



10 ereignisreiche Monate ...

- über die tolle und größtenteils unbezahlte Hilfe von vielen Freunden und Bekannten - vor allem Dany und die Dötsch-Family :-)
- über den enormen Zuwachs an Mitgliedern
- über das breite Spektrum der Mitglieder, sowohl beim Alter (14-83 Jahre) als auch bei der Zielsetzung (vom Kraftsportler bis zur „Fitness-Hausfrau“)
- und vor allem über die Gute Stimmung sowohl auf der Trainingsfläche als auch im Kursbereich!

Euer Kristian



Fett weg!

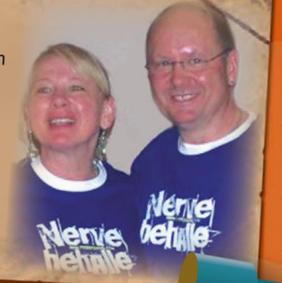


Zu Gast in unserem Studio war am 15. September der deutsche „Fettverbrennungs-Guru No. 1“, Boris Kren. Zahlreiche Zuhörer nutzten diese Gelegenheit und waren begeistert von dem sehr informativen und vor allem motivierenden Seminar. In der nächsten Ausgabe unserer Studio-Zeitung werden wir über die Erfolge der Teilnehmer berichten!



Good Feeling!

Seit Januar sieht man mindestens zweimal wöchentlich ein freundliches Paar von der Untermosel im intensiven Workout: Während Petra Oster schon früher mehr oder weniger intensiv sportliche Versuche startete, war ihr Mann Alfred bisher eher ein „Couch-Potatoe“. Ende September sieht das schon anders aus: Petra hat stolze 15 Kg weniger zu tragen und ihre Rückenprobleme locker im Griff. Alfred ist ein richtiger „Eisenbieger“ geworden. Neben einer verbesserten Kondition hat er ein ordentliches Muskel-Korsett aufgebaut und ist auch regelmäßig an der Druckerbank aktiv. Was den beiden Ur-Alkenern aber besonders wichtig ist: „Wir haben beide totalen Spaß am gemeinsamen Training und fühlen uns in der Rainer-Zufall-Family sehr wohl!“



Unterwegs zu Hause...
...und dabei gut essen und tagen!



Hotel Restaurant **Scholz**

Moselweißer Straße 121
D-56073 Koblenz
Tel.: +49 (0)261/9426-0
Fax: +49 (0)261/9426-26
mail@HotelScholz.de
www.HotelScholz.de

Cool Water

Wasser hilft, schlank zu bleiben. Wasser hält die Nieren gesund und aktiv. Solange die Nieren Abfallprodukte effektiv beseitigen, kann sich die Leber voll und ganz auf das Verstoffwechsell von Fett konzentrieren. Wasser hilft außerdem, den Appetit zu zügeln. Vergiss nicht, jeden Tag mindestens 2-3 Liter Wasser zu trinken.

Einen Großteil davon solltest Du während des Training zu Dir nehmen. Hierfür ist unsere „Getränkeflat“ die supergünstige Alternative!! für nur 0,95 Euro pro Woche kannst Du trinken soviel du möchtest ...

www.rainerzufall.com



...und wenn ihr nicht nur trainieren, sondern auch mal lachen wollt:
Hier die nächsten Rainer-Zufall-Comedy-Events:

- Mittwoch, 6. Oktober, 20 Uhr, Koblenz, Arturo**
„Loss wachse“, Das neue Programm, Pizzeria im Kolpinghaus, Infos & Karten Tel. 0261/43165
- Freitag, 15. Oktober 20 Uhr, Spay, „Zum Anker“**
„Loss wachse“ das neue Programm
Infos und Karten: Tel. 02628/8725
- Sonntag, 17. Oktober, Forsthaus Kühkopf**
Zusatztermin wegen großer Nachfrage!
„Loss wachse“, Comedy-Brunch mit Sektempfang
Infos und Karten 0261 - 54155
- Freitag, 22. Oktober, 20 Uhr, Dreckenach „Zur Post“**
„Loss wachse“ das neue Programm
Infos und Karten: 02607/4001
- Freitag, 29. Oktober 20 Uhr Lahnstein „Koppelstein“**
„Loss wachse“ das neue Programm
Infos und Karten: Telefon 02621/2713
- Sonntag, 7. November, Bendorf, Berghotel „Rheinblick“**
Comedy-Sonntags-Frühstück mit „Loss wachse“
Infos und Karten: 02622/127127
- Freitag, 12. November, 20 Uhr, Winingen, „von Canal“**
„Loss wachse“ das neue Programm in der Sektellerei
Infos und Karten: Tel. 02606/2110
- Freitag, 19. November, 20 Uhr, Waldesch „Bürgerhaus“**
„Loss wachse“ das neue Programm
Infos und Karten: Tel. 02628/984272

