

“  
Gezieltes Training mit  
Zentimeter-Garantie!  
”



Seit 21 Jahren begleitet Bodylight erfolgreich Frauen zur Traumfigur. Im modernen und hellen Studio wird die erfolgreiche Bodylight-Therapie angeboten. Denn: Übergewicht muss kein Schicksal sein! Das Studio bietet alles, was man auf dem Weg zum Traumgewicht braucht. Die Bodylight-Therapie ist unkompliziert und äußerst effizient. Der Grundstein des Erfolges ist die Gymnastik, die im Liegen unter Wärmezufuhr ausgeführt wird. Zudem erfolgt eine Ernährungsumstellung auf gezieltes, gesundes Essen. Ein persönlicher Ernährungsplan sowie sukzessive Steigerung gezielter Übungen, führen nach kurzer Zeit zu Erfolgen.



“ JEANINE DREHER, DORNBIRN  
6 Monate, 3x wöchentlich Training  
30 kg leichter, 4 Kleidergrößen weniger

„Als ich mein Höchstgewicht erreicht hatte, musste sich was ändern. Durch Bekannte wurde ich dann auf das Programm „Bodylight“ aufmerksam und schon nach dem ersten Termin wurde mir klar, dass dieses Training genau das richtige für mich ist. Ich fühlte mich in diesem kleinen, familiären Studio sofort wohl und verlor durch die Ernährungsumstellung und das gezielte Training bald einige Kilos. Ehrlich gesagt war es nicht immer leicht, aber durch die super Beratung von Angelika Monz und der Unterstützung meiner Familie und Freunde blieb ich motiviert und kämpfte weiter gegen mein Übergewicht. Ich habe mein Ziel noch nicht ganz erreicht, aber ich weiß, dass ich es mit Hilfe von „Bodylight“ schaffen werde.“

# Mit Bodylight zur Bikinifigur

Auch Jeanine Dreher hat es geschafft – und zwar dauerhaft. Ihr Beispiel beweist den Erfolg der Bodylight-Therapie. Durch die regelmäßige Therapie wird ein Konditionsstand erreicht, der die Bewegung im Alltag um vieles erleichtert und somit die Lebensqualität steigert.

der Bodylight-Therapie ist, dass alle Übungen im Liegen gemacht werden. So ist es auch stark übergewichtigen Frauen leicht möglich, Gewicht und Umfang zu verlieren.

## INTERESSANTE FAKTEN

- Lebensqualität steigern
- Hautstraffung trotz großer Gewichtsabnahme
- Therapie individuell auf den Kunden angepasst
- Hohe Gewichtsverluste
- Problemzonen sowie Cellulite reduzieren
- Gesund und Bewusst mit Bewegung, nicht qualvoll hungern
- Alle Übungen werden im Liegen gemacht
- Dauerhaft Gewicht und Umfang verlieren

**Kein Hungern mehr!**  
Die Motivation bei der Bodylight-Therapie: Nicht qualvoll hungern ist die Devise, sondern gesund und bewusst mit Bewegung die überflüssigen Pfunde loswerden. Dabei verliert man nicht nur an Gewicht, es wird gleichermaßen eine Verringerung des Umfanges erreicht. „Viele übergewichtige Frauen befürchten, durch ihr hohes Gewicht keinen Sport mehr betreiben zu können“, schildert Angelika Monz. Der Clou



VORHER



NACHHER



**BODYLIGHT, Figur- und Schönheitsstudio**  
Riedgasse 42, Dornbirn  
T 05572 53056, [bodylight@aon.at](mailto:bodylight@aon.at),  
[www.bodylight.at](http://www.bodylight.at)

Öffnungszeiten:

Mo.-Do.: 8.30–11.30 und 13.30–20 Uhr  
Freitag: 8.30–16 Uhr