



Service und Dienstleistungen in Ihrer Nähe!

Mitgliedsbetriebe stellen sich vor:



LINDEN-APOTHEKE
 Wir haben nicht nur viel für Sie da, sondern auch das Richtige!
Besser gut beraten!
 Inh. Nico Bödewig
 Bassumer Str. 32 · 28816 Stuhr-Brinkum
 Tel. (04 21) 80 75 70
 Öffnungszeiten:
 Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr, Sa. 8.30 – 13.00 Uhr

Regina Helms Cosmetic
 Bahnhofstr. 14
 28816 Stuhr-Brinkum
 Tel. 0421 / 89 14 53
 www.rhcosmetic.de
 Im FEBRUAR:
 Paraffinmaske für geschmeidige Hände

höhl leuchten
 Lichtideen und mehr
 Höhl Leuchten GmbH
 Georg-Lohmann-Straße 5a · 28816 Bremen-Stuhr
 Am ZOB in Brinkum · Telefon 0421 806777 · www.hoehl-leuchten.de

GUT LEBEN IM ALTER HAUS „AM BRUNNEN“
 LANGZEIT- & KURZZEITPFLEGE
 BESUCHEN SIE UNS!
 www.wohnpark-weser.de
 Weimarer Weg 18 | 28816 Stuhr-Brinkum | Tel. 0421 / 89 85 70

sternküchen
 ...so individuell wie Sie.
 B. Hoffmann
 • Einbauküchen
 • Montage
 • Renovierung
 • Ersatzbedarf
 - Einbaugeräte
 - Arbeitsplatten
 - Spülen
 B. Hoffmann
 Bassumerstr. 13
 28816 Stuhr - Brinkum
 Telefon: 0421/89 1322 · Fax: 0421/80 1621
 E-Mail: Kuechenhoffmann@aol.com
 Net: www.kuechen-hoffmann.de

Neuwagen
Gebrauchtwagen
Reparatur
Straßendienst im Auftrag des ADAC
AUTOHAUS HINRICHSEN
 SUZUKI IHR PARTNER FÜR MAZDA
 Syker Straße 90, 28816 Bremen/Brinkum
 Telefon (04 21) 80 95 70 · Telefax (04 21) 80 15 23

werner
KIA
KIA MOTORS
 The Power to Surprise™
Ihr kompetenter KIA Vertragspartner in Bremen, Bremerhaven & umzu.
 Werner Automobile GmbH,
 Henleinstr. 4, 28816 Stuhr, Tel. 0421 8775780
 bremen-stuhr@wernerautomobile.de,
 www.wernerautomobile.de

buntes Tee-Eck
 TEE · ZEITSCHRIFTEN · GESCHENKARTIKEL UND MEHR...
 Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Tee, Teezubehör, Kaffee, Dipp und Gewürzen sowie handgefertigte Trüffel, Süßwaren, Glückwunschkarten und vieles mehr ...
 Für jeden Anlass, ob groß oder klein, packen wir für Sie Präsente ein.
 28816 Stuhr-Brinkum · Bassumer Straße 103a · Telefon 0421/1744398

Im Porträt: CaloryCoach



Sabine Schreiber machte sich 2007 in Stuhr-Brinkum mit ihrem CaloryCoach-Angebot selbstständig. Sie richtet sich damit insbesondere an Frauen jeden Alters, die Gewichtsproblemen zu Leibe rücken wollen. Foto: Marc Jühdes

„Viele, die zu uns kommen, wollen langfristig abnehmen, ihr Gewicht halten, ihre Muskeln straffen oder sich einfach nur Zeit für sich selbst nehmen“, sagt Sabine Schreiber, seit 2007 Inhaberin des CaloryCoach-Instituts an der Bahnhofstraße in Stuhr-Brinkum. „Unser Bewegungs- und Ernährungsprogramm speziell für Frauen hilft dabei, das Gewicht ohne festen Diätplan zu reduzieren“, so Schreiber weiter.

„Für viele Frauen ist CaloryCoach bereits ein wichtiger Bestandteil des Alltags geworden“, freut sich Sabine Schreiber über den großen Zuspruch, den ihr kombiniertes Bewegungs- und Ernährungsangebot findet. Ein 30-minütiges Figur- und Stoffwechselltraining zwei bis drei Mal pro Woche, kombiniert mit einer individuellen Ernährungsberatung und einer persönlichen Betreuung gehören zu ihrem Erfolgsrezept.

