

Mein Erfolg



spare 40,-

GRATIS:
Einschreibung
bis 19.11.2023

GRATIS:
Willkommensgeschenk
bis 30.09.2023



Neu!
über 100
Rezepte

Starte jetzt mit weight friends

Mit dem neuen Programm erreichst auch du dein Wunschgewicht!

FIT in 10 Minuten

Kurze Sporteinheiten vor dem Frühstück haben eine großartige Wirkung

Alles neu im Herbst

Fit & gelassen

Mit dem neuen Programm fällt das Abnehmen noch leichter!

weightfriends®

schlank werden, schlank bleiben

woman
BEAUTY
Salon Privé



Der Wert
des Schönen.

QR-Code scannen



Ticket kaufen

10. & 11. November

Palais Coburg, Wien

Jetzt streng limitiertes Ticket sichern.

Alle Infos auf salon-prive.at

Freunde machen das Leben leichter

Was wäre das Leben ohne Freunde? Sie unterstützen uns, machen uns Mut, teilen ihre Erfahrungen mit uns, und das Wichtigste: sie inspirieren uns!

weight friends – wenn du schon einmal in einem Kurs gegessen bist, dann weißt du, dass es keinen treffenderen Namen geben könnte. Falls du noch nie in einem Kurs warst: Worauf wartest du?

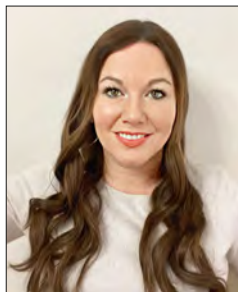
Das klingt in deinen Ohren vielleicht ein wenig hastig. Schließlich muss Vertrauen erst wachsen. Das schenken wir nicht leichtfertig her.

Ich will ehrlich zu euch sein: Wir sind einfach unglaublich aufgeregt. Stehen unter Strom, sind voller Energie! Wir haben so vieles, das wir dir zeigen wollen, worauf wir stolz sind. Seit vielen Monaten arbeiten wir gemeinsam mit führenden ExpertInnen aus den Bereichen Ernährung, Sport und Psychologie an unserem Programm. Das Ergebnis: Ich für mich! Eine umfangreiche Programmbroschüre mit Basis-, aber auch viel Expertenwissen, wenn du dich in ein Thema vertiefend einlesen möchtest. Wir haben Booster-Wochen kreiert, um dir neue Ernährungsformen näherzubringen und deiner Abnahme nochmals einen extra Kick zu geben. Das ganze Programm ist logisch, klar, ehrlich, transparent, modern und extrem alltagstauglich. Wir lieben unseren neuen Style! Wir sprühen vor Ideen, der digitale Bereich mit Angeboten für dich wächst nun stetig – aber ohne das Wesentliche aus den Augen zu verlieren: Das Miteinander. Die persönliche Unterstützung für dich! Die **weight friends** TrainerInnen sind perfekt geschult und haben unglaublich viel Herz und Zeit in die Vorbereitungen für deinen Start gelegt. Wir sind unendlich dankbar, so ein engagiertes und motiviertes Team an unserer Seite zu haben. Das Einzige, was jetzt noch fehlt, bist du!

Mit dieser Ausgabe starten wir nicht nur optisch in eine neue Ära. Auf den ersten Seiten stellen wir dir unser Programm vor, die Erfolgsgeschichten und Rezepte aus dem neuen Kochbuch machen herrlich gute Laune und Lust, selbst gleich durchzustarten!

Ein schönes Zitat zum Thema Freundschaft lautet: „Freunde sind Menschen, die dir nicht den Weg zeigen, sondern ihn einfach mit dir gehen.“

Und genau das tun wir im **weight friends**-Kurs!



Herzlich Alexandra

Schön, dass Sie da sind! Schön, dass du da bist!

... sagen wir mit einem liebevollen Augenkontakt und einem herzlichen Lächeln, wenn wir dich sehen. Jeder Trainer, jede Trainerin freut sich, wenn du in deren Kurs kommst. Ja, es ist ein Zeichen der Akzeptanz und Anerkennung, wenn du persönlich kommst, obwohl es ja auch die wirklich hilfreiche Möglichkeit der Online-Kurse gibt. In unserer hektischen Zeit gibt es viele gute Gründe, diese zu nützen und sich einen Weg zu ersparen. Aber persönlich ist persönlich. Und die Erfolgsquote der Mitglieder, die regelmäßig in den Kurs kommen, ist besser. Die persönliche Motivation ist einfach wirksamer!

Warum jetzt **weight friends**, und nicht mehr WW? Nach vielen Jahren der guten Kooperation ist der Franchise-Vertrag mit WW ausgelaufen, und wir können uns nun in unseren Angeboten selbst bestimmen. Dazu kam, dass aus Weight Watchers „WW“ wurde und der Konzern sich quasi „neu erfunden“ hat. Das Firmenkonzept wurde auf überwiegend Online-Angebote abgeändert, die zusätzlich Empfehlungen und Zugänge für verschreibungspflichtige Medikamente verkaufen, die rasches Abnehmen versprechen. Wir stehen für die risikolose Hilfe zur Selbsthilfe, um schlank zu werden und schlank zu bleiben. Mit jeweils den aktuellsten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft und der Verhaltensmodifikation vermittelt durch vertrauenswürdige Trainer und Trainerinnen, und das in dem angenehmen, entspannten Ambiente unserer Kurse in ganz Österreich. Unsere neue, geschützte Marke ist nun **weight friends**, weil es für uns einfach besser ist, ein hilfreicher „Freund“ zu sein als ein „Wächter“.

Der beste Freund ist ein verständnisvoller, aber ehrlicher Freund, der dir mit wichtigen Informationen, deinem auf dich abgestimmten Programm und guten Produkten hilft. Aber auch diskret mit dir spricht und auf dich eingeht. Denn wir wollen, dass du erfolgreich bist, auf gesunde Art und Weise. Dazu gibt es jetzt neue, wirksame Programme, Bücher und Produkte. Und auch ein **weight friends**-Willkommensgeschenk im September für alle. Diese liegen nun für dich bereit. Wir sehen uns in deinem Kurs!

Herzlichst,
Eveline Hejlek
Gründerin **weight friends**

Eveline Hejlek



September 2023 – ein neuer Anfang!

Mit dem neuen Programm „Ich für mich“ zeigen wir dir den besten Weg zu einer langfristigen und gesunden Gewichtsabnahme und zu deinem persönlichen Wohlbefinden. Das bedeutet für dich: keine Einschränkungen und kein Verzicht, volle Flexibilität und individueller als je zuvor.



Wir sind **für dich** im Einsatz

Du entscheidest, wie du das Programm lebst!



Die Formel

Der **Coins**wert eines Lebensmittels wird durch eine Formel ermittelt, die erstmals von österreichischen Ernährungsexperten entwickelt wurde. Nicht nur die neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse, sondern auch unsere jahrelange Erfahrung im Bereich Gewichtsmanagement sind darin eingeflossen.

Neben dem Energiegehalt spielen auch der Gehalt an Eiweiß, Ballaststoffen, Zucker und Salz sowie das Fettsäuremuster eine entscheidende Rolle. Positiv wirken sich Eiweiß und Ballaststoffe aus, was dazu führt, dass u.a. Hülsenfrüchte **0 Coins** haben.

Auch das ist neu: Die Formel ist geschützt, aber so transparent, dass alle Lebensmittel mit **0 Coins** auch rechnerisch **0** haben! Daher haben zwar alle Hülsenfrüchte **0**, aber nur einige Obstsorten und nur einige Fischarten. So ehrlich war eine Formel noch nie!

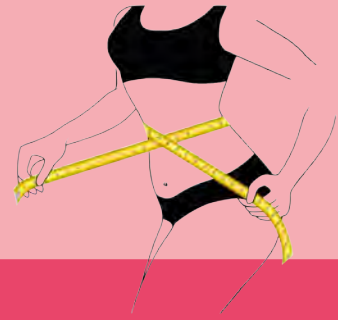
Und du hast weiterhin die Möglichkeit, dich satt zu essen! Ein Sojachilli, ein Käferbohnenalat oder eine gegrillte Hühnerbrust – das musst du alles nicht berechnen.

Vernünftiges Verhalten wird belohnt

Mit den 6 Grundsätzen führen wir dich weiter zu einem gesunden Lebensstil und belohnen dich mit zusätzlichen **Coins**.

1. Plane ausreichend Gemüse und Obst ein!
2. Verwende hochwertiges Öl!
3. Nimm dir Zeit, dein selbstgekochtes Essen zu genießen!
4. Trink genug!
5. Bewege dich!
6. Schlafe ausreichend!





Coinsbudget

Wie viele **Coins** du am Tag zur Verfügung hast, wird individuell von uns für dich berechnet und ist abhängig von deinem Alter, deinem Geschlecht, deiner Körpergröße, deinem aktuellen Gewicht und erstmalig auch von deinem Lebensstil. Denn es macht einen Unterschied, ob du zum Beispiel in der Pflege tätig bist oder den ganzen Tag im Büro sitzt.

Zusätzlich bekommst du einen großzügigen **Coins** Wochenbonus, den du nach Lust und Laune verwenden kannst.

Für jeden geeignet

Egal, ob du jugendlich bist, stillst, Diabetes hast oder schon im Wechsel bist: wir haben für jede Lebenslage spezielle Informationen und Tipps parat, um dich auf dem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht zu begleiten. Auf unterschiedlichste Lebensstile wird dabei Rücksicht genommen:

Du lebst vegan oder möchtest dich einmal näher damit beschäftigen? Wir haben eine eigene Broschüre für dich mit einem komplett veganen Wochenplan.

Du interessierst dich für Low Carb oder weißt schon, dass es dir gut tut? Einen kompletten Low Carb Wochenplan mit vielen Infos, Tipps und Tricks findest du auch in einer eigenen Broschüre.

In deinen Alltag lässt sich Intervallfasten gut integrieren? Dann mach das! Es gibt dazu eine eigene Broschüre mit Infos und einem kompletten Wochenplan.

Dein individueller Lebensstil wird berücksichtigt.

Wie läuft ein weight friends Kurs ab?

In jedem **weight friends** Kurs erfährst du viel zu den unterschiedlichen Themen, die einen Einfluss auf dein Wohlbefinden haben, wie Ernährung, Verhalten und Bewegung. Dein/e Trainer/In vor Ort unterstützt dich bei deiner Abnahme mit vielen Tipps, Tricks und einer großen Portion Motivation. Auch die Gruppe, also alle anderen Mitglieder, werden dir ein Gefühl der Zugehörigkeit geben: alle sitzen im gleichen Boot und können sich gegenseitig helfen. Du findest echte Freunde, die mit dir durch dick und dünn gehen. Es werden Rezepte ausgetauscht und du bekommst ganz viel Unterstützung beim Verändern deiner Gewohnheiten. Jede Woche bekommst du neue Unterlagen und hast die Möglichkeit bei der diskreten Abwaage jede noch so kleine oder große Herausforderung mit deinem/r Trainer/In zu besprechen. Das Team steht dir vor oder nach dem Kurs gerne zur Verfügung.

Ich
für
mich

Meine Programm Broschüre

Unter geballtem Wissen für
deine schlankere Zukunft.

weightfriends®

schlank werden, schlank bleiben

Der Start

Auf unserer Homepage unter www.weightfriends.at findest du alle unsere Kursorte und -zeiten: komm einfach vorbei! Du bist noch unsicher? Dann kannst du gerne einmal kostenlos und unverbindlich schnuppern. Du willst dich anmelden? Das kannst du auch gleich direkt vor Ort machen! Du bekommst dann auch alle notwendigen Unterlagen und dir wird das Programm genau erklärt, so dass du gleich losstarten kannst. Du bist nicht an einen Kursort gebunden, du kannst als Mitglied jederzeit österreichweit jeden **weight friends** Kurs deiner Wahl besuchen.



Deine Unterlagen

„Meine Programmbroschüre“ – hier ist alles ganz genau erklärt. Dein Coinsbudget, die 6 Grundsätze und viel an weiterer Information. Du findest zum Beispiel jeweils ein eigenes Kapitel zum Thema Ernährung, Bewegung und Verhalten, viele Rezepte, Tipps und Tricks – sowie auch die Lebensmittelliste.

„**Mein Tagebuch**“ – hier kannst du eintragen, was du isst, wie viel du dich bewegst und wie gut du die **weight friends** Grundsätze lebst. So behältst du immer den Überblick. Dieses Tagebuch kannst du gerne abgeben, um konstruktives Feedback einzuholen.

„**Mein Mitgliedsbuch**“ – hier wird dein Erfolg Woche für Woche dokumentiert und dein Gewicht eingetragen.

„**Wochenblatt**“ – jede Woche bekommst du drei Seiten Information zum Thema der Woche und ein neues saisonal abgestimmtes Rezept.



Die Vorteile von „Ich für mich“:

- **Transparentes Coins Berechnungssystem** für alle Lebensmittel
- **Individuell** auf den Lebensstil abgestimmtes Coins Budget
- **Keine Verbote** oder Einschränkungen
- **Viel Freiheit** durch einen großzügigen Coins Wochenbonus
- Durch das Leben der **weight friends** Grundsätze kannst du **zusätzliche Coins** verdienen
- Du kannst **deine Lieblings Speisen** weiterhin einplanen und genießen

Jetzt ein
Fitnessband
als **Gratis-Goodie**
für dich!



Als
Willkommensgeschenk
jetzt in deinem
Kurs ein **Gratis**
Fitnessband bis Ende
September!