ImPressum

Herausgeber:
Rainer Zufall - family-fitness
Moselweißer Straße 117-119
56073 Koblenz
Telefon 0261/95238566
GrafikDesign und Layout:
Werner Färber
Auflage:
10.000 Stück



Stimmung für Ihre (Weihnachts-)Feier?



Holen Sie sich den „Hejel“!

- Langweilige Feiern müssen nicht sein – gönnen Sie sich Stimmung, Spaß und gute Laune mit dem Original „Kowelzenzer Hejel“!
- „Rainer Zufall“ ist in Koblenz und Umgebung bereits seit Jahren Kult!
- Der heiße und bestahbare Tipp für die Privat- und Firmenfeier sowie Feiern aller Art oder als Geschenk-Überraschung für's Geburtstagskind.
- ... Ob 200 im Zeit oder 20 im Keller, den „Hejel“ lieben alle, sogar die Westerwäler!

Letzte Meldung:
RAINER ZUFALL endlich mal wieder im CAFE HAHN!
Karten unter: www.cafehahn.de oder 0261/42302

Mittwoch
12. Januar 2011
20 Uhr
Das Erfolgsprogramm
„Loss wachse!“

RAINER ZUFALL FAMILY-FITNESS



Geht doch!

Als wir vor 10 Monaten mit viel Optimismus, aber auch mit sehr vielen „Fragezeichen“, unser Fitness-Studio gründeten, haben wir ganz bewusst die sogenannte „Fachpresse“ ignoriert. Da stand nämlich zu lesen, dass der aktuelle bundesweite Trend eindeutig für High-Class- und Billig-Studios spricht, aber auch gegen die „mittelklassigen“, familiären Studios.

Heute können wir, gerne mit ein wenig Stolz, sagen: Richtig so! Mit der Mitgliederzahl liegen wir weit über den Vorgaben, aber was noch wichtiger ist: Alle sind mit ganz viel Spaß bei der Sache - eine Tatsache, die uns mit am wichtigsten war und die uns fast täglich in Gesprächen mit vielen zufriedenen Mitgliedern bestätigt wird.

(„Spinning“) ist positiv, obwohl (angeblich!) der Trend dazu abnimmt. Jetzt wollen wir das Kursprogramm weiter ausbauen, die intensive Betreuung beibehalten und mit Euch noch ganz viel Spaß haben!

Kristian, Rainer & Monk



WIR sind für EUCH da:
Montag bis Freitag: 8.30 bis 22 Uhr
Am Wochenende und an Feiertagen: 9 bis 15 Uhr

Hejels ahoi!

Geile Idee - perfekt durchgeführt. Am Sonntag, 11. Juli, starteten über 100 „Verrückte“ an Bord der „MS La Paloma“ zum 1. „Rhine-Air-Zufall“-Fitness-Event. Um 10 Uhr ging's vom Schifflinger in Urmitz los, etc.



4 Stunden nonstop und immer noch „Good droff“ und das mit 60+ - Kompliment an Wollli...

Geschafft!

Vor Dir liegt die brandneue Studio-Zeitung von Rainer Zufall family-fitness.

DANKE an alle, die mitgeholfen haben, dieses kleine „Kunstwerk“ zu fertigen.

Vor Allem Dank an den Grafiker Werner, die immer hilfsbereite Fotografin Anja und an alle Inserenten, die mit ihrer Anzeigenwerbung unser Werk mitfinanziert haben.



Immer „good droff“:

Unsere „Azubi-Hunsrück-Connection“ Chriss & Marc haben für alle Probleme ein offenes Ohr!

Die Idee zum Event kam von Ruth Weber. Das Orga-Team um Kristian brachte dann tatsächlich 40 „Spinner“, 20 Body-Pumper und...



...ca. 50 zusätzliche Comedy-Freunde auf die Beine, die bei sagenhaft schönem Wetter und leckerem Frühstücks-Büfett eine unvergessliche Rheinfahrt erlebten. Eine Wiederholung im nächsten Jahr ist so gut wie sicher. :-)

GUTSCHEIN

für 3x kostenloses Probetraining.

