


catering • imbiss • mittagstisch • burger • mehr



Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!

Fürstenberger Str. 1a
33142 Büren
Tel.: 02951 4116
www.essbar-bueren.de

Im Aatal 1
33181 Bad Wünnenberg
Tel.: 02953 9659111
www.essbar-kuga.de

 essbar_bueren

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!


ELEKTRO | TECHNIK | SOLAR

Werkstraße 7 · 33142 Büren · www.lueke-gmbh.de





Unser 24-Stunden-Kundendienst: 02951 2421

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!

Praxis mit Kassenzulassung


Medizinische Fußpflege

Fürstenberger Straße 26
33142 Büren
Tel: 0 29 51 / 93 62 66


SICHERHEITSDIENST

◆ Veranstaltungsschutz

◆ Objektschutz

◆ Personenschutz

◆ Fahrservice

◆ City-Streife

◆ Observationen

Briloner Straße 60 ◆ 33142 Büren ◆ Tel. 02951 / 9349880
www.lutter-sicherheitsdienst.de



FOTOGRAFIE AUS BRILON

SABRINITY.com

AUTO KÖCHLING GmbH & Co. KG

Lindenstraße 22
33142 Büren
Tel. (0 29 51) 98 55-0

Hoppecker Straße 47
59929 Brilon
Tel. (0 29 61) 97 71-0
www.auto-koechling.de


OPEL


Movement that inspires

Ihr Opel + KIA Händler

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!


Fliesenleger

Tel. 01 52 - 31 08 85 17 ■ www.fliesen-loeper.de

- Anzeigen-Sonderveröffentlichung -

Von einer, die auszog, um (noch) fitter zu werden

Fit in 20 Minuten – aber schon ganz schön ausgepowert in 12 Minuten: Erfahrungen mit dem Training unter Strom

Eigentlich fühle ich mich noch einigermaßen fit für meine 62 Lebensjahre. Krafttraining, Pilates und Nordic Walking – was tut Frau nicht alles, um dem Verfall entgegenzuwirken. Der Haken an der Sache: Der Kampf gegen Muskelabbau, schlaffes Bindegewebe und Kurzatmigkeit kostet richtig viel Zeit. Da kommt mir Kati Trillings Einladung zu einem Probetraining in ihrem EMS-Studio DAS LOFT in Büren doch wie gerufen: Fit in nur 20 Minuten pro Woche – wenn das keine Ansage ist. Das muss ich unbedingt ausprobieren!

An einem Freitagmorgen mache ich mich auf den Weg in die Katharinenstraße 13, im Gepäck nur ein Handtuch – und ein bisschen Unsicherheit. Was erwartet mich beim EMS-Training? Wird der Strom kribbeln oder schmerzen? Und nicht zuletzt: Bin ich überhaupt fit genug für diese Trainingsart? Man hat ja schließlich hier und da schon mal gehört, dass selbst junge, aktive Leute ganz schön ins Schwitzen kommen beim Training unter Strom. Doch Kati Trilling nimmt mir meine Ängste. Zunächst mal erklärt sie mir die Funktionsweise und den Ablauf und beruhigt mich: „Ich bin die ganze Zeit bei dir und du kannst das Training jederzeit unterbrechen, wenn du eine Pause brauchst.“

Bestandsaufnahme

Aber erstmal geht es an die Bestandsaufnahme, die Anamnese. „Das ist wichtig, damit wir das Training optimal auf deinen Gesundheits- und Fitnesszustand abstimmen können“, sagt Kati. Alle möglichen Vorerkrankungen werden abgefragt, um Risiken auszuschließen. In meinem Fall steht dem EMS-Training nichts entgegen. Es wird also ernst – sehr ernst, denn ich muss mich in ein Outfit zwängen, das ich freiwillig niemals tragen würde: eine knallenge schwarze Unterhose im Radler-Schnitt und ein eben-



Zur Ausstattung von DAS LOFT gehört auch ein Cross-trainer, der beim EMS-Training genutzt werden und so die Fettverbrennung intensivieren kann.



Immer an der Seite des Kunden: Die EMS-Trainerin - hier Tanja Michalak - korrigiert, motiviert und unterstützt beim Training. Das Foto zeigt nicht die Autorin des Selbstversuchs, sondern eine Kundin. Fotos: Sabrinity

so enges T-Shirt, in dem ich aussehe wie eine Leberwurst. Und es wird sogar noch enger: Über der Trainingsunterwäsche muss ich mich in eine Funktionsweste wursteln, die eher an eine mittelalterliches Korsett erinnert und mir ein ganz kleines bisschen Schnappatmung verursacht. Egal – es geht ja schließlich um hohe Ziele. Dann legt Kati mir an beiden Oberschenkeln und an den Oberarmen Gurte an, bevor alles mit Elektroden versehen und an ein Kabel angeschlossen wird.

