



Im Gespräch mit Mentaltrainer Gregor Rossmann formulieren unsere Teilnehmer ihre persönlichen Ziele und erfahren, wie sie diese ganz einfach in ihren Alltag integrieren können. Vor allem das Thema Ernährung stößt dabei auf reges Interesse.

laubt, koche ich auch selbst. Das macht nicht nur Spaß, sondern schmeckt auch besser“, so der 63-Jährige. Das sieht auch Jungmama Viktoria ähnlich. „Da ich sehr gerne esse, ist bei mir aber vor allem die Menge das Problem.“ Mit unserer Aktion möchte sie gerne ein paar Kilos verlieren. Gregor Rossmann wird sich darum küm-

mern, dass sie auch danach weiter an ihrem Ziel arbeitet und der innere Schweinehund keine Chance hat. Denn gerade zu Trainingsbeginn stellt sich bei jedem Sportler schnell ein Erfolg ein, später nimmt man meist etwas schwerer ab. Dann heißt es aber ‚nicht verzweifeln‘, sondern mittels Ernährung oder zusätzlichen Trai-

ningseinheiten weiter nachjustieren. So gibt man auch seinem Körper genügend Zeit, um sich an das neue Konzept zu gewöhnen.

Belohnung muss sein.

Trotz all der guten Vorsätze soll aber auch der Spaß an der Sache nicht verloren gehen. Denn, wer auf seinen Körper hört und gut auf sich

selbst achtet, darf sich auch ab und zu etwas gönnen. Ganz egal, ob Heißhunger auf Kuchen, Schoko oder Chips: Mit Maß und Ziel ist alles erlaubt. Teilnehmer Maximilian fasst zusammen: „Die beste Diät ist immer noch gesundes Essen, viel Sport und Freude am Leben“. Treffender könnten auch wir es nicht formulieren. ★

Wieder wie neugeboren

GENUSS UND ERHOLUNG. Eintauchen in das besondere 34-36 Grad warme Thermalwasser der Parktherme Bad Radkersburg und einfach nur die Seele baumeln lassen.

Wenn die Muraunen sich in ihr prächtig buntes Kleid hüllen, ist der Herbst angekommen in der Parktherme Bad Radkersburg. Beim Genuss-

herbst steht hier nicht nur das besondere Thermalwasser im Mittelpunkt, sondern auch die Superbeeren Aronia und Holunder – ob bei einer entspannenden Massa-

ge mit Holunder- und Traubenkernöl oder besonderen Aufgüssen im Saunadort. In der Gastronomie der Parktherme stehen die Superfood-Beeren der Region bis Mitte November ebenfalls am Speiseplan und entfalten ihre gesundheitliche Wirkung. Beide Super-Beeren besitzen eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung und stärken das Immunsystem. Mehr als ein Multitalent: Superfood par excellence.

kersburg inkl. Tageseintritt, Saunadort, Mittagsmenü, Vitalgetränk und Kaffee & Kuchen um nur € 49 (1 Person) bzw. € 89 (2 Personen). Jetzt online bestellen! ★



KONTAKT

**Parktherme
Bad Radkersburg**
Alfred Merlini-Allee 7
8490 Bad Radkersburg
Tel.: +43 3476 2677-0
info@parktherme.at
www.parktherme.at



Geschenke-Tipp. Entspannen mit dem RELAX TAG der Parktherme Bad Rad-