Gegen Vorlage dieser Anzeige bist DU berechtigt, 3x kostenlos im Rainer Zufall - family-fitness-Studio zu trainieren!

Bitte Termin vereinbaren unter: **0261 95238566**

www.rainer-zufall-fitness.de

Wellfit FOR JOB

Praxis für Krankengymnastik
Robert Hübner

Spezialgebiet:
Sportverletzungen & Gelenkprobleme

Am Metternicher Bahnhof 10
KOBLENZ-METTERNICH

Tel. 0261/2072027
www.wellfit4job.de

Bei uns zahlst Du natürlich keine Aufnahme-Gebühr!

Nahrungs-Ergänzung

Stagnieren deine Trainings-Resultate oder Deine Abnehm-Pläne, obwohl Du Dich 3 bis 4 mal pro Woche im Studio „abrackerst“, Indoor Cycling fährst, Bodypump besuchst und Dein Gerätetraining durchziehst?

Hast Du Dir schon einmal Gedanken über kluge, vollwertige und vitaminreiche Ernährung gemacht? Frage doch einfach mal nach einem kostenlosen Termin zur Ernährungsberatung bei KRISTIAN!

Wir können Dir helfen, beispielsweise deine Fettverbrennung mit unseren L-Carnitin Produkten zu steigern oder mit unserem hauseigenen Kreatin deinen Muskelaufbau in zufriedenstellende Dimensionen zu treiben.



Anzeige



WING TSHUN
Akademie für Sicherheit und Selbstschutz

„Lernen Sie, sich selbst zu helfen!“

- Traditionelle chin. Kampfkunst Wing Tshun
- Realistische Selbstverteidigung
- Körper- und Gesundheitsbewusstsein
- System of Selfpreservation

Infos:
Dai-Sifu Oliver Keil
(Master of WT, 5. Grad Instructor SOS)
Telefon 0261-9221952
www.selfprotection.de



Der harte Kern unserer „LES-MILLS-Bodypumper“ freut sich schon:
Ab Oktober gibts die neue Choreografie, außerdem haben wir ab sofort auch „Body-Attack“ im Kursplan!

Schwer in Ordnung...

...ist Michael Minor, 36, der seit Januar bei uns trainiert. Der bekennende Gladbach-Fan hatte sich nach und nach auf das stattliche Gewicht von 129 Kg „gepusht“, was für einen Mann mit 2,10 Größe sicher o.k. wäre, Michael ist aber nur 1,80 m groß. ... „Unter 100“ hieß deshalb sein Ziel, und bei Druck dieser Zeitung hat er es schon fast geschafft! Unter 100 zeigt die Studio-Waage aktuell, eine tolle Leistung, die Michael durch konsequentes Kraftausdauer-Training und eine Ernährungs-Umstellung erreicht hat. Dabei war die ja schon lange bekannte Regel „Abends keine Kohlenhydrate“ wieder mal der Schlüssel zum Erfolg. Dazu legte Michael Wert auf hochwertiges Eiweiß und mit steigender Kondition hat er das Cardio-Training gesteigert, was ihm so ganz nebenbei auch eine wesentlich bessere Kondition verschafft hat.



Das Rainer Zufall Trainer-Team gratuliert Michael zu dieser tollen Leistung!

RAINERS TRAININGSTIPPS:

Hallo Fitness-Familie,

an dieser Stelle werde ich Euch künftig in jeder Ausgabe unserer Studiozeitung wertvolle Trainingstipps geben.

Dieses Mal sprechen wir über Arbeitssätze. Jeder von Euch hat zu Beginn seiner Mitgliedschaft bei uns einen Plan bekommen,

mit dem Ihr nachvollziehen könnt, welche Übungen Ihr machen sollt, wieviele Sätze zu wievielen Wiederholungen der Trainer Euch bei der Einweisung empfohlen hat.

Beispiel: Beinpresse 3 Sätze a 10 Wiederholungen.