Verkabelung

Jetzt werde ich doch ein bisschen unruhig. Werde ich gleich einen Stromschlag bekommen? Was passiert da in meinem Körper? Kann ich meine Muskelkontraktionen kontrollieren, oder werde ich, wie unser kleiner Roboterfreund R2D2 aus Starwars, zuckend und abgehackt im Loft herumgeistern? Doch Kati ist die Ruhe selbst und erklärt mir genau, was sie da macht. Ich stehe jetzt vor einer Art Pult mit einem Bildschirm, an dem Kati per Knopfdruck jede einzelne Muskelgruppe meines Körpers ansteuert und ganz sanft, wirklich!, ein bisschen Strom durch die Leitungen schickt, so lange, bis ich Stopp sage. Es kribbelt in den Oberschenkeln, im Po, dann im Bauch, den Rücken hoch und schließlich in die Arme, ein Gefühl wie Millionen von Ameisen, aber nicht unangenehm und sogar entspannend.

Unter Spannung

Doch das Vergnügen ist nicht von langer Dauer. „Jetzt wird's ernst“, kündigt Kati an. Ich soll mich in Position bringen – in diesem Fall: Knie leicht gebeugt,



Dynamisch am Kabel: Kati Trilling (hinten) zeigt der Kundin, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden.

Arme am Körper angewinkelt, Hintern ganz weit raus, und dann das Ganze von oben bis unten anspannen. Kati macht's vor, und ein kleiner Avatar auf dem Bildschirm auch – und ich gebe alles, um es ihnen gleichzutun und wirklich vom Scheitel bis zur Sohle durchgespannt zu sein. Dann geht's los. Der Strom fließt, der Körper kribbelt, und die Muskeln arbeiten – und wie. Schon bei der ersten Übung merke ich: EMS ist kein Zuckerschlecken.

„Das ist normal“, tröstet Kati mich. Angeblich kommen sogar Leistungssportler in den ersten EMS-Einheiten an ihre Grenzen, weil halt der ganze Körper unter Spannung steht. Nach zwölf Minuten bin ich ziemlich durchgeschwitzt und, ehrlich gesagt, auch ganz schön ausgepowert. Eine normale Trainingseinheit dauert 20 Minuten – in diesem Moment unvorstellbar für mich. Doch Kati ist optimistisch: „Nach ein paar Wochen hast du soviel Kraft, dass es dir leichter fällt“, verspricht sie.

Verschitzt & kribbelig

Für einen frühen Freitagmorgen reicht es mir aber erstmal. Beim Umziehen im schönen Bad des Lofts spüre ich ein angenehmes Kribbeln von Kopf bis Fuß. Alles ist warm, gut durchblutet, und ich habe das Gefühl, dass meine Muskeln etwas getan haben – wie nach einer Stunde Krafttraining im Fitnessstudio (mindestens). Mein erstes Fazit: Trainieren unter Strom ist keine passive Entspannungsübung, sondern fordert den ganzen Körper. Aber: Auch hier muss man – wie bei jeder Sportart – konsequent am Ball bleiben, um die gewünschten Ziele zu erreichen.

Nachtrag: Der Tag danach

Ob ich morgen merke, dass ich heute was getan habe? Das habe ich mich gestern gefragt. Die Antwort gibt's beim Aufstehen: Muskelkater. Mäßig, aber deutlich spürbar, und zwar auch an Stellen, von denen ich gar nicht wusste, dass ich dort Muskeln habe. Eine Woche, mindestens aber vier Tage sollen sie sich jetzt ausruhen, bevor es wieder ins Loft geht. Viel Zeit für andere schöne Sachen! (te)

Elektronische SE-Zylinder ohne Schlüssel!




Bau + Industriebedarf
Fürstenberger Straße 26 · 33142 Büren
Tel. 0 29 51 / 23 50 · Fax 0 29 51 / 17 88
E-Mail: info@weih-bueren.de

Ihr Fachgeschäft für BKS - Sicherheit.
Sprechen Sie uns an, wir beraten und montieren.

- Anzeigen-Sonderveröffentlichung -

Training unter Strom: Mehr Muskelkraft in 20 Minuten

Vor einem Jahr hat Kati Trilling „DAS LOFT - EMS Training“ in Büren eröffnet. EMS ist effektiv und spart Zeit

20 Minuten Elektrische Muskel-Stimulation – kurz EMS – pro Woche – dann klappt’s auch mit dem Waschbrettbauch. Stimmt das so? Wir haben Kati Trilling gefragt. Seit einem Jahr betreibt sie im Dachgeschoss ihres Wohnhauses über den Dächern von Büren das EMS-Studio „DAS LOFT – EMS Training“ und sie sagt: „EMS ist super effektiv und kann in kurzer Zeit die Muskulatur stärken, die Haltung verbessern und den ganzen Körper stabilisieren.“ Was das Training unter Strom leisten kann, wie es abläuft und wo die Vorteile liegen, erklärt Kati Trilling im Gespräch mit der NR.