2005 hat sich die gelernte Hauswirtschafterin und Hotelfachfrau per Fernstudium zur Ernährungsberaterin ausbilden lassen und machte sich mit der Brinkumer Niederlassung des Franchise-Unternehmens CaloryCoach zwei Jahre später selbstständig. Ob Gewerbeschau in Brinkum, Gesundheitsmesse in Weyhe, Infostände auf regionalen Herbst- und Frühlingstagen sowie in Supermärkten – Sabine Schreiber hat ihre Selbstständigkeit ordentlich beworben. „Mittlerweile kommen neue Teilnehmer durch Mund-zu-Mund-Propaganda zu uns“, sagt sie.

Individuelle Trainingspläne

Im Dezember letzten Jahres ist die 41-Jährige mit ihrem Team aus vier Mitarbeiterinnen von der Bremer Straße in die neuen Institutsräume an der Bahnhofstraße umgezogen. „Aufgrund der großen Nachfrage haben wir nach größeren

Räumlichkeiten gesucht und sind dort fündig geworden“, erklärt die in Moordeich lebende gebürtige Bremerin, die am neuen Standort, an dem einst ebenfalls ein Fitnessstudio beheimatet war, auch Schulungs-, Umkleide- und Duschräume anbieten kann.

Auf 150 Quadratmetern Trainingsfläche hilft sie dort den Teilnehmern, mit individuell zugeschnittenen Fitnessprogrammen den Stoffwechsel zu aktivieren und so Kalorien und Fett gezielt zu verbrennen. „Gewichtsreduktion ohne Sport funktioniert nur kurzfristig, denn durch eine Diät werden nicht nur das Gewicht, sondern auch Muskeln abgebaut. In den Muskeln sind aber unsere Fettverbrennungsmotoren enthalten. Je mehr davon vorhanden sind, desto mehr Fett kann verbrannt werden“, erläutert die Ernährungsexpertin, die überzeugt ist, dass die Kombination „Abnehmen und genussvoll satt werden“ sehr gut funktioniert.

Viele positive Effekte

Bei der Anmeldung für eine Mitgliedschaft werden mit den Neuanfängern sogleich die genauen Ziele erörtert, die diese mit der Teilnahme bezwecken. Außerdem werden Termine für die professionelle Einweisung an den elf Geräten verabredet. „Ob das Ziel Abnehmen oder Kraft-Ausdauer lautet: Zweibis dreimal pro Woche 30 Minuten Training an unseren Geräten reichen, um den Stoffwechsel anzukurbeln und das Gewebe zu straffen“, so Schreiber. Ein Zirkeltraining sorgt dafür, dass es zu keinen Wartezeiten an den Fitnessgeräten kommt, die speziell für Frauen konzipiert sind und für einen gesunden Muskelaufbau sorgen sollen. Nebeneffekte des Trainings beobachtet Sabine Schreiber ebenso: „Es entstehen vielfach Freundschaften“, sagt sie.

Ihre Kundinnen sind nicht nur aus der Gemeinde Stuhr – auch aus verschiedenen Bremer Stadtteilen sowie aus Weyhe und Delmenhorst finden sich viele Kursteilnehmer ein. Menschen, die Probleme mit dem Bewegungsapparat, Diabetes Bluthochdruck oder Arthrose haben, fühlen sich dort ebenfalls gut aufgehoben.

Stichwort Ernährung

Das CaloryCoach-Team berät und motiviert nicht nur beim Training und begleitet die Teilnehmer so auf dem Weg zu ihrem persönlichen Ziel. Außerdem gibt es in wöchentlichen Ernährungstreffen interessante Themen, praktische Abnehm-tipps, neue Rezepte, lebhaftes Diskussions- und regen Erfahrungsaustausch.

Schon zu Beginn ihrer Mitgliedschaft erhalten alle Teilnehmerinnen Tipps für ihren individuellen Ernährungsplan. Mithilfe eines „Kühlschranksplakats“, das über den Kaloriengehalt verschiedener Lebensmittel Auskunft gibt – kann die Ernährung fortan zuhause in einem bereitgestellten Tagebuch dokumentiert werden. Um Fortschritte nachvollziehen zu können, gehören regelmäßiges Wiegen und Messen des Fett- und Muskelanteils im Institut dazu. Praktikable Tipps vom Team für den Alltag helfen, die Ernährung erfolgreich umzustellen.