Du kannst mit diesem mittelstarken **weight friends** Fitnessband deinen Körper in Form bringen und das Gewebe straffen – genau so gut wie mit Hanteln. Der kontinuierlich zunehmende Widerstand eignet sich für alle Muskelgruppen. Dieses ideale „Fitnessgerät“ nimmt kaum Platz in Anspruch, passt in deine Kulturtasche und ist jederzeit und an jedem Ort einsetzbar. Übungsempfehlungen zum Fitnessband findest du auf:
www.weightfriends.at

Dieses Angebot gilt pro Person
1 Stück, bis einschließlich
30. September.



Inhalt

- 3 : **Editorial.** Eveline Hejlek, Gründerin von **weight friends** Österreich, heißt dich herzlich willkommen und berichtet über große Neuigkeiten.
- 4 : **Ein neuer Anfang.** Mit dem Programm „Ich für mich“ zeigen wir dir den besten Weg zu einer langfristigen und gesunden Gewichtsabnahme und zu deinem Wohlbefinden. Hier erfährst du alle Neuigkeiten.
- 9 : **Impressum**

10 We are family!

Die Erfolgsgeschichten unserer TeilnehmerInnen bilden das Herzstück des Magazins: Auf diesen Seiten verraten fünf Frauen, wie es ihnen mit der Unterstützung von **weight friends** gelungen ist, erfolgreich abzunehmen und schlank zu bleiben.

- 20 : **Warum schon wieder etwas Neues?** Ernährungswissenschaftlerin Aline Cosulich geht im Detail auf alle Fragen zum neuen Programm ein.
- 22 : **Lass dir den Herbst schmecken!**
Von der pikanten Miso-Suppe bis zum veganen Joghurt-Törtchen: unsere fünf Genussrezepte schmecken der ganzen Familie und unterstützen dich beim Abnehmen.
- 29 : **Schon gewusst?** Acht neue Tipps und Tricks aus der **weight friends** Küche.
- 30 : **Kein Fleisch, viel Protein.** Zwei Gemüse Rezepte, die im Handumdrehen fertig sind.
- 32 : **Fit in 10 Minuten.** Regelmäßige Kurzeinheiten trainieren den ganzen Körper: die besten Übungen.
- 36 : **Neue Mental-Tipps.** Diesmal: die Psychologie hinter Gewichtsverlust und Emotionen.
- 38 : **Unsere Angebote.** Welches **weight friends** Angebot passt am besten zu dir?
- 40 : **Kennst du die schon?** Sieh dich um im **weight friends** Shop: Es warten wieder unsere beliebten Produkte auf dich!
- 45 : **Deine Kurse.** Finde den für dich passenden **weight friends** Kurs!

IMPRESSUM: „Mein Erfolg“ ist das regelmäßig erscheinende Magazin für **weight friends** Mitglieder. Das Bezugsrecht wird durch die Einschreibung zu **weight friends** erworben. **Medieninhaber:** WELLNESS Gesundheitstraining GmbH, Stubenring 18, 1010 Wien, Tel.: 01 532 53 53, Fax: -43 | E-Mail: ai@weightfriends.at | **Herausgeberin:** Eveline Hejlek | **Redaktion:** Eveline Hejlek, Mag. Aline Cosulich, Lisa Weinappl, BSc | **Produktion:** VGN Medien Holding GmbH | **Chefredaktion:** Alexandra Irschik, Mag. Kristin Pelzl-Scheruga | **Grafische Gestaltung:** Erich Schillinger | **Lektorat:** Cornelia Derdak | **Anzeigenleitung:** Alexandra Irschik | **Fotoredaktion:** Mag. Alexandra Schernthaner | **Coverfoto:** Roland Ferrigato | **Leitung:** Mag. Sabine Fanfule, MBA | Gedruckt in der Europäischen Union | Erscheinungsweise: 3–4 Mal im Jahr | Auflage: 250.000 Stück (Gesamtauflage) | Copyright © 2023 **weight friends**. Alle Rechte vorbehalten.



5
weitere
Erfolgsstorys

„Ich hatte nie das Gefühl, auf Diät zu sein, sondern mir ständig nur Gutes zu tun.“

Bereits seit meiner Teenagerzeit bewegte sich mein Gewicht in einer ständigen Wellenbewegung zwischen eher höherem Normalgewicht und Übergewicht hin und her. Ich lebte gefühlt ständig in irgendeiner Diät, und mein ab- und wieder zugenommenes Gewicht ist bestimmt im höheren dreistelligen Bereich. Vor bald 20 Jahren erreichte ich schon einmal mein Zielgewicht: Das war kurz vor Weihnachten, und ich wollte dann die Erhaltungsphase nicht mehr abwarten und verzichtete auf die Dauermitgliedschaft. Das Ergebnis: nach einem Jahr war das Ziel schon wieder in weite Ferne gerückt.

Anfang Jänner 22 stieg ich das erste Mal seit längerer Zeit wieder auf eine Waage. Der Schock war groß, das Gewicht am Höchststand und mein erster Gedanke: „Das letzte Mal so schwer warst du im letzten Schwangerschaftsmonat“.

Ich begann, wieder mehr auf meine Ernährung zu achten und verlor langsam, aber stetig an Gewicht. Nach mehr als drei Monaten und knapp 3 kg weniger flatterte das Journal „Mein Erfolg“ ins Haus. Neugierig war ich ja schon, und der Plan war schnell gefasst: ich geh einmal hin, lasse mir das Programm erklären, und mit den neuen Unterlagen schaffe ich das dann eh alleine weiter.

Gesagt, getan: Am Montag in der Karwoche, kurz vor Aufbruch in den Osterurlaub, war ich im Center und hörte mir die Erklärungen an. Das Programm gefiel mir sehr, und voller Elan verbrachte ich Ostern mit Planen, Kochen und Journalschreiben – es machte so viel Spaß und ich beschloss, doch wieder zu Claudia in den wunderbaren Kurs zu gehen – schon allein, um wieder in ihre motivierende WhatsApp-Gruppe zu dürfen. Ich wurde belohnt mit einem warmherzigen Empfang und einer Abnahme von weit über einem Kilo.

Trainerin: **Claudia Mauler**
Kursort: **Center Wien**
Größe: **171 cm**
Gewicht vorher: **85 kg**
Gewicht nachher: **61 kg**

Abnahme: 24 kg



Mein schönstes Erlebnis mit **weight friends:**

Hosen in Größe 36 zu tragen und 10 km in unter einer Stunde zu laufen!

Mein Lieblingsrezept: Frühstücksporridge

Das war eine Herausforderung:
Ich musste mich erst an das Gefühl gewöhnen, nicht mehr auf Diät zu sein.

So sehe ich das heute:

Einmal **weight friends** – immer **weight friends**.

Mein Warum:

Ich habe eine kleine Tochter und möchte für sie (und auch für mich) noch viele Jahre gesund und fit sein.

Der wöchentliche Kursbesuch wurde zu einem Fixpunkt, und die Begleitung durch Claudia und auch ihr unglaubliches Vorbild beflügelten mich. Besonders wichtig wurde die Bewegung für mich. Ich meldete meine erwachsene Tochter und mich für den Frauenlauf und auch gleich für ein Lauftrainingswochenende an. Es machte so viel Spaß, wieder mit dem Laufen zu beginnen, und das auch noch in so lieber Gesellschaft. Seither gab es keine Woche, in der sich nicht drei bis vier Bewegungseinheiten ausgegangen sind.

Was die Ernährung betrifft, habe ich genau den richtigen Weg für mich gefunden. Die vielen fantastischen 0-Coins-Lebensmittel haben dazu beigetragen, dass ich bevorzugt zu gesunden Nahrungsmitteln greife, kaum fertige Produkte kaufe, sehr viel selbst koche (meine Tochter nennt das „clean eating“) und überhaupt nicht das Gefühl habe, eine Diät zu machen, sondern mir ständig freiwillig etwas Gutes zu tun.

Ich hätte nie für möglich gehalten, dass es so einfach sein könnte, auf diese Weise und so schnell zum Ziel zu kommen. Schon nach einem halben Jahr habe ich mein ursprünglich festgelegtes Ziel erreicht und bin seit September stolzes Dauermitglied. Ich fühle mich mit der neuen Lebensweise so wohl, dass ich sie auch gar nicht ändern mag, und daher geht mein Gewicht auch noch langsam weiter hinunter. Mittlerweile trage ich erstmals in meinem Leben Größe 36 und habe mich noch nie so wohl in meinem Körper gefühlt.

Eines ist für mich klar – diesmal bleibe ich Claudia treu und werde auf alle Fälle mindestens den einen Kursbesuch im Monat beibehalten: einmal **weight friends** – immer **weight friends**. Es ist keine Phase, sondern eine Lebensweise, die mich für den Rest meines Lebens gesund und fit halten wird.



Veronika Sattlecker

30 Jahre, aus Mattighofen

„Die Kursbesuche waren jedes Mal wie Urlaub für mich!“



Mein schönstes Erlebnis mit **weight friends:**

Die tolle Abnahme und der Rückhalt der Gruppe

Mein Lieblingsrezept: Lachs-Wrap

Mein Lieblingsprodukt: Schokobällchen

Das war eine Herausforderung: Zu Beginn die Ernährungs- umstellung

So sehe ich das heute:
Hätte ich doch schon früher
angefangen!

Mein Warum:

Ich möchte gesünder leben und mich wohler
in meinem Körper fühlen.

Trainerin: **Daniela Damberger-Ali**

Kursort: **Munderfing**

Größe: **178 cm**

Gewicht vorher: **103,6 kg**

Gewicht nachher: **77,9 kg**

Abnahme: 25,7 kg

Solange ich denken kann, hatte ich Probleme mit meinem Gewicht. Doch irgendwie habe ich mich immer wieder gefangen und ein paar Kilos abgenommen. Leider waren diese auch sehr schnell wieder oben, da ich nach kurzer Zeit sofort wieder in mein altes Essverhalten gefallen bin.

2017 wurde ich schwanger und hatte nach der Geburt meines Sohnes stolze 125 kg. Daraufhin folgte eine rasche Abnahme von 43 kg. Leider hatte ich innerhalb kürzester Zeit wieder ca. 20 kg oben.

Im November 2022 kam eines Abends meine Schwägerin auf mich zu und erzählte mir, dass sie in einen Kurs gehen würde. Es brauchte nicht viel Überredungskunst. Ich fühlte mich von Anfang an in der Gruppe gut aufgenommen. Die Kursbesuche waren wie Urlaub für mich. Endlich mal etwas für mich tun! Normalerweise undenkbar, da ich beruflich eher überlastet bin.

Nicht nur wegen meinem eigenen Wohlbefindens wollte ich abnehmen, auch wegen meinem Sohn. Ich wollte mit ihm ungehindert spielen und toben können, ohne dass ich nach ein paar Minuten schon ausgepowert bin.

Viele neue Eindrücke und Informationen prasselten auf mich ein. Ich war höchst motiviert.

Der Start fiel mir leicht, und in den ersten fünf Wochen war ich schon 10,6 kg leichter. Ich merkte schnell: das System funktioniert! Nach 19 Wochen hatte ich mein Ziel erreicht. Von 103,6 kg bei einer Körpergröße von 1,78 Meter auf 77,9 kg – das ist ein Minus von 25,7 kg!

Im Zuge meiner Gewichtsreduktion habe ich vieles gelernt: Abnehmen ist nicht gleich Hungern. Abnehmen heißt, sich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen und Alternativen zu finden. Ich lernte wieder, „mit Maß und Ziel“ zu essen. Das Schöne: Ich muss auf nichts verzichten, und das alleine schon zeigt mir, dass ich vieles gelernt habe. **weight friends** hat mein Leben positiv verändert.

Nie hätte ich mir träumen lassen, dass ich einmal auf unter 80 kg komme. Doch die Gruppe und meine Trainerin haben es möglich gemacht. Mein Fazit: **weight friends** ist weder Diät noch Verzicht. Es ist eine Lebenseinstellung und die Möglichkeit, langfristig gesund und bewusst mit Lebensmitteln umzugehen.



Sabine Maritcak 50 Jahre, aus Wien

„Wieder Komplimente zu bekommen, ist Balsam für die Seele!“

Wenn ich so zurückdenke, war ich immer normalgewichtig. Wenn ich mich ein paar Tage beim Abendessen zurückhielt, konnte ich davon ausgehen, mein Gewicht wieder in den Griff zu bekommen. Doch dann hörte ich zu rauchen auf, kam ins Klimakterium und musste mit einigen Schicksalsschlägen fertigwerden.

Im Laufe der Jahre wurde ich immer runder – Corona erledigte den Rest. Ich machte einen immer größeren Bogen um meine Waage und dachte: Hauptsache, es geht mir gut. Aber es ging mir nicht wirklich gut. Meine Bandscheiben meldeten sich immer häufiger, ich war beim Wandern sofort außer Atem und mein Aussehen veränderte sich zusehends. Ich konnte mich auf vielen Fotos nicht mehr ansehen und beschloss, etwas zu ändern. Drei Monate lang quälte ich mich mit täglichem Sport und wenig Essen. Es passierte nichts, und ich wurde immer frustrierter. Da erzählte mir eine liebe Freundin von ihrem Kurs und ihren Erfolgen. Ich wollte anfangs nicht hingehen. Ich war der festen Überzeugung: das klappt nie – alles nur eine Werbemaßnahme!

Dann hatte ich das große Glück, in Karin Dettlinger eine wunderbare Trainerin und zugleich eine sehr lebenswerte Gruppe zu finden. Seit 19. April 2022 besuche ich jede Woche meinen Kurs. Die TeilnehmerInnen und meine Trainerin begleiteten mich mit Humor und

Trainerin: **Karin Dettlinger**
Kursort: **Center Wien**
Größe: **174 cm**
Gewicht vorher: **91,2 kg**
Gewicht nachher: **63,5 kg**

Abnahme: 27,7 kg



Mein schönstes Erlebnis mit **weight friends:**

Endlich wieder ohne Frustration shoppen gehen und nichts mehr kaschieren müssen.