Kati, EMS-Training kennt man bislang vor allem aus Großstädten. Was versteht man eigentlich darunter?

Kati Trilling: Sie müssen sich EMS vorstellen wie eine Art Verstärker für die eigene Muskelaktion: Bei der EMS geht es darum, die Muskulatur mittels elektrischer Impulse gezielt von außen anzusteuern und zu stimulieren. Damit wird eine intensivere Muskelanspannung erzielt als durch willentliche Ansteuerung möglich ist. Der Effekt ist ein gesundes Muskelwachstum, eine Stärkung des Bindegewebes und eine Ankurbelung des Stoffwechsels. Körperspannung und Haltung werden verbessert, was sich natürlich auch positiv auf Rückenbeschwerden auswirkt. Mit EMS erreicht man bis zu 90 Prozent der Gesamtmuskulatur. Was man wissen muss: EMS ist keine Trendsportart, sondern wird schon seit über 20 Jahren erfolgreich bei Sportlern, in der Reha-Medizin und zunehmend auch bei allen Menschen eingesetzt, die etwas für ihre Fitness und ihre Gesundheit tun wollen. Viele wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit. Ich selbst bin vor Jahren in Hamburg darauf gekommen und komplett überzeugt von EMS.

Trainieren unter Strom, das hört sich für den Einsteiger erstmal gewöhnungsbedürftig an. Was passiert bei EMS eigentlich genau?



Kati Trilling (M.) ist zertifizierte EMS-Trainerin und Inhaberin von DAS LOFT – EMS Training. Unterstützt wird sie von ihrem Mann Bastian Trilling. Dritte im Bunde ist Tanja Michalak (l.), EMS-Trainerin und Ernährungsberaterin.

DAS LOFT
EMS TRAINING

FIT IN NUR 20 MINUTEN PRO WOCHE

Katrin Trilling | Katharinenstr. 13 | 33142 Büren
TEL.: 0151 - 19 61 85 04 | info@dasloft-ems.de
www.dasloft-ems.de

K. T.: EMS ist ein Ganzkörpertraining, bei dem verschiedene statische oder dynamische Übungen gemacht werden. Dabei wird eine Funktionsweste mit Elektroden getragen. Unser EMS-Gerät schickt elektrische Impulse an die Muskulatur. Dadurch werden alle Muskelgruppen sowie die Tiefenmuskulatur gleichzeitig trainiert. Die Vorteile sind unter anderem ein schneller Muskelaufbau, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Straffung des Bindegewebes, Stärkung des Beckenbodens und Reduktion von Gewicht und Körperfett. EMS ist ein gelenkschonendes Training, das auch im hohen Alter altersbedingten Kraftverlust und Muskelabbau vorbeugen kann.

Ist EMS für jeden geeignet?

K. T.: EMS ist grundsätzlich für jeden geeignet, ob jung oder alt,

trainiert oder untrainiert. Wir passen das Training individuell an die Trainingsziele unserer Kunden an. Wenn man gesund ist, gibt es keine Bedenken. Ein Training mit Erkrankungen wie Diabetes, Herzerkrankungen oder Durchblutungsstörungen oder während einer Schwangerschaft ist aber ausgeschlossen. Wir führen mit jedem Kunden ein ausführliches Anamnesegespräch, um Risiken auszuschließen.

Was ist aus Ihrer Sicht der große Vorteil von EMS gegenüber konventionellem Fitness- und Krafttraining?

K. T.: Der große Vorteil ist die Zeitersparnis. Eine Trainingseinheit dauert einmal in der Woche nur 20 Minuten. Auch die hohe Effektivität durch elektrische Impulse ist ein großer Vorteil. Bei uns trainiert jeder Kunde mit einem Personal Trainer. Wir motivieren den Kunden, achten auf eine ordentliche Übungsausführung und korrigieren bei Fehllhaltung. Generell kann man sagen, dass EMS Training 18 mal effektiver ist als ein konventionelles Krafttraining.

Sie bieten unabhängig vom EMS-Training auch eine Körperanalyse und Ernährungs-

beratung an. Was kann der Kunde damit erreichen?

