

JANUAR 2013

Neuaufgabe des Interviews von 2011

NUR FÜR FRAUEN

Das Bewegungs- und Ernährungskonzept 

Gute Vorsätze?!

**Sie wollen auch 5 kg, 10 kg oder noch mehr abnehmen?
Wir haben die sichere Lösung
für Ihre Wunschfigur.**

Garantierte Gewichtsreduktion
Sanft, einfach und sehr effektiv

30 Minuten Erfolgskonzept
Schon 2-3 mal 30 Minuten in
der Woche bringen den Erfolg

Gesunde Ernährung
Ernährungskurs mit staatlich
geprüfter Diätassistentin

» Der Ernährungskurs wird
von den meisten gesetzlichen
Krankenkassen bezuschusst! «

**WUNSCHFIGUR
2013**

WANN STARTEN SIE?
Ich bin seit 5 Jahren dabei und habe
13 Kilo in 6 Monaten abgenommen.
Ann E., 62 Jahre, 360° Mitglied seit 2007





360° ITS MY LIFE
Alexanderstr. 2-4
(über IHR PLATZ)
90547 Stein
Tel.: 0911-704 32 30

360° ITS MY LIFE
Schleifweg 53
(bei ARO-Heimtextilien)
90409 Nürnberg
Tel.: 0911-927 23 913

360° ITS MY LIFE
Schwabacher Str. 269
(gegenüber Alpha Apotheke)
90763 Fürth
Tel.: 0911-927 17 27

360° ITS MY LIFE
Laubenweg 27
(gegenüber Trolli ARENA)
90765 Fürth
Tel.: 0911-97 11 87 18

360° ITS MY LIFE
Matthias-Gesner-Str. 30
(parallel zur Nürnberger Str.)
91154 Roth
Tel.: 09171-89 49 117

360° ITS MY LIFE
Niederhofener Str. 51
(ehemals Obst Linder)
91781 Weißenburg
Tel.: 09141-99 75 992

www.360fit.de

Interview mit Ann Ertl, Miss 360° aus dem Jahre 2007

HEUTE KOMME ICH GANZ ANDERS RÜBER

Während Heidi Klum mit ihrer Show der Jugend huldigt, stehen bei 360° ITS MY LIFE ganz normale Frauen im Mittelpunkt. Die Ernährungs- und Bewegungsstudios sprechen Frauen zwischen 18 und 88 an. Ein Highlight ist dabei jedes Jahr die Wahl zur Miss 360°. Im Jahre 2007 wurde die damals 57-jährige Ann Ertl die erste Miss 360°. Wie es dazu kam, darüber sprachen wir mit ihr im Fürther Studio am Laubenweg 27. Hier sitzt auch die System-Zentrale des Franchise-Konzeptes 360° ITS MY LIFE.

Frau Ertl, Sie sind jetzt 62 und könnten locker als 50-jährige durchgehen. Waren Sie immer schon so jugendlich?

Ann Ertl: Kann man so nicht sagen. Früher wog ich 13 bis 14 Kilo mehr, hatte Konfektionsgröße 44. Jetzt wiege ich knapp 60 Kilo und kann Hosen und Blusen in Größe 38/40 tragen. Und da ist die Auswahl natürlich viel größer, die Mode bunter und frischer. Wenn ich mich früher im Spiegel betrachtet habe, bin ich immer erschrocken und habe mich unwohl gefühlt. Heute bin ich stolz. Ich denke, das merkt man auch. Ich komme ganz anders „rüber“.

Wie sind Sie zu 360° gekommen?

Ann Ertl: Im Sommer 2006 war ich im Edeka-Markt bei uns einkaufen und habe den Informationsstand von 360° ITS MY LIFE gesehen. Ich hatte schon einige Erfahrung mit Fitnessstudios und Diäten, hat alles nichts geholfen. Ich habe nicht mehr daran geglaubt, dass ich es jemals wieder schaffen könnte abzunehmen! Aber die 360°-Mitarbeiterinnen am Stand und der Auftritt haben mir zugesagt. So habe ich das Angebot angenommen, es einmal auszuprobieren. Hoffnungen, da bin ich ehrlich, habe ich mir damals nicht allzu viele gemacht. Aber man lässt ja nichts unversucht.

Eine gute Entscheidung wie man sieht. Was ist der Unterschied zu anderen Konzepten?

Ann Ertl: Es ist die Kombination aus Ernährungsumstellung und Ganzkörpertraining. Ich war schon erstaunt wie tief und umfassend man bei 360° ITS MY LIFE in die Ernährungslehre eingeführt wird, um zu verstehen, warum man seine Ernährung umstellen soll. Ich habe gelernt, dass man keine strenge Diät machen muss, man darf eigentlich alles essen – man muss es nur zum richtigen Zeitpunkt machen. Und dafür wird man bei 360° ITS MY LIFE sensibilisiert.

Wie wird man sensibilisiert?

Ann Ertl: Ernährungskurse sind Bestandteil des 360° Konzeptes. Dort lernt man alles über die richtige Ernährung, man macht sogar einen Einkaufskurs. Das halte ich für sehr wichtig. Denn hier wird einem vor Ort in einem Supermarkt gezeigt, was man warum einkaufen darf.