Mein Lieblingsrezept:

Salat mit gegrillten Hühnerstreifen

Mein Lieblingsprodukt:

Käsecracker

Das war eine Herausforderung:

Das erste Mal im Kurs auf die Waage zu steigen

So sehe ich das heute:

weight friends ist eine Lebensphilosophie.

Mein Warum:

Gesund, schlank und glücklich älter werden. Mein neues Motto: Glaub an dich!

Tränen durch alle Phasen meiner Abnahme. Mir fehlt mittlerweile etwas, falls ich notgedrungen einmal einen Dienstag auslassen muss. Im Laufe der Zeit wurde aus einer Institution, die mir beim Abnehmen half, eine Lebensphilosophie. Ich finde das Programm großartig: Es vereint gesunde Ernährung mit viel Bewegung und bringt durch den richtigen Trainer und die Gruppe Ansporn und Motivation.

Da ich unglaublich gerne esse, kommt mir das Programm sehr entgegen. Mit jeder Menge **0-Coins**-Lebensmitteln und viel Gemüse habe ich mir mein Gewicht regelrecht „heruntergegessen“. Ich hielt mich an das Programm, ging drei Mal die Woche Walken, und die Kilos purzelten. Von Woche zu Woche kam ich meinem Zielgewicht näher. Durch Beharrlichkeit und Ehrlichkeit zu mir selbst habe ich in nur 14 Monaten 27,7 kg abgenommen.

Ich kann allen nur raten: Scheut euch nicht, den Schritt zu gehen und anzufangen. Es funktioniert tatsächlich, und ihr hört dies aus dem Mund einer der größten Zweiflerinnen. Es fühlt sich unsagbar gut an, wieder in alte Hosen zu passen! Von anderen wieder Komplimente zu bekommen ist Balsam für die Seele. Ich fühle mich endlich wieder körperlich fit und sehe mir gerne Fotos von mir an.

Vielen Dank an meine Kinder und meinen Mann, die mein Vorhaben täglich begleiten. Und natürlich den größten Dank an meine Trainerin Karin und die allerbeste Dienstags-Gruppe im Center!



„Ich war im Glück: Ich nahm ab, obwohl ich schon lange nicht mehr so gut und viel gegessen hatte!“

Carmen Strohmaier

56 Jahre, aus Wien

Alles begann vor über zwanzig Jahren: Auf einmal hatte ich über 10 kg mehr. Und ich konnte machen, was ich wollte, die Kilos gingen nicht mehr hinunter. Es war jetzt nicht so, dass ich mich unwohl fühlte, trotzdem merkte ich, dass die Kleidergrößen immer größer wurden. Es zwickten Hosen, Röcke, Kleider und ich fasste den Entschluss: Jetzt muss etwas getan werden! Auf der Homepage entdeckte ich einen Kurs in meiner Nähe und entschloss mich, hinzugehen. Ich muss sagen, es war eine große Überwindung: meine Gedanken kreisten ständig umher – das muss doch zu

schaffen sein, ohne dass ich in einen Kurs gehe ... oder doch nicht?!?!

Im Kurs angekommen, herrschte reges Treiben: so viele Menschen in der gleichen Situation wie ich! Bei der Abwaage wurde ich mit einem sehr herzlichen Gespräch empfangen, und im Kurs war viel los. Nach einer tollen Programmklärung war mir nicht klar, wie ich essen und dabei auch noch abnehmen soll. Aber nach der ersten Woche hatte ich ein Minus von über einem Kilo! Unglaublich, ich war so glücklich und habe schon lange nicht mehr so viel und gut gegessen! Als ich die ersten 5 kg abgenommen hatte, war das sensationell für mich und als dort 10 kg Abnahme stand – einfach nur grandios. Ich hatte es geschafft – ich bin am Ziel!

Die Freude war einzigartig, auch meinem Umfeld ist meine Veränderung merklich aufgefallen. Insgesamt waren es zwei Kleidergrößen weniger! Schließlich kam die entscheidende Frage von meiner Trainerin: „Möchtest du mitarbeiten?“ Ich wollte! Nun bin ich stolze Mitarbeiterin und freue mich Woche für Woche auf meinen Kurs. Mit großer Leidenschaft lebe ich das Programm, esse mich satt und gehe mit mir und meinem Körper viel bewusster um.

Zum Schluss möchte ich euch noch sagen: Ihr bekommt ein Auto (das seid ihr!), und ihr seid für Service und Pflege verantwortlich. Je besser du deinen Wagen pflegst, umso länger fährst du mit Freude!

Trainerin: **Sandra Gollner**
Kursort: **Center Wien**
Größe: **161 cm**
Gewicht vorher: **69,9 kg**
Gewicht nachher: **59 kg**

Abnahme: 10,9 kg



Mein schönstes Erlebnis mit **weight friends**:

Ein Job, der mir große Freude bereitet, und viele Mitglieder, die ich unterstützen darf.

Mein Lieblingsrezept:

Skyrweckerl mit Aufstrich und Shakshuka

Mein Lieblingsprodukt:

Bio-Käsecracker

Das war eine Herausforderung:

Meinen Eiskonsum zu reduzieren.

So sehe ich es heute:

Zwei Kugeln Eis machen genauso glücklich, wenn sie mit Genuss gegessen werden.

Mein Warum:

Weil meine Gesundheit und mein Wohlbefinden es mir wert sind.

FRAG DEINE TRAINERIN

Trainerin **Sandra Gollner**, hier mit „Schützling“ **Carmen**, gibt Antworten.



1. Ist das aktuelle Programm wirklich für jeden geeignet?

Für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährungsweise ist dieses Programm bestens geeignet. Es vereint Herausforderung, Willen und Erfolg in einem und bietet dir ein All-in-Rahmenprogramm. Die Basis aller Lebensumstellungen ist dein Mut, deine Kraft, dein Ehrgeiz und deine Geduld. Lass dich von unseren wöchentlich wechselnden Rezepten, Tipps und Tricks – online oder direkt vor Ort im Kurs – inspirieren!

2. Gibt es auch Fallen, in die man mit dem Programm tappen kann?

Immer wieder passiert es, dass man zu wenig in der Liste oder in den Unterlagen nachschaut und somit die Lebensmittel nicht optimal berechnet. Also gerne mehr Hauptaugenmerk auf deine Favoriten legen und deinen restlichen Speiseplan um diese herum planen! Einseitigkeit ist auch öfters ein Thema. Wir empfehlen: Raus aus der Komfortzone, traue dir ruhig mehr Vielseitigkeit zu!

3. Was ist der größte Vorteil des Programms?

Es gibt dir die Möglichkeit, unterstützt und geleitet in eine bessere und gesündere Zukunft zu steuern. Der wöchentliche Austausch mit TrainerIn und Kursgruppe ist ein fixer Bestandteil und kann dir auf vielen Ebenen helfen. Die Werkzeuge liegen in deiner Hand, wir adjustieren sie nur ein wenig nach!

Rebecca Schneeweis

28 Jahre, aus Obertrum



Kursort: **Obertrum**
Größe: **171 cm**
Gewicht vorher: **81 kg**
Gewicht nachher: **69 kg**

Abnahme: 12 kg

„Der Alltag fiel mir auf einmal wieder so leicht!“

Als ich übers Wochenende zu meiner Schwägerin nach Wien fuhr, fiel ich aus allen Wolken. Seit ich sie zum letzten Mal gesehen hatte, hatte sie 36 kg abgenommen. Ich dachte nur: „Ich will auch endlich abnehmen!“ An diesem Wochenende gab sie mir einen kleinen Einblick und erzählte, wie alles funktioniert.

Nach unzähligen gescheiterten Diäten ging ich also direkt zum nächsten Kurs in meiner Nähe, mit dem Gedanken, dass das nun das Letzte sei,

was ich noch versuchte, um endlich abzunehmen. Das erste Wochenende nach meinem Start war gleich Urlaub angesagt, es ging in eine Schokoladenfabrik und weitere Versuchungen lockten. Dennoch nahm ich mir vor, von Anfang an alles zu geben und meine ganzen Ausreden hintanzustellen.

Und siehe da: Trotz Urlaub schaffte ich es, 2 kg abzunehmen! Ich war sooo beeindruckt von dem Programm! Es war für mich unvorstellbar, wie einfach eine Ernährungsumstellung sein kann. Es dauerte nicht lange, bis mir klar wurde, wie ungesund und falsch ich mich zuvor ernährt hatte. Durch die **O-Coins**-Lebensmittel fiel es mir leicht, gesund und ausgewogen zu essen, ohne dabei hungern zu müssen.

Der schlanke Körper ist die eine schöne Sache, aber viel mehr noch gefällt mir, wie viel Spaß ich wieder am Sport und an der Bewegung habe. Der Alltag fällt mir plötzlich wieder so leicht, und natürlich schmeicheln mir die Komplimente meiner Freunde und Familie auch. Die neue Lebensweise bereitet mir so viel Freude und gibt mir so ein schönes neues Lebensgefühl. Ich wollte unbedingt, dass auch andere diese Erfahrung machen können – und zwar mit meiner Hilfe. Deshalb freute ich mich sehr, dass ich die Ausbildung zur Trainerin machen durfte und so viele Menschen nun auf dem Weg in ein glücklicheres und gesünderes Leben begleiten darf. Jedes einzelne 5-kg-Pickerl klebe ich voller Stolz. Mein Anspruch an mich selbst ist es, dass die Mitglieder mit einem Lächeln meinen Kurs verlassen und das Gefühl haben, ihre Zeit hier produktiv genutzt zu haben.



Mein schönstes Erlebnis mit **weight friends**:

Als mir von einer Verkäuferin ein figurbetontes Kleid in Größe M gebracht wurde mit der Aussage: „Mit Ihrer Figur können Sie so etwas Enganliegendes ja tragen!“ Über das Kompliment und über die Tatsache, dass ich in diese Größe passe, habe ich mich unglaublich gefreut.

Mein Lieblingsrezept:

Trüffel-Tagliatelle mit Rinderfiletspitzen

Das war eine Herausforderung:

Kuchen und Kekse bei Familienfeiern

So sehe ich das heute:

Ich kann genießen und trotzdem gesund und ausgewogen essen – ohne zu hungern oder verzichten zu müssen. Es darf auch mal ein Stückchen Kuchen sein, ganz ohne schlechtes Gewissen. Allerdings esse ich meine „Leckerlis“ heute ganz bewusst und nicht aus Langeweile oder „weil sie sonst schlecht werden.“

Mein Warum:

Ich wollte mich endlich in meinem Körper wohlfühlen und mich nicht im Spiegel oder auf Fotos vor mir selbst erschrecken.

Spermidin

Eine vielversprechende Hoffnung für mehr Wohlbefinden

Auf der stetigen Suche nach natürlichen Wegen, unser Wohlbefinden im Alter zu verbessern, hat ein Polyamin namens Spermidin die Aufmerksamkeit der medizinischen Gemeinschaft auf sich gezogen. Dieses bemerkenswerte Molekül kommt in allen lebenden Zellen vor.

Wer sichergehen möchte, den eigenen Körper mit natürlichem Spermidin zu versorgen, kann dies am einfachsten über ein zertifiziertes Nahrungsergänzungsmittel tun. Und die Vorteile liegen klar auf der Hand: Spermidin könnte sich nämlich als wahres Juwel erweisen, wenn es darum geht, Krankheiten im Alter abzuwehren und die Lebensqualität zu steigern.



Forscher haben sich in den letzten Jahren auf die Rolle von Spermidin bei der Förderung der Gesundheit konzentriert, insbesondere bei Menschen ab 40 Jahren. Studien deuten darauf hin, dass Spermidin eine Reihe von positiven Effekten auf den

Körper haben könnte, indem es Zellmüll und andere Ablagerungen in den Zellen entfernen und so Zellen wieder jünger und gesünder machen könnte. Eine wichtige Entdeckung ist, dass Spermidin eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System haben könnte, indem es die Gesundheit der Herzmuskelzellen unterstützt. Dies könnte dazu beitragen, das Risiko von Herzkrankheiten zu reduzieren und die Herzfunktion im Alter zu verbessern.

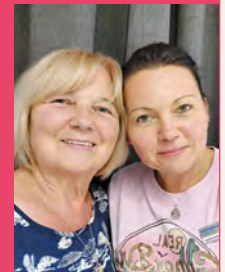
Anni Illmer

Nachdem ich einen Monat lang Spermidin genommen hatte, stellte ich fest, dass meine Haare wieder in ihrer natürlichen Haarfarbe nachwachsen. Ich habe inzwischen mühelos 21 kg abgenommen, und mein Leben hat sich total verändert. Ich schwitze auch kaum mehr.



Christina Quehenberger:

Ich bin sehr begeistert von Spermidin: Vor allem der Doppelbooster hat mich aus meiner Antriebslosigkeit rausgeholt. Ich bin wieder voller Energie! Und bereits nach drei Tagen Einnahme schläft man wieder sehr gut und auch durch! Vor Kurzem war ich krank und hatte starke Angina, aber der Krankheitsverlauf verlief sehr schnell und Gott sei Dank mild. Ich bin davon überzeugt, dass auch das Spermidin zu verdanken ist. Und meine Heißhungerattacken auf Süßes sind Dank Spermidin Geschichte. Ich denke, jeder sollte es einmal einen Monat lang probieren, fühlen, spüren!