Allzu oft muss Ich jedoch bei meinen Rundgängen durch Studio feststellen, dass viele zwar die vorgegebene Wiederholungszahl erreichen, jedoch hierbei keine echten Sätze machen. „Was ist ein echter Satz?“ werden jetzt einige verwundert fragen!! Ein „echter“ Satz sieht vor, innerhalb der vorgegebenen Wiederholungszahl eine Muskelererschöpfung zu erreichen. Das bedeutet, wenn man beispielsweise bei der Beinpresse das Gewicht von 80 kg gewählt hat und 10 Wiederholungen absolvieren soll, dass spätestens bei der 8. oder 9. Wiederholung ein Erschöpfungszustand in der Muskulatur des Oberschenkels erreicht werden soll, der verhindert, dass man in der Lage ist noch eine 11. geschweige denn 12. oder gar 13. Wiederholung zu machen. Bei 10 muss „Ende sein“.

Könnt ihr mehr Wiederholungen als vorgegeben absolvieren, müsst ihr im Umkehrschluss das Gewicht erhöhen. Nur so könnt Ihr Eurem Muskel signalisieren, stark und fit zu bleiben bzw. zu werden!

Bei Fragen stehe ich Euch gerne zur Verfügung.

Anzeige

www.forsthaus-kuehkopf.de

Forsthaus Rühkopf
...das sympathische Gasthaus im Koblenzer Stadtwald!

17. Oktober - 21. November - 19. Dezember
Sonntags-Comedy-Brunch mit „Rainer Zufall“
Das Erfolgsprogramm „Loss wachse!“
Eintritt: 17,50 €
(Comedy 8,- / kalt-warmes Buffet inkl. Begrüßungs-Sekt 9,50)

Feiern aller Art, täglich rustikale Küche, Wildgerichte und großes Salatbuffet. Auf Ihren Besuch freuen sich Petra Zahn und Team

Telefon: 0261-54155
Öffnungszeiten:
Sonn- u. feiertags ab 11 Uhr, Di.-Sa. ab 12 Uhr,
April bis Oktober: Montag Ruhetag
November bis März: Montag und Dienstag Ruhetag

WERKSTATT DES VERTRAUENS 2010
ausgewählt vom Autofahrer

BOSCH

AutoCrew
Eine Werkstatt-marke von Bosch

AUTOCREW
Werkstatt mit Biss

Über 100 Jahre geballte Energie!
Da ist Spaß garantiert: Wenn Monk und Axel in die Pedale treten, bleibt keine Schweißpore verschont... Unsere „Methusalem“ sind die Gute-Laune-Garanten beim „Indoor-Cycling“ und sie haben immer einen lockeren Spruch parat...



„Perfekte Außendarstellung:
Auch beim EVM-Tag am 20. Juni in PLAIDT waren Hunderte Besucher begeistert von der gut gelaunten Family-Fitness-Truppe um Elisa und Monk.“



Tue Gutes und rede darüber:
Scheckübergabe an die Radler der „Tour der Hoffnung“ am 10. August vor dem Studio.



Freitag, 27. 8.: Kreative Spinner . . .
Bei tollem Wetter werden die Räder einfach mal in den Studio-Hof „verschoben“ und dann ging's richtig ab . . .



Wir für Euch:
Beim Family-Fitness-Teamtreffen am 29. 8. im Maximilians-Bräu in Lahnstein wurden die neuen Kurspläne diskutiert und verabschiedet.



Ein Mann, der's kann!

Seit einigen Wochen hat Kristian im Rahmen unseres Studio-Netzwerkes auch eine Zusammenarbeit mit der Praxis für Krankengymnastik und Sportphysiotherapie WELLFIT FOR JOB in Koblenz-Metternich initiiert.

Robert Hübner ist ein sehr erfahrener und bekannter Krankengymnast, der vor allem in den Bereichen Orthopädie, Chirurgie, Sportphysiotherapie und Eventbetreuung seit Jahren erfolgreiche Arbeit leistet und schon vielen Hobby-, aber auch Spitzensportlern, nach schweren Verletzungen wieder „auf die Beine“ geholfen hat.
(siehe auch Anzeige auf Seite 1)

H wie Hervorragende Qualität
I wie Intelligent Einkaufen
T wie Tolle Auswahl

...das ist Ihr Markt am Schlachthof in Koblenz!



Und damit Ihnen so viel Besonderes auch extra viel Freude macht, sind unsere Preise immer besonders günstig.



Koblenz, Schlachthofstraße 66
Telefon: 0261/9881870
Öffnungszeiten Mo. - Sa.: 8.00 - 21.00 Uhr



Überlassen Sie nichts dem Zufall!

