

---

## It works - Abnehmen mit VR-Boxen

26.10.2024, 12:38 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *It Works! Abnehmen mit VR-Fitness*

---



Cover: It works - Abnehmen mit VR-Boxen

**VR-Fitness – die spielerisch gute Alternative zum klassischen Gym.  
Anschaulich erklärt und durch Erfahrung belegt.**

Der Autor (59 Jahre) nimmt die Leser mit auf seine Reise, auf der er mittels VR-Boxen in nur 6 Monaten 26 kg abgenommen und zu einem neuen Leben kurz vor der Rente gefunden hat.

Sein Motto: Mobil bleiben solange es geht. Keine Tabletten so lange es geht.

*„Wenn 10 Menschen mein Buch lesen und 3 davon meine Reise ausprobieren, freue ich mich sehr. Und wenn auch nur eine einzige Person dadurch etwas erreicht, was sie sich selbst nie zugetraut hätte, dann hat sich die Mühe meine Erfahrung niederzuschreiben, mehr als gelohnt.“*

*Norbert Krawiec*

Männer werden durchschnittlich 78,2 Jahre alt, Frauen – warum auch immer, vielleicht weil sie es einfach verdient haben, länger auf dieser Erde zu verweilen – 83 Jahre.

Als Kind macht man sich keine großen Gedanken über das Altern. Und in der Pubertät schon gar nicht, da gehört einem die Welt, und man ist viel zu sehr damit beschäftigt, seine Gefühle zu sortieren und sich zur eigenen, großartigen Persönlichkeit zu entwickeln.

Dann folgen Job, die erste echte Liebe, Heirat, Familie – das Leben ist wunderbar. Irgendwann stellt sich eine gewisse Routine ein. Nennen wir sie „die angenehme Trägheit der Geborgenheit“: Gutes Essen morgens, mittags und abends. Die Couch, Netflix, dazu Chips und Cola. Am Wochenende wird mit Freunden gegrillt, und dazu gibt's Bier oder noch mehr Cola, Fanta, Sprite. Uns geht's gut! Mindestens ein schickes Auto steht in der Garage und bringt uns bequem von A nach B. Und wenn das Wetter mitspielt, nehmen wir das Fahrrad – oder, natürlich, das Pedelec mit elektrischer Unterstützung, vielleicht sogar den E-Scooter. Auch im Urlaub steht gutes Essen hoch im Kurs. Und immer öfter bettelt der Fitnessstracker verzweifelt um seine 10.000 Schritte. Aber wozu bewegen? Uns geht es doch blendend und Schokolade macht schließlich glücklich! Und glücklichsein kann schnell dick machen...

Die Jahre fliegen dahin. Aus dem Waschbrettbauch wird allmählich ein stattlicher Vorbau. Der Rücken zwickt, die Schulter macht Ärger. Eine Tablette hier, eine Spritze da, und schon geht's wieder. Knie, Hüfte, Sodbrennen – je älter man wird, desto mehr kennt man das.

Mann, aber auch Frau wissen eigentlich genau, dass es an der Zeit wäre dem entgegenzuwirken. Eigentlich mit einfachen Mitteln: Bewegung und Ernährung. Aber zumeist fehlt es angeblich an Zeit und tatsächlich an Motivation.

Der Autor nimmt den Leser in dem PDF-Buch mit auf seine Reise und raus aus diesem Trott. 26 kg in 6 Monaten... es geht. Es ist garnicht so schwer. Und wenn er das kann, dann kann das jeder.

**PDF-Leitfaden, 40 Seiten zum Download.**

<https://vr-fitness.tentary.com/p/ldRcmY>

**Norbert Krawiec**

Am Knüll 21  
25761 Büsumer Deichhausen  
Deutschland

NorbertKrawiec (Autor)

017636309860

nollekraw@gmail.com

[vr-fitness.tentary.com/p/ldRcmY](https://vr-fitness.tentary.com/p/ldRcmY)

## **Portrait**

Norbert Krawiec, geboren 1964 in Schleswig-Holstein, wuchs als Sohn einer Arbeiterfamilie auf. Nach einem mittleren Bildungsabschluss und einer Ausbildung zum Schriftsetzer diente er zehn Jahre bei der Bundeswehr, wo er heiratete und

Vater von drei Töchtern wurde. Nach der Zeit als Soldat studierte er an der Akademie für elektronisches Publizieren in Hamburg und startete eine Karriere in der Werbebranche. Nach der Scheidung gründete er in Büsum eine Werbeagentur und lebt heute mit seiner zweiten Frau in Büsumer Deichhausen an der Nordseeküste.

Nicht nur aus beruflichem Interesse verfolgte er schon früh die Entwicklung der VR-Technik. Mit dem ersten Headset, die damalige Oculus Go, wuchs die Begeisterung für VR-Erlebnisse. Inzwischen gehören VR-Headsets, aktuell die Meta Quest 2 und die Meta Quest 3, zur Tagesroutine. Für das Fitnessstraining nutzt er ausschließlich das ältere Model, um „die Neue“ nicht vollzuschwitzen.

---

News-ID: 1270576 • Views: 330 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1270576/It-works-Abnehmen-mit-VR-Boxen.html>