Gerald Reschreiter

Ich nehme Spermidin jetzt seit drei Monaten. Nach bereits drei Tagen wurde mein Schlaf wesentlich tiefer und erholsamer. Dieser subjektive Eindruck wird durch die Daten auf meiner Sportuhr bestätigt. Ebenfalls deutlich spürbar: nach intensiven Krafttrainingseinheiten kann ich wesentlich schneller regenerieren. Die Intensität und Dauer von Muskelkatern haben sich ungefähr halbiert. Verbessert hat sich meine Merkfähigkeit, wenn es um Namen und Daten geht. Dies geht einher mit einem erhöhten allgemeinen Wohlbefinden. In Summe bin ich von dem Produkt überzeugt und kann es wirklich mit gutem Gewissen weiterempfehlen.



Vroni Quehenberger:

Seit der ersten Einnahme von Spermidin habe ich einen sehr erholsamen Schlaf. Auch meine Histaminunverträglichkeitsbeschwerden – wie Herzrasen oder ein rotes Gesicht – haben sich stark gebessert. Ich fühle mich ausgeglichen und zugleich voller Energie. Tagestiefs gehören der Vergangenheit an: Energydrinks, Cola light und viel Kaffee werden nicht mehr benötigt! Meine Begeisterung hat auch meinen Mann angesteckt, und durch den Doppelbooster nach einer Depression hat er wieder viel mehr Freude am Leben gefunden.

Warum schon wieder etwas Neues?

Eine gute Frage, die gar nicht so einfach zu beantworten ist. Grundsätzlich liebt es der Mensch, an Altem festzuhalten. Warum Veränderungen dennoch Sinn machen und wie du konkret davon profitierst, verrate ich dir in diesem Interview.



Mag. Aline Cosulich,
Ernährungs-
wissenschaftlerin

Warum halten wir so gerne an Gewohntem fest?

Wenn wir etwas schon gut kennen, müssen wir nicht mehr so viel darüber nachdenken, und das macht die Sache einfach. Gleichzeitig ist genau das aber auch der Grund, warum Veränderung Sinn macht.

Was bewirken Veränderungen?

Wenn etwas neu ist, muss sich unser Verstand wieder neu orientieren, neue Lösungen für Herausforderungen finden, und das hält uns flexibel. Etwas Neues bringt es mit sich, dass wir uns wieder intensiver mit uns und unserer Ernährung, unserem Lifestyle und unserer mentalen Grundeinstellung beschäftigen. Und das ist immer wieder gut, eine Art Neustart, ein Kurswechsel – das bringt zugleich auch neue Motivation, da wir wieder Neues entdecken dürfen. Die Neugier auf das Neue hält uns nicht nur auf körperlicher, sondern ganz besonders auch auf mentaler Ebene gesund und fit.

Was sind die Vorteile von „Ich für mich“?

Das persönliche **Coins**-Budget! Auf Basis der wissenschaftlich aktuellsten Energiebedarfsberechnung wird ermittelt, wie viele **Coins** am Tag verbraucht werden sollen/können/dürfen. Hier wird neben Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht auch die aktuelle Lebenssituation berücksichtigt: Wie gestaltet sich dein Alltag? Bist du den ganzen Tag auf den Beinen oder sitzt du die meiste Zeit am Schreibtisch?

Also noch mehr Individualität?

Ja, und auch mehr Transparenz! Alles, was jetzt 0 **Coins** hat, hat auch rechnerisch 0 **Coins**. Die Formel ist so kalibriert, dass man tatsächlich unter anderem Hülsenfrüchte und Gemüse genießen kann, ohne sie zu berechnen. Und genau diese zwei Lebensmittelgruppen sollen wir mehr konsumieren. Das empfehlen nicht nur sämtliche Ernährungsgesellschaften aus gesundheitlichen Gründen, sondern auch viele Umweltverbände im Hinblick auf die globale Erwärmung.

Handelt es sich um eine Diät?

Definitiv nein! Du kannst alles essen, was du gerne möchtest, du musst auf nichts verzichten. Du kannst dir selber einteilen, wann und wie oft du isst.

Wie bleibe ich motiviert?

Gesundes Verhalten wird belohnt. Wenn du genug schläfst, genug trinkst, ausreichend Gemüse und Obst isst und aktiv bist, kannst du dir bis zu 6 **Coins** am Tag dazuverdienen. Das wäre zum Beispiel 1 Vollkornweckerl, 1 kleine Portion Nudeln, 1 kleines Bier oder 1 Glas Prosecco.

Werden auch meine Vorlieben berücksichtigt?

Auf jeden Fall! Du lebst vegan, machst Intervallfasten oder bevorzugst Low Carb? Kein Problem! Auch das lässt sich gut mit „Ich für mich“ kombinieren. Du möchtest eine der genannten Varianten einmal ausprobieren? Es gibt dazu jeweils eine eigene Broschüre: Sprich am besten das Kursteam vor Ort an!



Davon bitte mehr:
Hülsenfrüchte und frisches Gemüse
haben jetzt 0 Coins.

Gibt es auch Nachteile?

Was vielleicht manchen anfangs schwerfällt, ist das Aufschreiben. Jedes Lebensmittel oder Getränk, das du konsumierst, soll Platz in deinem Tagebuch finden. Dadurch hast du einen guten Überblick, behältst dein **Coins**-Budget im Auge und weißt immer ganz genau, was und wie viel du heute noch genießen darfst. Auch das „Selbstkochen“ klingt zunächst vielleicht herausfordernd, ist aber eine super Sache. Ja, es braucht etwas mehr Zeit, Vorbereitung und eine Einkaufsliste, aber dann weißt du tatsächlich, was du isst. Die Portionsgröße ist besser messbar und auch anpassbar. Du bist flexibler bei den Zutaten, du beschäftigst dich mit dem, was du kochst und bekommst ein gutes Gefühl für den Wert der Lebensmittel. Und: Du wirst zufriedener sein. Das ist ein Versprechen! Viele Tipps, Tricks und Rezepte bekommst du im Kurs – vom Kursteam, von der Gruppe und in all unseren Unterlagen.

Was macht die **Coins**-Formel so einzigartig?

Es ist diese Auswahl der relevanten Faktoren, die gemeinsam mit unabhängigen ExpertInnen der Ernährungswissenschaften getroffen wurden:

- 1. Energie:** Langfristige Abnahme funktioniert nur durch ein Energiedefizit: es muss weniger Energie aufgenommen werden als verbraucht wird. Daher sind die kcal (Kilokalorien) die Basis.
- 2. Gesättigte Fettsäuren** haben negative Auswirkungen auf den Organismus. Deshalb haben Lebensmittel mit einem hohen Anteil davon auch mehr **Coins**.
- 3. Zucker:** Auch ein höherer Zuckergehalt schlägt sich in höheren **Coins**-Werten nieder.
- 4. Ballaststoffe:** Ihre Bedeutung wird immer noch unterschätzt. Sie tragen durch ihre Quellfähigkeit zu einer besseren Sättigung bei und sind auch für das Mikrobiom, unter anderem also für die Gesamtheit der Darmbakterien, unentbehrlich. Je mehr Ballaststoffe, desto weniger **Coins**!
- 5. Eiweiß:** Sorgt als Grundsubstanz des Lebens und als Basis für Hormone und Enzyme in Kombination mit Bewegung dafür, dass die Muskulatur erhalten bleibt. Auch für die Sättigung und Zufriedenheit darf es nicht fehlen. Daher sind eiweißreiche Lebensmittel meist eher **Coins**-arm.
- 6. Salz:** Da Fertig- und Halbfertiggerichte, Snacks und Kekse oft viel Salz (und Zucker und Fett!) enthalten, liegen ihre **Coins** im höheren Bereich.

Lass dir den
Herbst
schmecken!



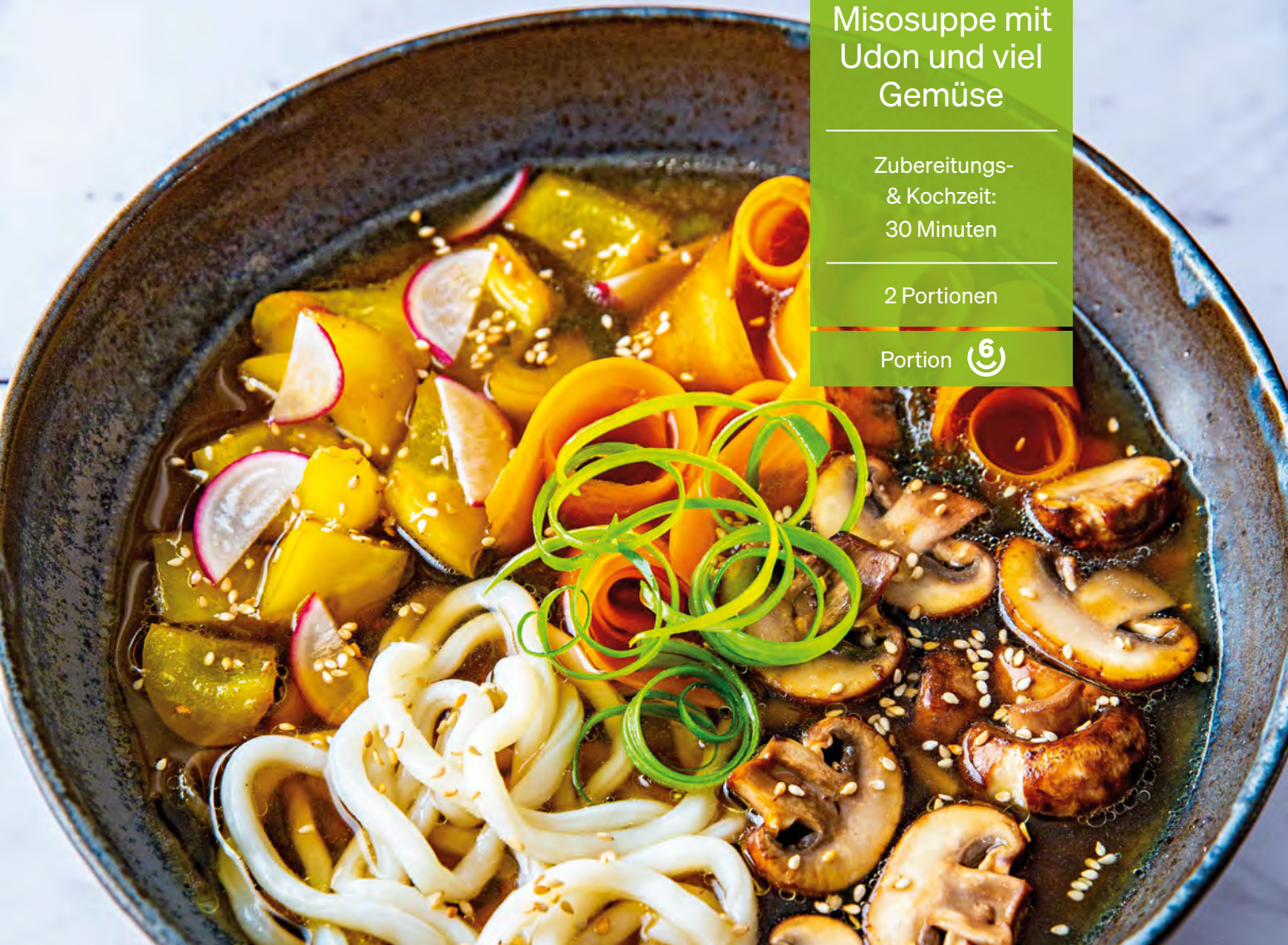
Ingwer, Curry, Mittelmeerkräuter oder Tropenfrüchte: So vielfältig duftet der Herbst! Bei diesem Aromafeuerwerk läuft einem sofort das Wasser im Mund zusammen. Von der Suppe bis zum Dessert – mit den folgenden Gerichten landest du einen Volltreffer bei Groß und Klein. Guten Appetit!

Misosuppe mit Udon und viel Gemüse

Zubereitungs-
& Kochzeit:
30 Minuten

2 Portionen

Portion 



ZUTATEN

100 g Udon-Nudeln, gekocht
200 g Champignons
1 gelber Paprika
2 Frühlingszwiebel
2 Karotten
2 cm Ingwer
1 Noriblatt
2 Radieschen
400 ml Wasser
4 EL Misopaste
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamkörner



Champignons waschen, putzen und vierteln. Paprika in mundgerechte Würfel schneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel fein hacken, den grünen Teil in Ringerl schneiden, getrennt aufheben.



Karotten schälen und dünn schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Noriblatt rollen und in dünne Streiferl schneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden.



Das Weiße der Frühlingszwiebel für 2 Minuten in einem Topf anbraten, dann Champignons, Karotten und Paprika hinzugeben. Für ungefähr 5 Minuten anbraten, mit dem Wasser aufgießen.



Misopaste, Noristreiferl, Sojasauce und Udon-Nudeln hinzugeben und für etwa 5 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist, aber noch Biss hat. Mit Sojasauce abschmecken.



Auf zwei Suppenschüsseln aufteilen. Mit grünen Frühlingszwiebeln, Radieschen und Sesam bestreuen.

Karotten-Curry-Creme-Suppe mit Kimchi

Zubereitungs-
& Kochzeit:
30 Minuten

4 Portionen

Portion 

Hier ist eine deiner täglichen
Ölportionen schon enthalten.

Das Kimchi gibt's in vielen Supermärkten oder auch im Asia-Laden. Es verleiht der Suppe eine fein säuerliche Note. Wichtig ist, es erst ganz am Ende unterzuziehen. Es sollte nicht aufgekocht werden, damit seine wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

ZUTATEN

1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Selleriestange
4 TL Öl
500 g Karotten
250 g Süßkartoffeln
1 l Gemüsesuppe
2 EL Currygewürz
2 cm Ingwer (ca. 10 g)
2 EL zuckerfreies Ketchup
100 g Kimchi
Salz, Pfeffer



Alles Gemüse waschen und abtrocknen. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden. Sellerie in Scheiben schneiden. Strunk der Karotten entfernen, Karotten (ungeschält) in Scheiben schneiden. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden.



