



Herzliche Begrüßung im Body &amp; Soul in Ottobrunn – Arno Schmitt und Christina Drewing



Einweisung ins Aufwärm- und Ausdauer-Training



Latzug mit immerhin 30 kg

## Ich will ein Vorbild sein

Christina Drewing bereitet sich auf den **Strenflex-Fitness-Test** vor

Ziel ist es, auf der **FIBO 2008** das Bronze-Abzeichen zu schaffen. Was hat Christina bei dem Test zu leisten? 3 Minuten Cardio-Test, 1 Klimmzug, 5 Liegestütze, 2 x 10 Bauchübungen und 1 Vorbeuge (siehe [www.strenflex.org](http://www.strenflex.org)).

Christina wird auf ihrem Weg zum Strenflex-Abzeichen vom bekannten Sportwissenschaftler und Startrainer aus München (ProSieben – Popstars) **Arno Schmitt** begleitet, dessen ganzheitliches Trainingskonzept „*IQ-LIFE*“ und Philosophie die Elemente Fitnesstraining, Schulmedizin, Homöopathie, Leistungsdiagnostik, Mentaltraining und Ernährung vereinen. Das Training läuft im 3-Phasen-Schritt ab:

**Trainingsphase 1** – besteht hauptsächlich aus einer Mischung von Basisübungen aus dem Muskel- und Ausdauertraining. Ziel: Christina soll wieder richtig in Schwung kommen und dennoch schon testspezifisch trainieren. Dauer: 6 Wochen.

**Trainingsphase 2** – bedeutet Intensivierung des Muskel- und Ausdauertrainings plus Umstellung der Ernährung. Ziel: Gesunder und ausgewogener Low Carb-Ansatz und VibroGym-Training. Dauer: bis Ende Januar.

**Trainingsphase 3** – in den Monaten Februar und März wird Christina den Höhepunkt ihres Trainings erreichen und sich mit 5-6 Trainingseinheiten pro Woche mit einer perfekten Ernährung (keine Diät) auf ihren Test vorbereiten. Die Übungsinhalte wechseln dabei zwischen Testspezifischem und Allgemeinathletischem.

Wie Christina Drewing das Ganze sieht: *„Jean-Pierre Schupp „bearbeitet“ mich ja schon seit längerer Zeit, nun endlich das Sportabzeichen zu machen. Aber wie das halt so ist im Leben, erfindet man schnell mal Tausend Ausreden – kaputter Daumen (stimmte wirklich) oder meine Schriftstellerei (im Frühjahr 08 erscheint mein 3. Buch). Auf der Fibo 2007 wurde ich am Stand von VibroGym eben auch von Arno Schmitt gehört „in die Mangel genommen“. Als mir Arno dann anbot, mich mit seinem Konzept zu begleiten, sagte ich spontan zu, denn eine solche Gelegenheit wollte ich auf keinen Fall*



aller Anfang ist schwer: zunächst Damenliegestütz vor dem richtigen Liegestütz



Bankdrücken mit immerhin 20 kg



Studioinhaber Hans Göller vom athletic studio und Christina Drewing von der Fitness Tribune



verpassen. Nun, am 18. Oktober war ich zum ersten Mal bei Arno Schmitt im Body & Soul in Ottobrunn, um mit ihm eine erste Fitness-Bestandsaufnahme zu machen und um das Training einzuläuten. Als er mir aufzeigte, wo ich gerade mit meiner (Un)Fitness stehe, bin ich, nicht nur innerlich, zusammengebrochen. Aber diese zwei Stunden bei ihm haben mich dermassen motiviert, dass ich inzwischen schon eifrig und konsequent nach seinem Plan trainiere. Bereits nach 3 Sessions spürte ich den ersten Erfolg: Die zwei Stockwerke zu meiner Wohnung bin ich wie eine junge Göttin hoch gehüpft.“

Man darf also gespannt sein, wie es weiter geht. Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe. Mehr Infos unter: [www.iq-life.de](http://www.iq-life.de).

Vorort trainiert Christina auf Empfehlung im athletic studio in Bad Bergzabern ([www.athletic-studio.de](http://www.athletic-studio.de)) und wird vom Studioinhaber und Fitnessfachwirt Hans Göller (Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation) gemäss Trainingsplan von Arno Schmitt gezielt begleitet. In diesem Studio, das am 6. September 2007 sein 20-jähriges Jubiläum feiern konnte, prangt an der Spiegelwand ein unübersehbarer Leitspruch: *Fitnessregel Nr. 1: Wer will, findet Wege! Wer nicht will, findet Gründe!*

Hans Göller ist begeisterter Fitness Tribune Leser und gibt auch gerne Informationen und Inhalte an seine Kunden weiter. „Im Laufe der Jahre, in denen ich mein Fitnessstudio betreibe, habe ich einige Fachzeitschriften kennen gelernt. Für mich ist die Fitness Tribune am interessantesten, da sie sehr informativ ist und laufend hochaktuelle Berichte über Trainingswissenschaften, Kundenbetreuung, Testberichte über Gerätehersteller und vieles mehr bringt.“