Und was dürfen Sie essen?

Ann Ertl: Eigentlich alles. Wie alle anderen 360° Kundinnen habe auch ich das Ernährungsbuch von 360° bekommen. Hier wird einem sehr anschaulich gezeigt, wie man in acht Wochen seine Wunschfigur erreichen kann. Der übersichtliche und einfache „Fahrplan“ enthält Einkaufslisten und Kochrezepte. Wie gesagt: Man muss weder Diät halten, noch Kalorien oder Punkte zählen. Man muss nur das Richtige einkaufen und essen. So stellt sich ganz einfach eine gesunde Ernährungsweise ein, die den JOJO-Effekt verhindert. Man sieht das ja an mir: Ich halte mein Gewicht seit knapp drei Jahren.

Ernährung ist der eine wichtige Bestandteil des Konzeptes. Welche Rolle spielt die Bewegung?

Ann Ertl: Das Geheimnis ist das Ganzkörpertraining auf speziell entwickelten isodynamischen Maschinen und Bewegungsboards. Damit strafft man das Gewebe, stärkt Herz-Kreislaufsystem und baut natürlich Fett ab! Und damit man die Bewegung auch richtig ausführt ist immer eine 360° Beraterin dabei.

Sie sprechen von Geräten – haben Sie davor keinen Respekt?

Ann Ertl: Es sind ja nicht die klassischen Hantelbänke und Geräte mit Gewichten. Es sind Bewegungsmaschinen, die sehr leicht zu bedienen sind. Ich kenne keinen, der damit nicht auf Anhieb zu Recht gekommen wäre.

Wie oft gehen Sie denn ins Studio?

Ann Ertl: Ich könnte jeden Tag ins Studio gehen – die Atmosphäre, die Stimmung ist hier immer richtig gut. Ich habe viele Freundinnen gefunden. Doch zurück zu Ihrer Frage. Man sollte dreimal in der Woche 30 Minuten an den 360° Geräten trainieren, wobei trainieren eigentlich das falsche Wort ist. Es ist eher eine sehr effektive, gelenkschonende Bewegung.

Stichwort Muskelkater. Ist das bei 360° ITS MY LIFE ein Thema?

Ann Ertl: Nein. Und ich habe mir das mal genauer erklären lassen. Wenn ich es richtig verstanden habe, ist das Herz der 360° Bewegungsmaschinen der „isodynamische Widerstandsgeber“. Er garantiert zu jedem Zeitpunkt eine optimale Trainingsbelastung für den höchstmöglichen Effekt. Das ist gelenkschonend und verhindert eben Muskelkater.

Frau Ertl, Sie waren ja die erste Miss 360°. Was war das für ein Gefühl?

Ann Ertl: Ganz ehrlich? Klasse! Man fühlt wie die Models im Fernsehen. Eine professionelle Fotografin hat in einem Studio in mehreren Durchgängen Aufnahmen für die unterschiedlichsten Zwecke gemacht. Die Atmosphäre war einmalig. Man wird auf einmal das Gesicht für eine Kampagne, merkt, wie gut man ankommt. Das ist schon eine tolle Bestätigung. Natürlich durfte ich bei dieser Gelegenheit auch Sylke Otto kennenlernen, die ja mit Ihrer Erfahrung viel zum 360° Konzept beigetragen hat.

Sie sind ja nicht nur mit Ihren „Miss 360°-Bildern“ in der Öffentlichkeit präsent, auch ihre „Vorher-Nachher“ Bilder stehen für den Erfolg des Konzeptes. Müssen Sie schon Autogramme geben?

Ann Ertl: Nein, soweit ist es noch nicht. Natürlich haben mich Freundinnen, aber auch ganz wildfremde Menschen angesprochen, weil sie die Bilder in der Werbung oder in den 360° ITS MY LIFE Studios gesehen haben. Das macht mich schon stolz und steht für meinen ganz persönlichen Erfolg. Wer die Vorher-Nachher-Bilder sieht, braucht vom Konzept nicht mehr überzeugt zu werden. Die Bilder überzeugen an sich.

Sie sind ja rundum zufrieden – können Sie 360° ITS MY LIFE empfehlen?

Ann Ertl: Ohne Einschränkungen. In den Studios ist immer eine gute Stimmung, es macht Spaß sich zu bewegen und Leute zu treffen. Man fühlt sich mit 360° ITS MY LIFE vitaler, belastbarer und einfach gesünder.

Was sagen denn Ihre Freundinnen zu Ihrem neuen Auftritt?

Ann Ertl: Sie sind begeistert und können es nicht glauben, dass es gar nicht so schwer ist zur Wunschfigur zu kommen. Das Geheimnis liegt in der intelligenten Verbindung von Ernährung und Bewegung. Das Konzept von 360° ITS MY LIFE zeigt einem genau das. Mit Spaß und Disziplin habe auch ich es geschafft zu meiner Wunschfigur zu kommen und das Gewicht ganz ohne Probleme zu halten.

Frau Ertl, vielen Dank für das Interview und Ihre offenen Antworten.



Sylke Otto (2fache Olympiasiegerin) gratuliert der ersten MISS 360°, Ann Ertl.