Zwiebel und Sellerie in Öl anschwitzen, bis der Zwiebel glasig wird. Mit Suppe aufgießen. Knoblauch, Ingwer, Curry, Ketchup, Süßkartoffeln und Karotten hinzugeben. Ca. 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.



Vom Herd nehmen, Kimchi hinzufügen und mit dem Mixstab (oder im Smoothiemaker) fein passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Mit Petersilie und einem Klecks Soja-Cuisine garnieren!

ZUTATEN

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g getrocknete Soft-Tomaten
150 g Cocktailtomaten
500 g Hühnerfilet
300 g Penne aus Kichererbsen
4 TL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
200 ml Soja-Cuisine light
125 g Mozzarella light
1 EL Tomatenmark
1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Rosmarin, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer



Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden. Cocktailtomaten vierteln.



Hühnerfilet in dünne Streifen schneiden, in eine große Schüssel geben und mit etwas Salz, Pfeffer, den Kräutern und dem Paprikapulver bestäuben. Gut durchmischen und beiseitestellen.



Nudeln laut Packungsangabe bissfest kochen, abseihen, abschrecken und beiseitestellen.



Hühnerfilet in einer großen Pfanne in Öl anbraten bis es durch und schön gebräunt ist. Herausnehmen und beiseitestellen.



Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Soja-Cuisine aufgießen. Geschnittenen Mozzarella, Tomatenmark, Cocktailtomaten und getrocknete Tomaten hinzugeben. Gut durchmischen und sanft erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Nudeln vorsichtig unterziehen.



Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hühnerfiletstreifen darauf anrichten.

Cremige Nudelpfanne mit Hühnerfilet und Tomaten

Zubereitungs-
& Kochzeit:
30 Minuten

4 Portionen

Portion

Hier ist 1 Ölportion und
1 Gemüseportion enthalten.



Pilzgalette mit Wildkräutersalat

Zubereitungs-
& Kochzeit:
40 Minuten

2 Portionen

Portion 

1 Gemüseportion enthalten.





ZUTATEN

150 g Mandelmehl entölt	<u>Füllung:</u>
1/2 TL Salz	2 Knoblauchzehen
1 EL Butter	2 TL Öl
1 TL Rosmarin	300 g Pilzmischung (Tiefkühl)
20 g Chiasamen	1 TL Thymian
60 ml sehr kaltes Wasser	1/16 l Weißwein trocken
	Salz, Pfeffer
	Frischer Thymian



Mehl und Butter verbröseln, restliche trockene Zutaten hinzufügen und weiter verbröseln. Das geht am besten in einer Küchenmaschine mit Klingeneinsatz.



Kaltes Wasser langsam hinzufügen und kneten, bis sich eine glatte Teigkugel bildet. In den Kühlschrank legen.



Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In Öl anschwitzen.



Pilze und Thymian hinzugeben, salzen und pfeffern. 1 Minute anbraten und anschließend mit Wein ablöschen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Ein wenig Mandelmehl auf die Arbeitsfläche geben und den Teig rund auf ca. 25 cm ausrollen.



Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Pilzmischung mittig darauf platzieren und dabei 5 cm Rand lassen. Diesen rundherum einklappen. Im Backrohr für ca. 20 Minuten backen.

Tip

Mit 150 g Wildkräuter-Salatmischung (ersatzweise normale Salatmischung) servieren. Dazu die Salatmischung mit Essig, Salz und Pfeffer marinieren.

Vegane Mango-Joghurt- Törtchen

Zubereitungs-
& Kochzeit:
30 Minuten

14 Stück

Portion 



ZUTATEN

100 g Vollkornbiskotten
300 g Mango (ev. Tiefkühl)
500 g Sojajoghurt natur
50 g Erythrit
1 EL flüssiger Süßstoff
Saft von 1/2 Zitrone
2 TL Agar Agar
80 ml Wasser
100 g Vollkornbiskotten



Die Biskotten fein zerbröseln. Entweder in der Küchenmaschine oder in ein Tiefkühlsackerl füllen und mit einem Nudelholz oder Pfannenboden zerdrücken.



14 Muffinsförmchen mit Papierförmchen auslegen. Die Keksbrösel auf die Förmchen verteilen und etwas festdrücken. Mango schälen und in Stücke schneiden.



Mango, Joghurt, Erythrit, Süßstoff und den Zitronensaft zu einer glatten Masse pürieren.



Agar Agar mit kaltem Wasser vermischen, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. In einem kleinen Topf aufkochen und 3 Minuten kochen lassen. In einem dünnen Strahl in die Mangocreme einrinnen lassen und dabei ständig mixen. Die fertige Creme in die Muffinsförmchen füllen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank erstarren lassen.



Als Dekoration eignen sich Skyr, Mangostücke und Essblüten sowie frische Beeren.

8

neue Tipps und Tricks aus der **weight friends** Küche

Für alle, die schon darauf gewartet haben: hier findest du wieder die beliebten Anregungen des **weight friends** Teams für ein noch besseres Gelingen deiner Mahlzeiten.

1.

Pasta, Pasta!

Im Nudelwasser eine rohe Kartoffel mitkochen, dann bleibt die Sauce auf den Nudeln besser kleben.

2.

Saucen binden.

Als Bindemittel für Saucen kannst du gemahlenes Hirsemehl verwenden, es klumpt nicht und macht die Sauce schön sämiger.

3.

Schöner Schnee.

Eiklar lässt sich mit ein paar Tropfen Zitronensaft und einer Prise Salz leichter zu Eischnee schlagen.

4.

Do it yourself.

Ersatz für Schafkäse: Magertopfen in einem Geschirrtuch ausdrücken, würzen und Bällchen formen.

5.

Noch was übrig?

Obers- und Weinreste in Eiswürfelformen einfrieren und bei Bedarf für Saucen einzeln herausnehmen.

6.

Mehr Aroma.

Zum Braten von Fisch oder auch Hühnerfilet: die Pfanne mit dünn geschnittenen Zitronenscheiben auslegen! So bleibt nichts haften und es ergibt einen herrlichen Geschmack.

7.

Frisches Grün.

Petersilie ist sehr vitaminhaltig – streue sie also immer erst am Schluss über deine Speise, ein Mitkochen zerstört das Aroma. Welk gewordene Petersilie wird wieder frisch, wenn du sie unter warmes Wasser hältst.



8.

Knackig.

Salat nach dem Waschen gut abtropfen lassen, so bleibt das Öl besser hängen, und du hast mehr Geschmack.

Köstliches ohne Fleisch

Du möchtest weniger Fleisch essen und suchst eine reichhaltige Eiweißquelle? Neben Hülsenfrüchten wie Erbsen oder Bohnen eignen sich dafür auch sehr gut Produkte, die aus Sojabohnen hergestellt werden wie Tempeh oder Tofu. Hier findest du zwei schnelle Gemüserezepte mit unserem beliebten Sojamix.



Sojachili

4 Portionen

Portion

Enthält 1 Ölportion und 1 Gemüseportion

ZUTATEN

2 Zwiebeln
2 bunte Paprika
4 TL Pflanzenöl
140 g Sojamix
1 TL Paprikapulver
350 ml passierte Tomaten
1 Dose Mais (Abtropfgewicht ca. 300g)
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chilipulver

1. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Paprika in kleine Würfel schneiden. Beides im Öl anrösten.
2. Sojagranulat zugeben und kurz mitbraten. Paprikapulver zugeben.
3. Mit Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln. Mais und Kidneybohnen gut abtropfen lassen und unterrühren.
4. Sojachili ca. 15 Minuten köcheln und mit Salz, Pfeffer und/oder Chilipulver abschmecken!



Pikanter Sojakuchen

4 Portionen

Portion

Enthält 1 Gemüseportion

ZUTATEN

140 g Sojamix
2 Zucchini
1 Zwiebel
2 Eier
Paprikapulver

1. Zucchini raspeln, Zwiebel hacken und mit dem trockenen Sojagranulat mischen.
2. Eier unterrühren und bei Bedarf mit Paprikapulver und eventuell Salz und Pfeffer würzen (ist bei scharfem Sojagranulat aber nicht nötig).
3. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken und bei 175°C Heißluft ca. 30 Minuten backen. In acht Stücke schneiden.

Tipp

Serviermöglichkeiten:

Warm mit gekochten Kartoffeln und Tomatensauce oder mit einer Joghurt-Schnittlauch-Soße. Kalt mit etwas Ketchup und/oder Senf und einer großen Portion gemischtem Salat!

Null Zucker, viele Vitamine, voller Fruchtgeschmack!

0,5L PET



NEU

Hol dir die Nr. 1 der
zuckerfreien Fruchtlimonaden!*

Gröbi
Alles, was ich will.

*Quelle: A.C. Nielsen, Umsatz Non-Cola Light, 2022



Aufwärmen

Langsam warm werden

Starte dein Aufwärmen im Stehen. Kreise jetzt die Schultern und beginne dann im Stand zu gehen. Stimme dich körperlich und mental auf die nächsten zehn Minuten ein. Im Bild: Trainer Peter Vogl mit Carmen und Sandra.
Infos: www.petervogl.at; office@petervogl.at

Fit in 10 Minuten

Training bedeutet planmäßiges und regelmäßiges Bewegen. Und für einen gesunden und starken Körper genügen dafür 10-Minuten-Routinen.

Jeden Tag eine kurze Einheit führt eher zum Erfolg, als einmal in der Woche ganz lang zu trainieren. Am besten, du nimmst dir gleich nach dem Aufstehen vor dem Frühstück (ein Espresso ist erlaubt) Zeit für dich und führst dieses Programm achtsam durch.

Beckenheben

Stärkt Rücken, Po- und Beinmuskeln

Rückenlage. Jetzt hebst du dein Becken vom Boden ab, bis dein Kniegelenk ca. 90 Grad abgewinkelt ist. Bewege jetzt ein Bein nach oben, sodass du nur mehr mit der anderen Fußsohle den Boden berührst. Achte darauf, dass du den 90-Grad-Winkel in beiden Kniegelenken hältst. Fünf bis zehn Mal pro Seite!



Beinheben

Kräftigt den ganzen Körper

Du beginnst in der Bankstellung: Unterarme am Boden – so wie in einer Plank-Position. Jetzt ein Bein gestreckt nach hinten-oben anheben. Die Ferse sollte hier über die Höhe des Kopfes gestreckt werden. Führe pro Seite ca. 20 Wiederholungen aus, ohne dazwischen zu pausieren.



Schulter berühren

Stärkt Rumpf, Arme und Beine

Liegestützposition: Bauchnabel zieht zum Rücken. Versuche jetzt, mit Körperspannung die Position zu halten, vorsichtig eine Hand zu lösen und die andere Schulter zu berühren. Sollte das zu schwer sein, starte aus der Bankstellung! Fünf Mal pro Seite!





Partner Wall Dips

Trainiert Trizeps und formt schöne Oberarme

Du stehst mit deinem Körper leicht schräg zum Partner (oder zu einer Wand, wenn kein Partner vorhanden ist). Nun drückst du dich aktiv mit den Armen weg. Das Ellbogengelenk beugt und streckt und wird am Rumpf gehalten. Nach 25 Wiederholungen Partnerwechsel!

„Den Tag mit einer Trainingseinheit zu starten, stärkt den Körper und die Psyche. Diese Übungen kannst du jederzeit und überall durchführen. Viele kleine Erfolge durch Routinen bringen Dich ans Ziel!“

FOR MEN

Jetzt speziell für Männer:
maßgeschneidert abnehmen!

Du bist ein Mann und möchtest mit einem Programm abnehmen, das individuell auf dich abgestimmt ist? Dann bist du hier richtig! Hier erfährst du in zwölf Wochen, wie du als Mann erfolgreich deinen Abnahme-Weg gehen kannst.

Das Angebot speziell für Männer

- Alle notwendigen Unterlagen erhältst du per Post
- Individuelle Betreuung per Mail durch erfahrene Trainerinnen und Trainer
- Jeden Mittwoch um 19:45 Uhr: Ein fixer Live-Online-Kurs pro Woche – men only ;)
- Zusätzlicher Kursbesuch (vor Ort oder online) jederzeit möglich
- Betreut durch Ernährungs-, Fitness- und Mentalexpertern

Preis
12 Wochen
€ 360,-
Verlängerungsmonat
€ 112,-*

*Nur für bestehende Mitglieder

PETERS TIPP



Sporteinheiten vor dem Frühstück direkt nach dem Aufstehen haben eine großartige Wirkung: Die Fettverbrennung wird angekurbelt, und man kann vor Anbruch des Tages schon den ersten Erfolg verbuchen und somit zufrieden den weiteren Tagesablauf erledigen. Das hilft nicht nur der Figur, sondern auch dem Selbstvertrauen!

Essen kann tiefere, unbewusste Wurzeln in unserem Leben haben. Sind wir zu streng zu uns, kann das konditionierte Reaktionen und Entbehrensdenken auslösen. Reflexion und Selbstbeobachtung helfen, eine gesündere Beziehung zu Nahrung zu fördern. Wir zeigen dir, worauf es dabei ankommt.

DIE PSYCHOLOGIE HINTER **GEWICHTSVERLUST** UND **EMOTIONEN**

*Wie denkst du
über Essen?*



Hast du schon einmal darüber nachgedacht, welche Beziehung du zu Nahrung hast? Gesund, toxisch oder doch gleichgültig? Wir wagen einen Blick in die Psychokiste und finden heraus, was hinter der Idee des Entbehrens steht.

