

Ich will ein Vorbild sein –

Silber für Christina Drewing an der FIBO 08!

Und wieder hat sie eine Hürde im Strenflex-Zeitalter mit Bravour genommen!



Startrainer Arno Schmitt (IQ-Life), Daniel Schäfer (Geschäftsführer VibroGym Deutschland) und Christina Drewing (FITNESS TRIBUNE).

Am 11.4.08 in Essen war's soweit: **Christina** holt sich das Silberne Fitness-Sportabzeichen und bereitet sich nun auf Gold vor. „Denn wo ein Wille, da ein Weg, und nur Taten zählen“, verinnerlicht sie sich stets. Deshalb schildert sie uns aktuell, was Fakt ist und wie es weitergeht: „Natürlich volle Kraft voraus“, meinte sie vor der FIBO mit etwas ‚Bammel‘, ob sie dort ‚Bronze‘ toppen würde. Eines wusste sie jedoch: „Ohne Fleiss, kein Preis.“ Und sie hat hervorragende Lehrmeister um sich. Deshalb meint CD: „Endlich sollte auch die letzte faule Maus im Moos einsehen, dass man nur souverän auf dem Tisch tanzen kann, wenn man sich permanent bewegt.“ „Move your body and move your ass“, ist deshalb ihr Motto, denn auch Scooter weiss augenscheinlich, was er da singt – selbst wenn es im ersten Moment harte Worte sind. Aber nur wer diszipliniert trainiert und zudem bereit ist, gleichbleibend an seinen Wurzeln zu arbeiten, verbessert sich nachhaltig. Doch zu streng will **Christina** jetzt nicht werden, denn auch sie musste alles portionsweise lernen und praktizieren: step by step. Denn die Erfolgserlebnisse während des aktiven

Trainings werden manchmal grösser und manchmal wieder kleiner – wer da allerdings nicht gut aufpasst, wird sofort wieder zur fetten Bequemlichkeits-Katze. Also saust sie lieber weiter nach vorn. Erfolgreich unterstützt wird Christina nach wie vor von Startrainer **Arno Schmitt**, der als Topathlet und Instruktor ebenso zu den auserwählten Strenflex Fitness-Sportabzeichenträgern gehört.

„Auch wenn mein Leistungsniveau extrem gestiegen ist, muss ich sehr aufpassen. Denn schon innerhalb einer Woche kann ich mir u. U. alles wieder versauen, was ich mir seit Monaten mühsam aufgebaut habe. Gerade im Urlaub sind mal locker schnell wieder 5 kg mehr drauf, wenn ich mich kurzfristig falsch verhalte – und sei es nur bei den Essgewohnheiten.“ Deshalb wurde **Christina** mit dem Vitega-Ernährungsstick ‚Nutridrive‘ ausgerüstet. (www.nutridrive.de oder www.check.vitega.de). Davor musste sie sich in ihrem Studio vorort einer Körperfettmessung unterziehen, die von **Barbara Göller** (Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation) durchgeführt wurde. Das Ergebnis lag bei **Christina Drewing** nach ca. 5 Monaten bewusstem Training und Ernährung bei 27,4 % = 61 mm = gut!

Lobende Worte von Promi-Personal-Trainer **Arno Schmitt**:

„Sie hat auf der FIBO 2008 das Silberne Abzeichen geschafft. Unsere Vorbe-



Hans Göller (athletic studio, Bad Bergzabern) hat beim Strenflex Fitness-Test GOLD erreicht.

reitung hat sich voll ausgezahlt und ich bin sehr stolz auf **Christina**, dass sie so phantastisch durchgehalten hat. Denn die Trainingsstrategie kam zwar von mir, aber trainieren und anstrengen musste sie sich selber. Meinen Respekt hat sie!!! In der Vorbereitung auf Gold verändern wir im aktuellen Trainingsplan nach der FIBO noch nichts, da sie mit der letzten Phase noch lange nicht ihr Limit erreicht hat. Fazit: Training wie bisher mit weiterhin verstärktem Augenmerk auf Athletiktraining, Vibrationstraining und Ernährung.“ Von **Arno Schmitt** gibt's eine DVD:

<http://www.iq-life.de/unternehmen/>

Ein Wort von Fitnessfachwirt **Hans Göller**, der sich auf der FIBO 08 Gold holte und Christina seit Oktober 07 ebenfalls betreut:

„Christina hat meine Erwartungen weit übertroffen. Ich hätte nie gedacht, dass sie in so kurzer Zeit schon Silber schafft. Ihre weitere Strategie: Regelmässig alle 3 bis 4 Tage Prioritätstraining, d. h. die Schwachstellen bevorzugt trainieren. Am besten nach einer kurzen Aufwärmphase gleich mit den Klimmzügen beginnen und mindestens 2 Minuten Pause dazwischen legen, um die Maximalkraft zu steigern. Dann die Latzüge, Liegestütze etc. Das Ausdauertraining erfolgt natürlich zusätzlich, aber grundsätzlich am Schluss oder separat. Denn nur die Kombination Kraft & Ausdauer sind das A & O für die Fettverbrennung. Ebenso gilt für Christina nach wie vor eine strenge Kontrolle der Kohlenhydratmenge sowie eine eiweissreiche und fettarme Ernährung.“

Infos: <http://www.athletic-studio.de/>

Dabei hilft ihr ganz besonders der ‚PRO-TEIN PLUS 92 %‘ – extra optimiert für lang anhaltenden Muskelaufbau von PowerBar. (www.powerbar-europe.com) Übrigens wurde Christina Drewing auf der FIBO 08 am Stand von C+P Möbelsysteme in der VIP area dank Marketing and Communications Manager Ullrich

Fast ernährungstechnisch bestens und vor allem gesund versorgt.

Weitere wichtige Zusatzbausteine für Christina Drawing

Das Training mit der VibroGym erzeugt Vibrationen, die sich auf den ganzen Körper auswirken. Fast 100 % aller Muskeln werden damit angesprochen.



Christina's Ehrgeiz steckt an – Florian Molzberger (athletic studio) mit ihr auf dem Weg zu Gold.

Gerade die tiefer liegende Muskulatur, z. B. im Rücken, profitiert stark davon. Das VibroTraining® hat auch den Vorteil, dass selten beanspruchte Muskeln durch die reflexartige Ansprache der gesamten Muskulatur gezielt aktiviert bzw. reaktiviert werden können. Es hat zudem einen positiven Effekt auf den Hormonhaushalt und trägt zur Reduktion von Stress bei.

Infos: www.vibrogym-deutschland.de

EMS-Training von miha bodytec: Dieses Elektro-Myo-Stimulationstraining ist ein äusserst effektives Ganzkörpertraining auf Basis von Muskelstimulation durch elektrische Impulse. Am Körper angebrachte Pads bearbeiten gezielt einzelne Muskelgruppen. Dabei werden diese und ihre Gegenspieler quasi ‚gleichzeitig‘ trainiert. Das garantiert nicht nur ein hochintensives Training bei minimalstem Zeitaufwand, sondern fördert zudem den Stoffwechsel ungemein.



Trainingssession im Fitnesspark Pfitzenmeier, Neustadt: Christina Drawing und Frank Noreiks (Geschäftsleiter der IFAA GmbH) – Sport ist nicht nur hart, sondern macht auch Spass, wenn man so langsam aber sicher über den Dingen steht.

Infos: www.miha-bodytec.de

Neue Ziele von Christina Drawing

Auf dem Weg zu Gold hat sie jüngst zwei Begleiter dazugewonnen und mit ‚Doppelhandschlag‘ besiegelt: **Frank Noreiks** (Geschäftsleiter der IFAA GmbH) und

Florian Molzberger (in Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann im athletic-studio).

Lesen Sie deshalb in der nächsten FITNESS TRIBUNE mehr über dieses 3er-Trainingsteam und das Feuer ihrer Motivation und Begeisterung. ♦

Silber-Doppelsieg am 11.4.08 gegen 18 Uhr: Frank Noreiks (IFAA) und Christina Drawing (übrigens auch Buchautorin, Rocksängerin und Musikproduzentin). In der Mitte: Kathi Fleig (Strenflex Europa- und Weltmeisterin 2003, 2004, 2005 und 2006).

