



Es klingt wie ein weiteres Diätangebot, ist aber eine erfolgreiche Methode zu Abnahme und Fitness: die Logi-Methode. Stadt-Anzeiger-Leser können es ausprobieren.

**Deutschland redet von Gesundheit. Fit statt fett, heißt die Schlagzeile – und immer geht es um Ernährung und Bewegung.**

**Wir reden mit und stellen die Logi-Methode vor – und verlosen dazu eine Urlaubswoche.**

**Dass man mit Nordic Walking die Pfunde purzeln lassen kann, ist inzwischen fast ein alter Hut. Dass man mit der Logi-Methode in Nesselwang zudem noch hervorragend schlemmen und dabei abnehmen kann, ist neu!**

# Iss dich schlank

**F**it und schlank werden – und bleiben ohne zu hungern. Das klingt wie ein Lockangebot dubioser Diätanbieter, gilt aber mittlerweile als der neue Gesundheits-Trend in der Ernährungswissenschaft: Möglich macht's die so genannte Logi-Methode, die statt knallharter Diät auf eine natürliche, kohlenhydratreduzierte, abwechslungsreiche Ernährungsweise setzt.

Logi ist die Abkürzung für „Low Glycemic and Insulinemic“ – also „niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel“. Wer sich nach Logi ernährt, vermeidet Blutzuckerschwankungen und hält seinen Insulinspiegel auf niedrigem Niveau. Auch die Minderung der Insulinresistenz, die Verbesserung der Blutfettwerte und ein niedrigerer Blutdruck sind Folgen des Logi-Ernährungskonzeptes. Gerade Übergewichtige können so die typischen Risikofaktoren minimieren.

In Nesselwang im Allgäu wird der aus den USA stammende Schlankmacher jetzt in speziellen Kursen mit Nordic Walking und Aqua-Fitness zu einem besonderen Gesundheitsmix kombiniert. Das Paket aus Logi und ganzheitlicher Bewegung bildet die Grundlage für eine erfolgversprechende Methode zur sanften Gewichtsreduzierung, die nach dem Urlaub zu Hause weitergeführt werden kann.

Doch was eigentlich steckt hinter dem vermeintlichen Pfund-Weg-Wunder? Zunächst einmal – und das ist die gute Nachricht – keine Diät. Die Logi-Methode ist vielmehr als lebenslange Ernährungsweise ohne Verbote und Einschränkungen der Lebensqualität konzipiert.

Das bedeutet: Eigentlich kann man

bei Logi sogar so viel essen wie man möchte. Nur das Richtige muss es sein: Auf den Tisch kommen Gemüse, Salate, Früchte, aber auch eiweißhaltige Nahrung wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse. Damit liefert Logi alle lebenswichtigen Nährstoffe im Überfluss – nur eben mit weniger Kohlenhydraten. Man bleibt oder wird fit und schlank – bei vollem Genuss. Durch die gezielte Speiseauswahl wird bei Logi so viel Nahrung zugeführt, dass sich schnell ein Sättigungsgefühl einstellt, welches zudem lange vorhält. Die Fettverbrennung läuft dagegen auf vollen Touren. Die Folge: eine langsame, aber stetige Gewichtsabnahme.

Und weil Genuss und Gesundheit in Nesselwang im sanft hügeligen Allgäu seit jeher untrennbar miteinander verbunden sind, bietet sich hier die sanfte Kombination aus Bewegung und Logi geradezu an: Schließlich gilt Nesselwang als eins der besten Nordic-Walking-Reviere überhaupt. Hier wurde einst der erste Nordic-Fitness-Sports-Park Bayerns gegründet, heute stehen Anhängern des aus Finnland stammenden Fitness-Sports 15 ausgewiesene Strecken in allen Schwierigkeitsgraden von drei bis über elf Kilometer Länge zur Auswahl.

Feriengäste können unter zwei „Glücklich&Schlank“-Pauschalen wählen.

Der Kurzaufenthalt „Glücklich & Schlank“: drei Übernachtungen mit Logi-Halbpension, ein Mal Nordic Walking (Einsteiger- bzw. Auffrischkursus), eine Ernährungsberatung, ein Mal Aqua-Fitness, das Ernährungsbuch „Logi-Guide“ sowie 90 Minuten Schwimmen im AlpSpitz-Bade-Center.

Das Wochen-Arrangement: sieben Übernachtungen mit Logi-Halbpension, ein Mal Nordic-Walking für Einsteiger oder zum Auffrischen, ein Mal Nordic-Walking (Aufbaukursus), eine Ernährungsberatung, ein Mal Aqua-Fitness, einen Logi-Guide sowie das Ernährungsbuch „Logi-Methode“, zwei Mal 90 Minuten Schwimmen und ein Mal vier Stunden Schwimmen mit Sauna im AlpSpitz-Bade-Center.

Buchbar sind die Kurzpauschalen ab 209 Euro in der Ferienwohnung, im Doppelzimmer ab 222 Euro, im Hotel-Appartement und Ferienhaus ab jeweils 229 Euro. Das Wochenarrangement gibt's ab 359 Euro in der Ferienwohnung, ab 399 Euro im Ferienhaus, im Doppelzimmer ab 449 Euro, im Hotel-Appartement ab 469 Euro. Gültig bis zum 16. Dezember.