Kürzlich kam eine Klientin zu mir in die Praxis. Sie stammte ursprünglich aus Mexiko, lebte aber schon viele Jahre in Österreich. Sie erzählte mir von ihrer Beziehung zu Essen, von Ritualen und unausgesprochenen Familienregeln. Sie erzählte mir, dass sie ihre Beziehung zu Essen seit jeher als toxisch erlebt habe. Sie erinnerte sich, immer wieder über ihr persönliches Sättigungsgefühl hinauszugehen. Essen bedeutete für sie und ihre Familie immer eine große Feier. Die Familie kam zusammen, und die Tische bogen sich buchstäblich. Meist zeitgleich mit der Nachspeise, hörte sie immer wieder ihren Papa sagen: „Bis zum nächsten Lohn müssen wir jetzt alle den Gürtel enger schnallen. Esst bitte zusammen, wer weiß, wann wir wieder zu essen haben!“ Immer wieder habe sie versucht, Gewohnheiten in ihrem Leben bezüglich Essen zu verändern, mindestens genauso oft ertappte sie sich jedoch inmitten von destruktiven, selbstzerstörerischen Mustern.

Das Gefühl von Mangel

Als Psychotherapeutin weiß ich, dass ein gesundes Verhältnis zu Essen und Gewicht nicht so einfach ist, wie viele von uns glauben. Meist liegt dem Ganzen eine tiefere, emotionale Verbindung zugrunde. Für diejenigen, die zum Beispiel mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben, kann das Essen tiefere, unbewusste Wurzeln haben. Es kann mit Dingen verbunden sein, die wir erlebt haben, mit der Art und Weise, wie wir mit Situationen und Ängsten umgehen, oder damit, wie wir mit Essen aufgewachsen sind. Wenn wir uns wichtiger Ressourcen beraubt fühlen – wie etwa Liebe, Nahrung, Geld und Zeit –, kann das zu Angst oder Wut führen, und wir können von der Sache, die uns vorenthalten wurde, besessen sein und beginnen, im Notfallmodus zu arbeiten – einfach um dieses Gefühl der „Instant-Befriedigung“ zu erleben. Unsere Gedanken bringen uns Richtung Freude und weg vom Schmerz, und manchmal kann das im Laufe der Zeit falsch programmiert werden. Wenn wir zum Beispiel mit Schokolade positivste, befriedigende Gefühle verbinden, werden wir durch Naschen immer wieder zu diesem Gefühl hingeführt.

Wir leben in Österreich in einem Land, in dem Essen rund um die Uhr zur Verfügung steht. Selbst, wenn der Supermarkt geschlossen ist: Die Tankstelle an der Ecke hat offen, das Restaurant bringt mit einem Mausclick Essen in allen Variationen. Die Industrie versucht, mit den cleversten Tricks unser Verlangen zu monetarisieren, uns also dazu zu bringen, mehr zu wollen und uns zu „emotionalen Sklaven“ des Essens zu machen.

Essen als Magnet der Begierde

Essen kann eine starke emotionale Anziehungskraft haben, die Gefühle wie Leere, Einsamkeit und Verzweiflung füllt oder harte frühere Erfahrungen von emotionalem Schmerz stillt. Anstatt sich selbst zu kasteien, wäre es ein besserer Ansatzpunkt, die emotionale Beziehung zum Essen zu erforschen und Entbehren zu vermeiden. Bei **weight friends** gibt es keine Verbote – alles ist erlaubt. Du lernst, eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen.



Mag. Claudia Schwinghammer, MA

Psychologin und Psychotherapeutin
claudia.schwinghammer@mental-health.wien
www.mental-health.wien

Praktische Tipps und Tricks

- Lass dich auf eine Reflexion und eine tiefere Selbstbeobachtung ein. Stell dir Fragen wie: Wie war meine Beziehung zum Essen, als ich aufwuchs? Wie habe ich mich gefühlt, wenn ich Hunger hatte? Welche Arten von Lebensmitteln nehme ich derzeit zu mir und warum? Wie gehe ich mit Lebensmitteln um, wenn ich traurig oder glücklich bin?
- Beobachte dich im Alltag. Wenn dein erster Teller gut gefüllt war und du dich satt fühlst, woher kommt dieses starke Verlangen, noch mehr zu essen? Warum brauchst du den zweiten Teller? Hunger kann es in diesem Fall nicht sein, sondern eine verknüpfte Emotion oder eine Denkweise, die sich über die Jahre wie ein Parasit breitgemacht hat. Diese Art von unterbrechender Selbstbeobachtung kann dir helfen, auf die Suche nach Antworten zu gehen.
- Geh bitte raus aus dem Gefühl des Mangels oder der gefühlten Entbehrung. „So gerne würde ich die Pizza essen, aber ich bleibe dann doch bei meinem Salat“ – das funktioniert auf Dauer nicht. Verbinde mit dem Salat etwas Positives oder Erstrebenswertes und mit Junk-Food etwas Unangenehmes. Nur so gelingt die Neuprogrammierung unserer Gedanken. Es ist immer deine autonome Entscheidung, was du willst. Du weißt: Kein Burger dieser Welt gibt dir das Gefühl, das dir ein Blick in den Spiegel gibt, der dich mit deinem Wunschgewicht zeigt.
- Wir verwenden so viel Zeit, um uns dem Thema Beziehungen zu widmen. Schau dir doch heute mal deine Beziehung zu Nahrung an, und du wirst sehen, das führt zu einem mental und körperlich gesünderen Lebensziel – und zu mehr Zufriedenheit obendrauf.

Der Kursbesuch friends pass

Die Kurse bieten dir die beste Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und liefern dir Motivation und viele praktische Tipps. Trainerin & Trainer und die Gruppe unterstützen dich verlässlich auf deinem Weg zum Wunschgewicht. Österreichweit stehen jede Woche etwa 300 Kurse zur Auswahl.

Der **friends pass** ist die beliebteste Form der Mitgliedschaft. Mit dem **friends pass** hast du alle Angebote gebündelt zur Verfügung: unbegrenzte Teilnahme an allen Kursen plus Gratisnutzung der **friends pass**-App plus exklusive Produktangebote im Kurs.

Und das alles zum besten Preis!

Monatliche Kosten friends pass: € 99,60 (€ 23/Woche)

Infos und Anfragen:

Tel.: 01 532 53 53

friendspass@weightfriends.at

Du bist verhindert und kannst nicht am wöchentlichen Kurs vor Ort teilnehmen? Deine Zeit lässt momentan keinen Kursbesuch vor Ort zu oder du brauchst in der Woche zu deinem Kursbesuch noch eine Extraportion Motivation? Kein Problem, melde dich als **friends pass** Mitglied einfach für einen unserer digitalen Kurse an!

Terminkalender für unsere Onlinekurse*

MO	9:30	Rebecca Schneeweis
MO	17:30	Marlies Jegart
MO	19:00	Alexandra Vondrak
DI	11:00	Romana Grundner
DI	12:00	Ursula Brandner
DI	17:00	Romana Grundner
DI	18:00	Monika Krakhofer
DI	19:00	Doris Schwarzbach
DI	20:00	Sieglinde Belic
MI	8:00	Karin Ogris
MI	9:30	Sandra Wagner
MI	19:00	Alexandra Vondrak
MI	19:45	Gerald Reschreiter 4Men
DO	7:15	Monika Krakhofer
DO	10:45	Rebecca Schneeweis
DO	19:30	Alexandra Nebenführ
FR	9:00	Romana Grundner
FR	19:00	Alexandra Vondrak
SA	10-14:00 (genaue Termine siehe Homepage-Anmeldung)	

*Die Anmeldung zu den Online-Terminen erfolgt auf unserer Homepage.

Du hast auch die Möglichkeit, 4 Wochen um € 116 im Voraus zu kaufen. Diese Variante ist allerdings exkl. App, digitalen Kursbesuchen und wöchentlichen Angeboten.



Einzelbetreuung vor Ort

Jede Trainerin/jeder Trainer hat selbst mit **weight friends** abgenommen und jahrelange Erfahrung als TrainerIn – die besten Voraussetzungen, um dich individuell und aktiv auf deinem Weg in ein leichteres Leben zu unterstützen. Neben der Ernährungsumstellung steht die sinnvolle Verhaltensmodifikation im Zentrum. Vor allem dieser Bereich ist ideal durch die Einzelbetreuung abgedeckt, da durch das Vertrauen zwischen dir und deinem Trainer vieles zur Sprache kommen wird, was du in der Gruppe nicht besprechen willst.

Die Einzelbetreuung findet an einem Kursstandort statt.

Alle Infos unter 01 532 53 53,
office@weightfriends.at

5 Einheiten zu je 35 Minuten € 229
(gültig 3 Monate ab Kauf)

Allgemeine Aktionsangebote gelten nicht für das Einzelbetreuungsservice. Versäumte Kurse, die nicht mindestens 24 Stunden vorher abgesagt werden, müssen verrechnet werden.

... für Schulen, Firmen und Gemeinden

weight friends direkt vor Ort. Ab einer Teilnehmeranzahl von 15 Personen (für Schulen 10 Personen) trainieren **weight friends**-TrainerInnen mit dir und deinen KollegInnen, MitschülerInnen, VereinskollegInnen oder MitbürgerInnen an einem Ort deiner Wahl. Infos über Fitness, ausgewogene Ernährung und viele hilfreiche Tipps direkt auf eure Bedürfnisse abgestimmt.

Infos und Anfragen
Tel.: 01 532 53 53
office@weightfriends.at

Einzelbetreuung online per Videoanruf

Du möchtest langfristig abnehmen, hast aber in deinem stressigen Leben keine Zeit, regelmäßig einen Kurs zu besuchen? Dann ist die Einzelbetreuung per Videoanruf genau das Richtige für dich. Du erhältst eine individuelle, persönliche Betreuung, die genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist, direkt bei dir zu Hause. Via Videoanruf trittst du mit deinem/deiner TrainerIn in Kontakt und profitierst von dessen/deren jahrelanger Erfahrung. Alle Unterlagen erhältst du per Post zugeschickt.

10 Einheiten (à 20 Minuten): € 255
Verlängerung um 4 Einheiten: € 99

... für Freunde

weight friends mit deinen besten FreundInnen, KollegInnen oder Verwandten direkt von zu Hause aus. Findet einen gemeinsamen wöchentlichen Fixtermin und lasst euch von uns per Videotelefonie im Team coachen. Alle Unterlagen werden per Post zugeschickt.

TeilnehmerInnen: 3–5
10 Einheiten (à 30 Minuten): pro Person € 140

... für Familien

Der Alltag in einer Familie gestaltet sich oft stressig und ist von vielen Terminen und Herausforderungen geprägt. Dabei spielt es keine Rolle, ob alle TeilnehmerInnen abnehmen oder sich einige vielleicht auch nur gesund ernähren wollen. Einmal pro Woche werdet ihr von einem oder einer sensiblen TrainerIn via Videotelefonie betreut. Alle Unterlagen werden per Post zugeschickt.

3–5 TeilnehmerInnen, mind. 1 Kind/Jugendlicher
10 Einheiten (à 30 Minuten), gesamt: € 280

Einzelbetreuung online per Mail

Die Einzelbetreuung per Mail ist für dich dann das richtige Angebot, wenn du keinen Kurs in deiner Nähe hast, deine berufliche Situation einen Kurs nicht zulässt, deine privaten Umstände den Kursbesuch nicht erlauben oder du dich in größeren Gruppen unwohl fühlst. Für den entsprechenden Zeitraum erhältst du alle Programmunterlagen per Post zugeschickt sowie die Betreuung per Mail. Zusätzlich kannst du während des Fernkurses ohne weitere Kosten einen Kurs vor Ort besuchen.

10 Wochen Betreuung: € 295
Verlängerungsmonat: € 105

*zzgl. Versandkosten
fernkurs@weightfriends.at

Das will ich!

Vom Bio-Knusperfrühstück bis zu unserem beliebten Einkaufsguide: auf diesen und den folgenden Seiten findest du ausgewählte Produkte, die dir den Alltag und das Abnehmen mit **weight friends** erleichtern. Viel Spaß beim Gustieren und Auswählen!


Bio Knabberbällchen € 2,90

Knabbersnacks mit köstlichem Erdnussgeschmack, knusprig, leicht und nicht zu salzig.

 pro Beutel


Bio Knusperfrühstück € 2,90

Knusperkugeln mit Zimtgeschmack. Mit Milch perfekt für dein Frühstück, und und auch pur für den süßen Knabbergusto.

 pro Beutel


Bio-Käsecracker – Salted € 3,90

Bio-Käsecracker, gesalzen, von Eveline Lifestyle.
Klassisch feiner Käsecrackergeschmack,
abgestimmt mit Gartenkräutern und Meersalz.

 pro 9 Stück


Bio-Käsecracker – Mediterran € 3,90

Bio Käsecracker Mediterran, von Eveline Lifestyle.
Mit südlichem Kräuteraroma, einem Hauch
von Tomate und feinem Meersalz.

 pro 9 Stück

Bio-Käsecracker – Paprika € 3,90

Bio-Käsecracker Paprika, von Eveline Lifestyle.
Mit einem Hauch von Chili und duftendem Paprika,
für alle, die ein wenig Schärfe lieben.

 pro 9 Stück

shopping



Schokobällchen – Vollmilch € 3,90

Knusprig-zarte Kugeln, überzogen mit Milkschokolade.

 pro Portion

Schokobällchen – Zartbitter € 3,90

Knusprig-zarte Kugeln, überzogen mit Zartbitterschokolade.

 pro Portion

Soja Mix – Scharf € 4,90

Soja Mix – Mild gewürzt € 4,90

Der ideale Trockenmix zum Backen, Anbraten, Kochen, Frittieren und Garen (für Laibchen, Bällchen, Burger, Sugo usw.) – einfach in der Verarbeitung, voll und würzig im Geschmack!



