



K

# Der Weg zur Wunschfigur

Bestseller-Autor und Gesundheitsexperte Boris Schwarz war im TC Kempen zu Gast



Hans-Jürgen Konrad (li), Trainerin Sarah Kopp und Fitnessexperte Boris Schwarz freuen sich über die rege Teilnahme an dem Vortrag des Autors. FOTO: HGS

VON H.-G. SCHOOFS

**KEMPEN** Die Fastenzeit nutzen viele Menschen, ihrem Körper was Gutes an zu tun. In der Regel geht es dabei und Gewichtsreduzierung. Bis zum Griff ins süße Osternest sollen die Kilos reichlich purzeln. Statt Diäten, die nur kurzfristig helfen, ist Bewegung in Verbindung mit der richtigen Ernährung das beste Rezept. Einer, der von dieser Kombination eine Menge versteht, ist Boris Schwarz. Der Gesundheitsexperte aus Mainz war in dieser Woche in den Fitness-Studios TC Kempen und Halle 22 in Willich zu seinem Event-Vortrag „Bestellung: Wunschfigur“ zu Gast. „Seit einem Jahr habe ich versucht, Boris Schwarz nach Kempen zu holen. Endlich hat es geklappt. Ich habe gehört, dass im Kreise seiner Zuhörer und Leser die Krankheitsrate sinkt. Ich hoffe, das trifft auch für Kempen zu“, sagte Hans-Jürgen Konrad, Inhaber des Trainingscenters (TC) an der Kleinbahnstraße. Innerhalb kurzer Zeit waren dort die 120 Plätze ausgebucht. Denn Boris Schwarz ist nicht nur als Experte und glänzender Redner bekannt. Er gehört im Bereich Fitness zu den Bestseller-Autoren. Gerade in dieser Woche hat es sein Buch „Fabelhaft fit und schlank mit der 8 Diamanten-Strategie“ auf Platz eins der Neuerscheinungen geschafft.

Den Weg zur Wunschfigur beschreibt Boris Schwarz sehr einfach und verständlich. Er fragt die Zuhörer höflich, ob er die Du-Form nut-

zen darf, da so die Informationen intensiver das Unterbewusstsein erreichen. Bei seinem Ziel, den Zuhörern „Lust zu machen, bewusst gut zu leben“, benutzt er viele Beispiele aus dem täglichen Leben. Auf seiner Leinwand verzichtet er auf Grafiken und Zahlenwerke, die man kurz registriert, aber nicht abspeichert. Er erklärt einfach den Körper und warum man zu- und abnimmt. Wenn man das verstanden hat, braucht man keine Diät mehr, sondern kann ohne Qual essen und dabei sein Gewicht locker halten. Rolltreppe und Fahrstuhl sind für ihn Bewegungsfallen: „Ich laufe nach einem zwölfstündigen Flug zum Gepäckband. Bei mir im Büro steht der Computer im Erdgeschoss und der Drucker in der ersten Etage.“

Boris Schwarz sorgt mit seiner Redekunst und kleinen Zaubertricks für Kurzweile und bringt die Zuhörer häufig zum Lachen. Und er bindet sie hier und da in seinem Programm mit ein. „Wie viele Kilo habt ihr hier beim Training im TC schon abgenommen?“ „50 Kilo“, rief ihm eine Frau mittleren Alters zu, die dafür viel Applaus bekam. Nach seinem Vortrag bietet er den Zuhörern die Möglichkeit, sich per Internet eine Ernährungsanalyse und einen Motivationskalender herunterzuladen. Angetan zeigte sich Boris Schwarz vom Ernährungs- und achtwöchigen Abnehmprogramm, das vom TC Kempen in Eigenregie erstellt wurde.

[www.boris-schwarz.de](http://www.boris-schwarz.de)

## MELDUNGEN

### Wie Familienleben Konflikte funktionie

**KEMPEN** (jb) Der Streit um den, Essen oder um die Schen sind alltägliche Situationen im Familienleben. Doch welche Möglichkeiten haben Eltern, mit welchem Handeln das Familienkonfliktfrei zu gestalten? Hierzu findet ein Informationsabend am Donnerstag, 20 bis 21.30 Uhr, im Forum Kempen-Süd/Kita „Lese“ unter der Leitung von Vogel an der Von-Bodelstraße 3 in Kempen statt. Informationen und Anmeldung: Angela Haller unter Ruf: 0

### Aqua Sol: Außen wird gereinigt

**KEMPEN** (rei) Das Gärtenbecken im Kempenzentrum „Aqua Sol“ an der Lee ist von Montag, 7. März schließlich Sonntag, 20 geschlossen. Der Grund ist: Ben des Badbetreibers werke Kempen, die Jähung. Das Hallenbad wird sind normal geöffnet. Die ke bitten die Badegäste ständnis.

### Ihr Kontakt zu u

**Lokal-Redaktion Kempen**  
Tel.: 02152 206422  
E-Mail: kempen@rheinische

**Zentral-Redaktion**  
Tel.: 0211 505-2880  
E-Mail: redaktionssekretaria@rheinische-post.de

**Leserservice**  
(Abonnement, Urlaubs- und  
Tel.: 0211 505-1111  
Online: [www.rp-online.de/L](http://www.rp-online.de/L)  
E-Mail: leserservice@rheinische

**Kundenservice (Anzeige)**  
Tel.: 0211 505-2222  
Online: [www.rp-online.de/an](http://www.rp-online.de/an)  
E-Mail: [mediaberatung@rheinische-post.de](mailto:mediaberatung@rheinische-post.de)

**ServicePunkt**  
Medien- und Serviceagentur  
Engerstraße 20, 47906 Kempen

## RHEINISCH

**Redaktion Kempen:**  
Engerstraße 20, 47906 Kempen  
tung: Andreas Reiners; Vertretung:  
Feuilleton: Dr. Inge Schnettler.

Für unverlangte Einsendungen übernommen. Es gelten unsere Geschäftsbedingungen. Die Artikel sind im Voraus fällig. Abon werden nur schriftlich beim Service Punkt mit einer Frist von talsende entgegengenommen. Wochendmagazin zur Zeitung Rheinischen Post wird Recycling