Fachkräfte vom Fachmann

25 Jahre ARMON ZEITARBEIT PERSONALDIENSTE

Werden Sie einer von uns! Unser gutes Betriebsklima und der Teamgeist fördern Ihren Spaß an der Arbeit. Sie erhalten eine faire Bezahlung nach und über IGZ-Tarif. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Infos unter Tel. 0800-0027666 (kostenlose Hotline) oder www.armon.de
ARMON Zeitarbeit und Personaldienste · David-Roentgen-Str. 5 · 56073 Koblenz

- Fenster
 - Türen
 - Markisen
 - Rollläden
- Wie Ihr Zuhause sicher und behaglich wird: mit moderner Fenster-, Türen- und Sichtschutztechnik. Wir beraten Sie gerne.

sicher & behaglich?

Auf dem Hahnenberg 25
Gewerbepark
56218 Mülheim-Kärlich
Tel.: (0 26 30) 98 88 20

Service Leistung Qualität
sesterhenn
www.sesterhenn.de

- Produkte**
- Hochwertige Fenster- und Haustüranlagen
 - Markisen & Rollläden
 - Sichtschutzlösungen
 - Großes Innentürensortiment
- Service & Dienstleistungen**
- Individuelle Planung
 - Energiespar- & Sicherheitsberatung
 - Fachgerechte Montage
- Unternehmen**
- 1890 gegründet
 - 15 qualifizierte Mitarbeiter
 - Ausstellungsfläche: 450 qm

Unsere Leistungen:

- Auspuff - Reifen - Felgen - Bremsen - Klima - Öl-Service -
- Kfz-Elektrik - Navigation - Mobilfunk - Hu & Au -
- Glasreparatur-(austausch) - Karosseriearbeiten -
- Unfallinstandsetzung (Soforthilfe) - Gutachten für Versicherung -
- Leihfahrzeug - Chip-Tuning - Fahrwerksoptimierung -
- Achsvermessung - Thule-Konzept-Partner - Stema-Anhänger -
- Fahrzeugaufbereitung - Motordiagnose -
- Steuergerätediagnose - Ersatzteil-Verkauf -
- Einlagerung Reifen und Felgen -
- Inspektion aller Fahrzeugfabrikate - Mobilitätsgarantie -
- EU-Neufahrzeuge - Leasing oder Finanzierung -

Klein GmbH
KFZ-Technik Koblenz

Peter-Klöckner-Straße 3a - 56073 Koblenz
Tel.: 0261/9522559 - Fax: 0261/9522508

www.kfz-koblenz.de

www.trocknungsgeraet.de

HEIZ- UND TROCKENGERÄTE

MIETSERVICE

A & D

Der Spezialbetrieb für die Trocknung von Wasserschäden und Feuchtigkeit in Bauwerken und Gebäuden, sowie Beheizung von Baustellen und Zelten.

A & D GmbH
Carl-Spaeter-Str. 2a - 56070 Koblenz
Tel: 0261 9223996 - Fax: 0261 9223998
eMail: info@trocknungsgeraet.de

Welche Lampe, welcher Draht, frag' den Elektriker am Rat!

NEU IN KOBLENZ!

ELEKTRIK ALLSTARS

Ihr Spezialist für Elektroarbeiten
Stephan Vogt
Provinzialstr. 30 - 56182 Urbar
Fon 01 76 - 24 40 30 16

Finanzielle Sicherheit nach Unfall oder schwerer Krankheit - ein Leben lang

Jetzt NEU und nur von AXA

Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann jeden treffen. AXA bietet als Erster auf dem deutschen Markt eine Absicherung gegen die finanziellen Folgen von Unfällen, schweren Krankheiten, Verlust der Grundfähigkeiten oder der Einstufung in eine Pflegestufe - die Unfall-Kombirente. Informieren Sie sich jetzt über alle Vorteile. Rufen Sie uns an!

Maßstäbe / neu definiert **AXA**

AXA Generalvertretung **Marc Kreidel**
Bahnhofstraße 27 - 56112 Lahnstein
Tel.: 02621/188101 - Fax: 02621/188260
marc.kreidel@axa.de

DU BIST GANZ HEISS
auf unser neues Studio...
...hast aber noch einen laufenden Vertrag bei einem Mitbewerber.

?

Komm' trotzdem zu uns - wir finden eine Lösung!

Nur bei uns:
Die Original Hejel-Pizza

ARTUSO
DIE PIZZALISTEN
WIR BRINGEN'S

Koblenzer Straße 47
56073 Koblenz-Moselweiß
0261/47647
Online bestellen:
WWW.ARTUSO-PIZZA.DE