Thози € 1,90

Kohlensäurehaltiges Erfrischungsgetränk mit Roter Rübe und Zitronengeschmack.






Life Snack – Kräuter € 3,30

Life Snack – BBQ € 3,30

Life Snack – Tomate & Oregano € 3,30

- Köstlich knabbern und snacken
- Aus Hülsenfrüchten
- Hoher Gehalt an pflanzlichem Eiweiß
- Hoher Gehalt an Ballaststoffen
- im Ofen gebacken
- 3 Sorten

 pro Beutel





leichter gekocht

€ 28

In diesem ersten **weight friends** Kochbuch findet man alles, was das Herz begehrt, und was das Abnehmen zum Genuss werden lässt. International und heimisch, exotisch und bodenständig, bunt und einfach, pikant und süß.

Schon beim Durchblättern läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Wenn das nicht der Beweis dafür ist, dass Genuss und Abnehmen kein Widerspruch sind, sondern genau genommen das Geheimrezept des Erfolges!

Jedes Gericht hat mindestens 1/3 weniger Kalorien bei vollem Genuss.

Über 100 köstliche Rezepte!

Fitness Band

€ 13,00

Du kannst mit diesem mittelstarken **weight friends** Fitnessband deinen Körper in Form bringen und das Gewebe straffen – genau so gut wie mit Hanteln. Der kontinuierlich zunehmende Widerstand eignet sich für alle Muskelgruppen. Dieses ideale „Fitnessgerät“ nimmt kaum Platz in Anspruch, passt in deine Kulturtasche und ist jederzeit und an jedem Ort einsetzbar. Übungsempfehlungen zum Fitnessband auf: www.weightfriends.at



Set

Einkaufen gehen & Auswärts Essen:

€ 25,00



Auswärts Essen

€ 9,80

Dieser Ratgeber für Restaurantbesuche ist besonders hilfreich, um unerwünschte **Coins**-Fallen zu vermeiden. Du kannst deine Lieblingsgerichte, nach Ländern geordnet, nachschlagen, und bist somit immer gut vorbereitet, wenn du auswärts essen gehst.

So kannst du Gerichte unterwegs gut einschätzen und deine Mahlzeiten ohne Reue genießen.

Inklusive Digitalzugang für Abo*-Mitglieder

Einkaufen gehen

€ 19,80

Hier findest du alle Lebensmittel aus dem Supermarkt aufgelistet mit dem jeweiligen **Coins**-Wert.

Jetzt NEU: Geordnet nach Lebensmittel-Kategorien zur vereinfachten Suche!



Ausgezeichnet

Mit Entschließung vom 1. Oktober 2002 hat Bundespräsident Dr. Thomas Klestil das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich an Frau Eveline Hejlek für die volksgesundheitlich wertvolle Tätigkeit verliehen.

Kurse

Über **300** Kurse –
in deiner Nähe und in ganz Österreich

Bitte informiere dich über
tagesaktuelle Änderungen
auf unserer Homepage

www.weightfriends.at

Wien

Das **weight friends** Team steht dir ab **1 Stunde vor Kursbeginn** vor Ort zur Verfügung!

ORT	ADRESSE	Uhrzeit
1010	STUDIO WIEN Stubenring 18 1010 Wien Tel.: 01 532 53 53 DURCHGEHEND GEÖFFNET! Bankomatzahlung möglich! <i>Jeden letzten Dienstag im Monat findet um 17 Uhr ein Kochkurs statt.</i>	MO 10:00 12:30 16:00 18:30
		DI 9:30 12:00 17:00
		MI 9:00 11:30 16:00 18:00
		DO 10:00 12:30 17:00 19:00
		FR 7:15 9:30 12:00 15:00
		SA 9:00 11:00
		Mutter-Kind-Kurse
	Early Morning	MO 10:00
		FR 7:15
1020	Taborstraße 78/3	MI 17:00
1070	Neubaugasse 44/2/12	DI 16:00 18:30
1100	Ada-Christen-Gasse 2, Volkshochschule, 4. Stock, Haus der Begegnung, Hanssonzentrum	DI 18:30
1110	Simmeringer Hauptstraße 99, Lernquadrat, 1. Stock	MO 18:30
1120	Emil-Behring-Weg 9	DI 17:00
1130	1130 Wien, Hietzinger Kai 131, 1. Stock, Kursraum 2	DI 9:30
1140	Linzer Straße 297, Baumgartner Casino, SPÖ Penzing	MO 18:00
1150	Oeverseestraße 2c, Pfarre Akkonplatz (Parkplatz)	DI 18:00
1160	Ottakringer Straße 217, Club WFB (U3 Ottakring)	MI 10:00 18:30
1190	Gregor-Mendel-Straße 37, Seminarhaus Döbling	DI 18:30
1210	Angerer Straße 14, Haus der Begegnung Floridsdorf	MI 10:00 16:00 18:00
1210	Edmund-Hawranek-Platz 3, Strebersdorf, Eingang: Pfarrheim Irenäusgasse (hinter der Kirche, gegenüber Volksschule)	MI 18:30
1220	Bernoullistraße 1, Haus der Begegnung Donaustadt (2 Stunden Gratisparken in Garage DZ)	DO 10:00 14:30 16:30 18:30
1230	Liesinger Platz 3, Haus der Begegnung	MO 19:00
1230	Erlaaer Straße 52, Freizeitcenter (neben Eissalon Enrico)	DO 9:30 18:00



DAUER: CA. 50 MIN.

Neue Mitglieder werden nach dem Kurs ausführlich mit den Programmunterlagen vertraut gemacht.

Niederösterreich

Das **weight friends** Team steht dir ab **1 Stunde vor Kursbeginn** vor Ort zur Verfügung!

ORT	ADRESSE	Öffnungszeiten	Uhrzeit
St. Pölten	dieBOX Birkengasse 53, 3100 St. Pölten	MI 9:00–11:00 und 16:00–18:00 FR 8:00–10:00	MI 10:00 17:00 FR 9:00
Amstetten	Wiener Straße 67, gegenüber Lidl		DI 10:00 18:30
Baden	Grundauerweg 15, Medicent Baden		DI 18:00 MI 10:00
Bruck/Leitha	Bezirksbauernkammer Bruck/Leitha, Raiffeisengürtel 27		DO 18:30
Deutsch-Wagram	Erzherzog-Carl-Straße 1, Napoleon- und Heimatmuseum		MO 19:00
Ebreichsdorf	Wiener Straße 27e, Feuerwehr Ebreichsdorf (Parkplatz beim Kindergarten)		MO 18:00
Gänserndorf	Rathausgasse 4, Haus der Begegnung		MO 18:30 MI 10:00
Gmünd	Albrechtser Straße 14, Hotel Sole-Felsen-Bad		MO 19:00
Himberg	Wiener Straße 4–8, Kultursaal Himberg		MI 18:15
Hollabrunn	Behindertenhilfe Hollabrunn, Sonnendach Hollabrunn, Aumühlgasse 15		MI 18:30
Horn	Campus Horn, Canisiusgasse 1		DI 18:30
Klosterneuburg	Rathausplatz 25, Babenbergerhalle		MI 18:30
Korneuburg	Hans-Gruber-Gasse 17, NÖ Hilfswerk		DO 18:00
Krems	Austraße 33, Freiwillige Feuerwehr		MI 9:00 19:00
Laa/Thaya	Thayapark 23/Top 3, Erwin-Fischer-Halle		DI 19:00 MI 9:00
Leobersdorf	ARED-Straße 16–18, Elco-Gebäude, ARED-Park		DI 18:30
Melk	„Bleib aktiv Zentrum“, Nibelungenlande 7		DI 18:30
Mistelbach	Stadtsaal Mistelbach – Eingang VHS, Franz-Josef-Straße 43, 2130 Mistelbach		MO 19:00 DI 8:30
Mödling	HLA Mödling, Josef-Hyrtl-Platz 3		MI 16:00 18:30
Neulengbach	BORG, Sindelarstraße 3, 3040 Neulengbach		DO 18:30
Neusiedl/ St. Egyden	Hotel Restaurant Schwartz GmbH, Bahnstraße 70, Neunkirchner Allee		DO 18:00
Purkersdorf	Hauptplatz, Bachgasse 10, Stadtsaal		DO 18:30
Scheibbs	Rutesheimer Straße 3, Rotes Kreuz		MO 18:30
Schwechat	Möhringgasse 2–4, Multiversum		DI 18:30
Stockerau	Sparkassaplatz 2, Veranstaltungszentrum Z2000, Eingang Nebengebäude Bräuhaus/Parkdeck (Parkdeck: 1 Stunde Gratisparken)		DI 18:00
Traisen	Rathausplatz 3, im Volksheim		MI 18:30
Tulln	Tanzschule Duschek Tanzen in Tulln, 3. OG Hauptplatz 14/EKZ Rosenarcade <i>Änderungen werden auf der Homepage bekannt gegeben.</i>		MO 9:00 18:00
Wr. Neudorf/ Biedermannsdorf	Siegfried-Ludwig-Platz 1, Zur Jubiläumswirtin, 2362		DI 18:00
Wr. Neustadt	Dr. Baumgartner, Hubertusgasse 27c		DO 18:00
Ybbs/Donau	Ybbsflußstraße 1, Rotes Kreuz		DI 18:30
Zwettl	Raiffeisen Lagerhaus Zwettl Taverne, Pater-Werner-Deibl-Straße 7		DO 18:30

Burgenland

Das **weight friends** Team steht dir ab **1 Stunde vor Kursbeginn** vor Ort zur Verfügung!

ORT	ADRESSE	Uhrzeit
Eisenstadt	Kulturkongresszentrum, Franz-Schubert-Platz 6	MO 18:00
Neusiedl/See	Sportzentrum 2, NSC-Cafe, 7100 Neusiedl/See	MI 17:30
Oberpullendorf	Stadiongasse 19, Sporthotel Kurz	DI 18:00
Oberwart	Messezentrum, Inform Events (Eingang Burgenlandhalle 1. Stock)	MO 18:30

Oberösterreich

Das **weight friends** Team steht dir ab **1 Stunde vor Kursbeginn** vor Ort zur Verfügung!

ORT	ADRESSE	Uhrzeit	Änderung	
Linz Center	STUDIO LINZ, Schillerstraße 8, 5. Stock 4020 Linz	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small; margin-right: 10px;">Öffnungszeiten</div> <div style="font-size: small; color: #e67e22;"> <p>Montag 12:30 - 18:00 Uhr Dienstag 8:30 - 12:30 Uhr und 13:30 bis 15:30 Uhr (nach Voranmeldung gl@weightfriends.at) Donnerstag 16-19 Uhr Freitag 08:45-11 Uhr Samstag 08:45-11:00</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: small; margin-right: 10px;">MO</div> <div>14:00 und 17:00</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="font-size: small; margin-right: 10px;">DI</div> <div>10:00</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="font-size: small; margin-right: 10px;">DO</div> <div>18:00</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="font-size: small; margin-right: 10px;">FR</div> <div>9:30</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="font-size: small; margin-right: 10px;">SA</div> <div>9:30</div> </div>	Änderung
Linz-Urfahr	Pfarrgemeinde Urfahr – Hl. Geist, Schumpeterstraße 3, 4040 Linz	MI 18:30	Änderung	
Andorf	Veranstaltungszentrum Pramtal, Sportplatzstraße 20, Andorf	MI 18:30		
Ansfelden	Carl-Anton-Carlone-Straße 2, Anton Bruckner Centrum (im Gwölb – eigener Eingang)	DO 18:30		
Bad Goisern	Bahnhofstraße 8, Hotel Goisererhof (Eingang über Parkplatz)	MO 18:30		
Bad Hall	Kurpromenade 1, Gästezentrum Lesesaal (Eingang Franz-Josef-Straße)	DI 18:00		
Bad Ischl	Sozialzentrum, Bahnhofstraße 14	DI 18:30		
Braunau	Bauernkammer, Hammersteinplatz 5, 5280	MI 18:30	Änderung	
Eferding	Eferdinger Land Akademie, Linzer Straße 4	DO 18:30		
Freistadt	Freistädter Freizeitclub, Eglsee 12, 4240 Freistadt	MI 18:45		
Gmunden	Evangelisches Pfarramt, Georgstraße 9, Gmunden	MO 16:00 18:30		
Grieskirchen	Manglbürg 13, Veranstaltungszentrum (Eingang Rückseite)	DI 18:30		
Leonding	Adalbert-Stifter-Straße 31, Langholzfeld, Treffpunkt TiL	MO 18:15		
Mondsee	Jugendgästehaus Mondsee, Krankenhausstraße 9, 5310 Mondsee	DO 18:30		
Munderfing	Bildungszentrum/Bücherei, Schulstraße 9	DI 18:30		
Perg	BHAK/BHAS Perg, Dirnbergerstraße 41	MI 18:30		
Pichling	Linz-Solarcity, Pfarre ELIA, Pegasusweg 1-3	DI 10:00 18:30		
Ried	Franziskus Haus, Rieholzstraße 15a, 4910 Ried	DI 18:30	Änderung	
Rohrbach	Bahnhofstraße 19, Villa Sinnenreich (von 24.05. bis 13.09.2023 im Pfarrheim Rohrbach, Pfarrgasse 8, 4150 Rohrbach)	MI 18:00		
Stadl-Paura	Mivagasse 3, Christophorushaus	DO 18:30		
Steyr	Grünmarkt 1, Dominikanerhaus Bildungszentrum	MI 18:30		
St. Florian/Linz	Pummerinplatz 2, Technologiezentrum	DI 18:30		
Traun	Johann-Roithner-Straße 3, Pfarrheim	MI 18:30		
Vöcklabruck	Kolpinghaus, Industriestraße 7	MI 9:30 18:30		
Wels	Kolpingstraße 20, Kolpingheim Wels	DI 9:30 18:30		
Weißkirchen	Pfarrsaal, 1. Stock, Pfarrplatz 1, Weißkirchen	MO 18:30		

Kärnten

Das **weicht friends** Team steht dir ab **1 Stunde vor Kursbeginn** vor Ort zur Verfügung!