K. T.: Bei der Körperanalyse ermitteln wir mithilfe einer speziellen Waage unter anderem das Verhältnis und die Verteilung von Fett, Muskelmasse und Wasser. Mithilfe dieser Daten können wir zum Beispiel unterentwickelte Muskelgruppen gezielt aufbauen. Wir erhalten auch Aufschlüsse über den so genannten viszeralen Fettanteil, also die Fettverteilung an den inneren Organen im Bauchraum. Das lässt Rückschlüsse auf Ernährungsfehler zu. Wenn der Kunde möchte, bieten wir ihm eine Ernährungsberatung an, um diese Fettanteile zu reduzieren oder das Körpergewicht insgesamt zu reduzieren. Das macht unsere Mitarbeiterin Tanja Michalak, die auch ausgebildete Ernährungsberaterin ist.

Wie sich EMS anfühlt und was dabei passiert, lesen Sie in unserem Selbstversuch auf Seite 10 (te)

Rund um DAS LOFT

- **Terminabsprachen:** werktags zwischen 6 u. 22 Uhr, samstags bis 12 Uhr.
- **Firmenfitness:** Training in den Räumlichkeiten von DAS LOFT oder direkt in der Firma



Hell und freundlich ist die Atmosphäre bei DAS LOFT - EMS Training. Das Bild zeigt einen der beiden Trainingsräume; außerdem gibt es ein Bad als Umkleideraum mit Duschmöglichkeit.

MR. - Garten- und Landschaftsbau

Ihr Meisterbetrieb in Büren

Michael Riemann
Landschaftsgärtnermeister

- Planen
- Pflastern
- Pflanzen
- Pflegen

Eickhoffer Str. 37, 33142 Büren
Tel. 01 71 / 482 37 69
MR-Gartenbau@gmx.de

ProjectPartner
Kleeschulte GmbH

Kreativ.
Effektiv.
Innovativ.

Liebes Trilling-Team,
wir wünschen euch weiterhin
viel Erfolg!

Marketing, ProjekteWebseiten Westring 1, 33142 Büren
www.pp-k.de

Sperlich Partnerschaft m.b.B.

Steuerberater

Michael Sperlich*
vereidigter Buchprüfer, Steuerberater
Martin Wildfang
Steuerberater
Klaus Müntefering
Dipl. Finanzwirt, Steuerberater
Helene Gerhardt*
Steuerberaterin
Peter Kappmeier
Dipl. Kaufmann, Steuerberater

Rosenstraße 20 · 33142 Büren
Tel.: 0 29 51 / 93 50-0 · Fax: 0 29 51 / 93 50-99 · Mail: info@stb-sperlich.com
*angestellte/-r Steuerberater/-in

Maik Hüser
- Meisterbetrieb -

- Heizungstechnik
- Badmodernisierung
- Kundendienst
- Solarenergie

Unterheck 1a - 33142 Büren
Tel. 0 29 58 / 990 960
Fax 990 899
info@heizung-hueser.de
www.heizung-hueser.de

ELEKTRO MEIER
MEISTERBETRIEB

- Installation
- Kundendienst
- Hausgeräte

Burgstraße 39
33142 Büren
Tel. 0 29 51 - 17 36

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!

Salon Katharina
Meisterbetrieb

Bahnhofstr. 2 | 33142 Büren | Tel. 0 29 51 9 38 48 68

Alles Gute wünscht

MOCARSKI
Qualität setzt sich durch.

DACHREINIGUNG, DACHBESCHICHTUNG
UND TROCKENBAUARBEITEN

Königsberger Str. 30 · 33142 Büren
Tel: 0 29 51 - 709 20 61
Mobil: 01590 652 85 24
info@dd-mocarski.de

info@dd-mocarski.de



Darum kümmert sich mein Vertrauensmann

Die Für-jeden-Fall-vorgesorgt-Unfallversicherung.

Hesse & Schäfers
Inh. Th. Hesse
Königstr. 15
33142 Büren
Telefon 02951 935111
https://hesse-schaefers.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

DEIN TRAUMJOB - ZUM GREIFEN NAH

BUEREN-AUSBILDUNG.DE

WIEDER IN PRÄSENZ!

b.a.m.
BÜRENER AUSBILDUNGSMESSE

21. + 22. OKTOBER '22
LUDWIG-ERHARD-BERUFSKOLLEG BÜREN

ÜBER 50 REGIONALE UNTERNEHMEN
SPEED-DATING | BEWERBUNGSCHECK

NR
NEUEREGIONALE

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit!

dasloft_ems_training
 DAS LOFT - EMS Training

DAS LOFT
EMS TRAINING

WERDE FIT MIT EMS

Angebot
Geburtstag
September

Fit in nur 20 Minuten pro Woche!
Vereinbare jetzt Dein kostenloses Probetraining und sichere Dir das Geburtstagsangebot im September!

EMS Personal Training

Körperanalyse

Firmenfitness

DAS LOFT - EMS Training | Katharinenstr. 13 | 33142 Büren
TEL: 0151-19 61 85 04 | info@dasloft-ems.de | www.dasloft-ems.de