Wer sich für das Konzept von CaloryCoach interessiert, kann ein Beratungsgespräch im Institut von Sabine Schreiber vereinbaren und ein kostenloses Probetraining durchführen. Im März bietet sie im Rahmen eines Intensivprogramms zum Thema „Abnehmen in acht Wochen“ 100 Testpersonen die Möglichkeit, das Angebot in diesem Zeitraum kostenlos in Anspruch zu nehmen. Dieses gilt auch für ihr Institut in Syke. jüh

HOHENECKER TIETJEN GUDAT
 RECHTSANWÄLTE UND NOTARE
 Bremer Straße 2, 28816 Stuhr-Brinkum, Tel.: 0421 89 89 90, Fax: 0421 89 89 949
 info@recht-stuhr.de, www.recht-stuhr.de

Karosserie- & Lackierfachbetrieb
Mink GmbH
 Karosserie Lack Mechanik Werbeteknik
 BREMER STR. 57 · 28816 STUHR · TELEFON 0421 / 80 80 02 · WWW.MINKGMBH.DE

Denken Sie an Ihre **Heizkosten** bis zu **25% Einsparung** mit neuer **Brennwerttechnik**
Stahmann
 Heizung · Sanitär
 Charlotte-Auerbach-Str. 6 · Stuhr-Brinkum · ☎ 0421/895686 · Fax 895688
 info@stahmann-gmbh.de · www.stahmann-gmbh.de

Bäcker Meier
 Syker Straße 57 · 28816 Brinkum · Telefon 0421-891517

Ihr Fachbetrieb für moderne Haustechnik.
Sanitär- und Heizungstechnik wassmann
 Bassumer Straße 60 – 62
 28816 Stuhr-Brinkum
 Telefon (0421) 80 68 60
 www.wassmann-brinkum.de

Sabine Schreiber
 CaloryCoach: Einfach. Abnehmen, Straffen, Wohlfühlen – speziell für Frauen
 Bahnhofstr. 58 · 28816 Stuhr · Telefon: 0421/2 58 46 43
 Hauptstr. 47 · 28857 Syke · Telefon: 04242/1 68 89 42
 info-stuhr@calorycoach.de
 www.calorycoach.de
Mit gezielter Bewegung und gesunder Ernährung zur Wohlfühlfigur

Neues aus der BIG

Liebe Leserinnen und Leser,

wer hätte nach zwischenzeitlichen Prognosen und den (zu) warmen Winterwochen gedacht, dass uns ein stabiles Hochdruckgebiet in Nordwestrussland doch noch verspätet derart eisige Temperaturen bescheren könnte? Die Älteren werden sich erinnern – in ihrer Jugendzeit waren derart harte Frostperioden, Schneemann bauen und Schlitten fahren alle Winter wieder der Normalfall. Überschwenkte Wiesen und Seen luden Schlittschuhläufer und auch den einen oder anderen Eishockeyspieler zur Betätigung ein.

Da dies heutzutage nicht mehr der Normalfall ist, hat sich die Gruppe „Brinkum in Fahrt“ auch in diesem Jahr bemüht, ein vielfältiges Pro-

gramm im Rahmen des schon als traditionell zu bezeichnenden Eislaufvergnügens auf dem Festplatz an der Bassumer Straße in Brinkum auf die Beine zu stellen. Viele haben sicherlich den Flyer zu der von zahlreichen örtlichen Sponsoren unterstützten Veranstaltung gesehen, welche noch bis zum 19. Februar stattfindet.

Als Brinkumer Interessen Gemeinschaft sind auch wir gern bereit, diese tolle Attraktion für die ganze Familie zu unterstützen. Schauen Sie doch einmal vorbei. Es gibt unter anderem Eislaufkurse, Eisstockschießen, Shows und diverse musikalische Schmankerl zu genießen – auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Details können Sie auch noch einmal auf der Internetseite nachlesen (www.brinkum-in-fahrt.de).



Die Mitgliedsbetriebe der Brinkumer Interessen Gemeinschaft freuen sich selbstverständlich zu allen Jahreszeiten auf Ihren Besuch. Einen Überblick über unsere Veranstaltungen erhalten Sie stets auf unserer Internetseite unter www.big-brinkum.de.

Wir wünschen viel Spaß!

Die ersten Frühlingsboten:
Festliche Georgetteblusen in fröhlichen Farben
 Uni oder bunt gemustert Gr. 40 – 52
 Einzelne Ausstellungsstücke stark im Preis reduziert
Ulla's Mode
 Inh. Ursula Helms
 Änderungen und Neuanfertigungen von Damen-Oberbekleidung
 Vorsteher-Kirchhoff-Str. 3
 28816 Stuhr-Brinkum
 Telefon 04 21 / 80 85 28

GUTE KÖPFE by Tanja
 Bassumer Str. 2 · 28816 Stuhr-Brinkum
 Telefon 04 21 / 200 89 62
 www.gute-koepfe-bei-tanja.de