ORT	ADRESSE	Uhrzeit
Klagenfurt	St. Veiter Straße 195, Gemeindezentrum Annabichl (Parkmöglichkeit Billa Plus)	MI 17:00
Klagenfurt	Kinoplatz 3, GZ St. Ruprecht (Südeingang 1. Stock) Samstagskurse	SA 9:00
Klagenfurt	Hubertusstraße 5b, Studentenheim Concordia (Westeingang)	DO 9:00
Klagenfurt	Dr.-Richard-Canaval-Gasse 110	MO 18:30
Klagenfurt	Fischlstraße 40 (Eingang über die Rosegger-Straße), AVS Zentrum öffnet wieder	DI 18:30
Feldkirchen	Dr.-Arthur-Lemisch-Straße 4, WKO	MI 17:30
Micheldorf/ Friesach	Kulturhaus Micheldorf, Feldweg 7, 9322 Micheldorf	DI 18:00
Lienz	Amlacher Straße 12, 9900 Lienz	MI 18:30
St. Veit/Glan	Bahnhofstraße 11A, Jugend- und Seniorenverein	DO 18:00
Spittal/Drau	ÖGB 2. Stock, Luther-Straße 4, 9800 Spittal an der Drau	DI 9:00 DO 18:00
Velden	Villacher Straße 19, Veldner Tourismus GesmbH	MI 18:00
Villach-Auen	Muldensiedlung 3, 9500 Villach	DO 9:00
Villach-Pogöriach	St. Georgener Straße 191, 9500 Villach	MO 18:00
Völkermarkt	Umfahrungsstraße 18, Hilfswerk	DI 9:00 DO 18:00
Wolfsberg	Offnerplatzl 1, 2. Stock, JM Offner GesmbH (Eingang vis-à-vis Stadtcafé)	DI 18:00

Salzburg

Das **weicht friends** Team steht dir ab **1 Stunde vor Kursbeginn** vor Ort zur Verfügung!

ORT	ADRESSE	Uhrzeit
Salzburg- Alpenstraße	Haus Humboldt, Egger-Lienz-Gasse 3, 5020 Salzburg (Abwaage ab 8:45)	MO 9:30 16:00 18:30
Änderung	Salzburg-Gnigl Ernst-Mach-Straße 39, Pfarrzentrum St. Severin, Pfarrsaal	DO 9:30 17:30
Salzburg-Lehen	Lehenerhof, Ignaz-Harrer-Straße 46	DI 19:00
Salzburg- Maxglan	Maximiliangasse 1, Pfarre Maxglan	MI 18:30
Änderung	Salzburg-Walserfeld Pfarrheim Walserfeld, Schulstraße 10, gegenüber Endstation O-Bus-Linien 2 und 10	DO 9:30
Bischofshofen	Rotes Kreuz, Gasteiner Straße 56c, 5500 Bischofshofen	DI 18:30 (Abwaage ab 17:45)
Eugendorf	Dorf 21, Pfarrsaal St. Martin	MI 9:30
Grödig	Franz-Peyerl-Straße 11, Seniorenheim	DO 18:30
Hallein	Pfarrzentrum St. Josef, Sikorastraße 20a, 5400 Neualm-Hallein	DI 18:30
Maishofen	Anton-Faistauer-Platz 3, Raika (Hintereingang) Abwaage startet 45 Min. vor Kursbeginn	MI 17:00 19:00
Neumarkt	Siedlungsstraße 11, HLW Neumarkt	DO 18:30
Oberndorf	Stadtpfarre Oberndorf, Hintereingang Kolpingstraße 2a	MI 18:30
Obertrum am See	Pfarrhofweg 7, Pfarramt, Mehrzweckraum	MO 18:30
Radstadt	Tauernstraße 13, Rotes Kreuz (Abwaage 18:15)	MI 19:00
St. Johann/ Pongau	Reinbachsiedlung 17, Rotes Kreuz St. Johann, Untergeschoß Montag durchgehend von 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr geöffnet	MO 10:00 12:30 16:00 18:00
NEU	Thalgau Eventraum, Salzburgerstraße 72, 5303 ab Dienstag 12.09.2023	DI 19:00

Steiermark

Das **weight friends** Team steht dir ab **1 Stunde vor Kursbeginn** vor Ort zur Verfügung!

ORT	ADRESSE	Uhrzeit
Graz-Gösting (Andritz)	Shopping Center Nord, Wiener Straße 331a (neben Gaschler, schwarzes Box-Haus). Shoppen mit Abnehmen verbinden!	MO 18:30 DI 18:30 MI 18:00 DO 9:30 FR 9:00 SA 9:00
Graz-Jakomini	Steirerhof (4. Stock), Jakominiplatz 12	DI 8:00 9:30 17:30
Graz-Raaba/Liebenau	Dr.-Auner-Straße 20, Technopark (oberhalb Billa-Markt), 3. Stock (direkt bei der Abfahrt Puchwerke)	DO 18:00
Graz-Straßgang	Kärntner Straße 402 a, Kulturzentrum (je nach Saison 18:00, bitte auf der Homepage nachlesen)	DI 17:00 19:00 MI 9:00
Graz-Mariatrost	Haus Aufwind, Blümelhofweg 12	DO 18.30
Bruck an der Mur	An der Postwiese 4, Wirtschaftskammer	DI 18:30
Deutschlandsberg	Burgstraße 5, Jugend- und Familiengästehaus, Sporthalle	MI 18:30
Feldbach	Rotes Kreuz, Schillerstraße 57	MI 9:00
Fürstenfeld	Jugendgästehaus, Burgenlandstraße 15-17	MO 18:30
Gleisdorf	Business Park 4/1. Stock (neben Konditorei Wurm und Nähe Kino)	DO 18:00
Hartberg	Am Ökopark 10 (Richtung LKH)	DI 9:00 DI 18:00
Kalsdorf bei Graz	Gasthof Pendl, Walter-Kamschal-Platz 7	MI 18:00
Kapfenberg	Friedrich-Böhler-Straße 5, Pfarre Lazarussaal (Sankt Oswald)	MO 18:30
Knittelfeld	Wiener Straße 32, Fahrschule Koiner, Hintereingang	DO 18:00
Leibnitz	Klostergasse 37, Jugend- und Familiengästehaus	DI 9:30 DI 18:30
Leoben	Spektrum, Jugendzentrum, Marienplatz 2 (fürs Navi: Waasenstraße 29)	DI 18:00
Lieboch	Packerstraße 122, Lieboch Living	DI 18:00
Liezen		MI 18:30 online
Stainz	Wald-Süd 102, Brüder Rath Steinbrüche	DO 18:30
Voitsberg	Conrad-von-Hötzendorf-Straße 14, Wirtschaftskammer	MO 18:30
Weiz	Gleisdorfer Straße 43, Wirtschaftskammer	MI 18:30 DO 9:00

Änderung

Eintritt **jederzeit** möglich!

Tagesaktuelle Infos: www.weightfriends.at

01 532 53 53

8:00-16:00 UHR

Bankomat- und Kreditkartenzahlung möglich!



Tirol

Das **weight friends** Team steht dir ab **1 Stunde vor Kursbeginn** vor Ort zur Verfügung!

ORT	ADRESSE	Uhrzeit
Flagshipstore VOMP	Fachmarktzentrum Vomp, An der Leiten 16	MO 10:00 bis 16:00 (kein Kurs) DI 18:15 MI 9:30 DO 10:00 (geöffnet bis 15:30) SA 9:00 bis 15:00 (kein Kurs)
Innsbruck novum Ost	Josef-Wilberger-Straße 9, 6020 Innsbruck Mittwochnachmittag durchgehend geöffnet	MI 12:15 (Abwaage ab 11:30) 18:30 SA 10:00 (Abwaage ab 9:30)
Innsbruck Stadtzentrum	Gilmstraße 5, Hotel Café Central	DO 9:00 12:15 (Abwaage ab 11:30)
Brixlegg	Pfarramt Brixlegg, Herrnhausplatz 13	MO 18:30 (Abwaage ab 18:00)
Hall	Schuhmacherweg 2a, Kolpinghaus, 2. Stock	MI 19:00
Imst	novum Imst, Dr.-Carl-Pfeiffenberger-Straße 8	DI 9:30 18:30
Landeck	Lantech Landeck, Bruggfeldstraße 5	MO 18:30
Mieders	Bücherei der Tagesstruktur, Dorfstraße 39	DO 18:30
St. Johann	Bahnhofstraße 3, Kaisersaal	MI 19:00
Telfs	Österreichisches Rotes Kreuz, Bezirksstelle Telfs, Marktplatz 9	DI 9:30 18:30
Wörgl	Bahnhofstraße 53	DI 9:30 18:30 (Abw. 18:00)
Zillertal	Seminarraum Kaltenbach Schmiedau 2, 6272 Kaltenbach	DO 9:30 18:00
Zirl	Raum 24, Kirchstraße 24	DO 9:30 18:30

Änderung

Osttirol

Lienz	Amlacher Straße 12, OWP (Osttiroler Wirtschaftspark) (Do 9:00 derzeit geschlossen)	MI 18:30 DO 9:00
--------------	--	---------------------

Vorarlberg

Das **weight friends** Team steht dir ab **1 Stunde vor Kursbeginn** vor Ort zur Verfügung!

ORT	ADRESSE	Uhrzeit
Bregenz	Wohnanlage Blumenegg, Vorklostergasse 60f, 6900 Bregenz	MO 18:30 DI 9:00
Bludenz	Klarenbrunnstraße 12, Innovationszentrum Bludenz, Seminarraum 4. Stock	MO 19:00 DO 19:00
Dornbirn	Färbergasse 15, Rhomberg's Fabrik, Haus J, Seminarzentrum 1. Stock	MI 9:00 18:30
Feldkirch	Reichsstraße 126, Ambergpark, 2. Obergeschoß	DI 9:00
Götzis	Am Garnmarkt 3, Seminarraum 1. OG, Eingang gegenüber Sport Berchtold	DI 19:00
Lustenau	Millennium Park 6, 6890 Lustenau	DI 19:00
Rankweil	Feldkreuzweg 13, Bürogebäude InfrA14	DO 9:00 18:30
Schwarzenberg	Dorn 906, Seminarraum Comper Verputz KG, Gewerbegebiet Schwarzenberg, 6867 Schwarzenberg (Nähe Egg)	DI 19:00
Wolfurt	Gewerbeareal Alge, Bahnhofstraße 8b	DO 9:00

Jetzt
Aktion!

Deine Rundumversicherung für eine schlanke Zukunft: **friends pass**



Bei
Anmeldung
bis 19.11. gratis
Anmeldegebühr!
Du sparst
€ 40,-

- Das günstigste Angebot! Nur € 99,60 pro Monat*
- unbegrenzte Teilnahme an allen live Kursen österreichweit
- inklusive gratis Nutzung der **friends pass App****
- vergünstigte Produktangebote in den Kursen
- Digitale Online Kurse: Du kannst in einer Woche nicht am Kurs teilnehmen?
Kein Problem! Wöchentlich finden rund 20 Online Kurstermine für dich statt!
- einfache und bequeme Bezahlung durch monatliche Abbuchung

* die Mindestbuchung beträgt 3 Monate

** Die App ist nur im österreichischen App-Store erhältlich

Melde dich gleich für den friends pass an!

Sende uns deine Anmeldung an friendspass@weightfriends.at oder per Post an:
Wellness Gesundheitstraining, Concorde Business Park 2, 2320 Schwechat
(Porto bezahlt **weight friends**)

Vorname:

Nachname:

Geb. Datum:

Adresse: (Straße, Hausnummer):

PLZ/Ort:

E Mail:

Telefonnummer:

IBAN:

Ich erkläre mich mit den AGBs und den digital einsehbaren Teilnahmebedingungen einverstanden (bitte ankreuzen).

Registrierung erst ab 16 Jahren. Das **friends pass** Abo ist nicht auf Dritte übertragbar. Die verbleibenden Wochen des aktuellen Monats sowie Einschreibgebühr (in Aktionszeiten entfällt die Einschreibgebühr) sind bar im Kurs zu bezahlen. Die Abbuchung beginnt am Anfang des darauffolgenden Monats. Das **friends pass** Abonnement wird auf unbestimmte Zeit geschlossen. Für die Dauer von drei Monaten wird die ordentliche Kündigung ausgeschlossen. Danach ist das Abo zum jeweiligen Monatsende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von 14 Tagen kündbar.

© 2023 weight friends.. Alle Rechte vorbehalten.

weightfriends®

schlank werden, schlank bleiben

www.weightfriends.at
Tel. 01 / 532 53 53



Köstlich
leicht
und
unwiderstehlich



**Luftig knusprige Kügelchen,
überzogen mit feiner
Milkschokolade oder auch mit
Zartbitterschokolade.
Beide Varianten ein Genuss!**

Österreichische POST AG, FZ 10Z038406F
Wellness Gesundheitstraining GmbH, Stubenring 18, 1010 Wien
Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

© 2023 weight friends. Alle Rechte vorbehalten.

www.eveline-lifestyle.at