## Gewinnen Sie eine „Logi-Woche“

Der Stadt-Anzeiger verlost zusammen mit dem Feriendorf Reichenbach einen einwöchigen Aufenthalt in Nesselwang für insgesamt vier Frauen. Wir möchten Sie zusammen mit ihrer Freundin, Schwester, Mutter oder Kollegin losschicken, die Logi-Methode auf Herz und Nieren zu testen und fit zu werden.

Dazu werden sie vom 6. bis 13. Oktober in einem Ferienhaus im Dorf Reichenbach wohnen (bei eigener Anreise) und am kompletten Logi-Programm teilnehmen, angefangen von Nordic-Walking-Kursen, Schwimmta-

gen, Ernährungsberatung bis hin zur Vollpension unter Logi-Gesichtspunkten. Mit anderen Worten: Sie lernen, Ihre Ernährung umzustellen und bekommen ein passendes Sportprogramm.

Was müssen Sie tun? Suchen Sie sich eine Gleichgesinnte, die vom 6. bis 13. Oktober Zeit für Urlaub hat. Schreiben Sie eine Postkarte und veratzen Sie, wen sie mitnehmen möchten. Diese bis zum 11. Juni abschicken an: Stadt-Anzeiger, Stichwort: LOGI Hellstraße 8, 59227 Ahlen

Viel Glück!

## Das bietet Nesselwang

Die sanfte Allgäuer Hügellandschaft um Nesselwang bietet ideale Voraussetzungen sowohl für einen Logi- als auch für einen Entschleunigungsaufenthalt. Letzterer bietet Feriengästen die Möglichkeit, aufs Bremspedal zu treten in kombinierten Entspannungs-Nordic-Walking-Kursen. Die einwöchige Pauschale „Wohlfühlwoche – Sehnsucht nach mehr Zeit“ verbindet verschiedene Entspannungsübungen mit dem trendigen Fitness-Sport an zwei Stöcken. Den vorbeugenden Wert der Nesselwanger Entschleunigungskurse haben mittlerweile auch verschiedene Krankenkassen erkannt. Sie erstatten zwischen 80 und 100 Prozent der Kursgebühren in Höhe von 136,50 Euro. Wo einst der erste Nordic-Fitness-Sports-Park Bayerns gegründet wurde, stehen Walkern heute mittlerweile 15 ausgewiesene Strecken in allen Schwierigkeitsgraden von drei bis über elf Kilometer Länge zur Verfügung.

Tourist-Information Nesselwang  
Lindenstr. 16, 87484 Nesselwang  
Telefon: 08361/923040  
E-Mail: info@nesselwang.de  
Internet: www.nesselwang.de

Infos Feriendorf Reichenbach  
Sonnenhäuser Verwaltungen GmbH  
Bürgermeister-Martin-Straße 8  
87484 Nesselwang  
Telefon: 08361/616 und -724  
E-Mail: info@sonnenhaeuser.de  
Internet:  
www.feriendorf-reichenbach.de

## Reichenbach: Ein Dorf mit viel Programm

**D**as Feriendorf Reichenbach sieht sein Konzept mit einem Stempel von Stiftung Warentest bestätigt. Laut Testergebnis (Stiftung Warentest 1/04) hat „...die besten Unterkünfte im Test das Feriendorf Nesselwang.“

Das Feriendorf liegt etwa zwei Kilometer vom Ortskern Nesselwang entfernt. Die Häuser und Appartements sind auf alle Bedürfnisse abgestimmt. Die Ferienhäuser sind zwischen 65 und 110 Quadratmeter groß, durch verschiedene Grundrisse fühlen sich sowohl Familien als auch Senioren dort „zu Hause“. 400 bis 1500 Quadratmeter große Gärten bieten Geschütztheit und viel Freiraum.

Nahezu alle Häuser sind ausgestattet mit

- Küche mit Spülmaschine und Kaffeemaschine
- Abstellraum mit Waschmaschine
- Wohnzimmer mit Kabel-TV und Radio
- Kinderbett und Hochstuhl
- Garage/Stellplatz.

Eine schöne Alternative zum Ferienhaus sind die Ferienwohnungen – von der Ein-Zimmer-Wohnung (30 Quadratmeter) bis zur 70 Quadratmeter großen Maisonette-Wohnung. Sie alle sind vollständig ausgestattet und bieten bis zu sechs Personen bequemen Platz.

Anhand der Grundrisse können Gäste sich „ihre“ Wohnung aussuchen. Wenn befreundete Familien mit-

einander reisen, gibt es mehrere Wohnungen in einer Anlage. Die Unterkünfte liegen in verkehrsberuhigten Zonen oder in Wohnanlagen abseits der Hauptverkehrswege.

Das Feriendorf Reichenbach hat eine eigene Nordic Walking Route, die im Dorf startet. Natürlich gibt es Stockverleih und Kurse. Sportlich und vergnüglich geht es zu auf Tennisplätzen und im beheizten Freibad. Seit 2006 gibt es neue Kinderspielflächen mit 300 Quadratmeter großem Indoor-Spielfeld für Kinder von sechs bis 16 Jahren.

Im Restaurant „Wildbachalm“ gibt es natürlich die Verköstigung nach der Logi-Methode.



Das Feriendorf liegt mitten in der Natur, nahe Nesselwang, im Allgäu.



Jede Menge Spielmöglichkeiten in der Spielscheune oder im Garten am Haus.

