

# Miss Schweiz Kandidatinnen trainieren ihre Fitness in Feldmeilen

## Persönliches Training auf hohem Niveau



Seit 2014 existiert das Fitness & Spa Studio «saphiraz» in Feldmeilen an der General Wille-Strasse 133. Ein weiteres Studio findet man im Seefeld in der Beauty Villa Valentino. Neben der Lage und den grossen Räumlichkeiten, war auch die Zielgruppe für die Standortwahl Feldmeilen wichtig. «Die Leute an der Goldküste ernähren sich meist bewusst und tun gerne etwas für den eigenen Körper» sagt Jasmine Kopp, Mit-Inhaberin von saphiraz. Das fünfköpfige Team setzt sich aus ausgebildeten Physiotherapeuten, Fitnesstrainern, Lifestyle- und Ernährungsberatern zusammen.

Wer eine nachhaltige Veränderung sucht, wenig Zeit aufwenden will, trainiert bei saphiraz dank professionellem Personal und idealer Infrastruktur richtig. saphiraz hat sich auf das persönliche Training konzentriert, es gibt aber auch Trainings in kleinen Gruppen. Neben dem klassischen Personal Training, dem Detox Dôme und der Ernährungsberatung finden Kunden ein besonderes Highlight: das EMS/EMA Stromtraining, eine Neuheit, welche erst dieses Jahr an der Messe in Köln vorgestellt wurde. Das EMS/EMA Gerät hat keine Kabel, braucht keine Nässe und kann überall eingesetzt werden. Mit nur 20 Minuten Strom-Training können Kunden durch das Ganzkörpertrai-



**Trainierten im saphiraz-Studio in Feldmeilen: v. li.: Björn Kopp (Personal Trainer saphiraz); die Kandidatinnen für die Miss Schweiz Wahl Nasibe, Jennifer, Morgane, Monika, Rania, Sindi; Jasmine Kopp (Inhaberin saphiraz), Jan Schumacher (Inhaber & Physiotherapeut saphiraz).**

Foto: zvg

ning bis zu vier Stunden in einem Fitnesscenter ersetzen. Kombiniert wird das Stromtraining mit Ausdauergeräten, Training mit dem Eigengewicht oder mit Gewichten.

### **Zusammenarbeit mit der Miss Schweiz Organisation**

saphiraz hatte bereits Kandidatinnen und Missen aus den Vorjahren trainiert und dabei sehr gute Resultate erzielt. Die aktuellen Miss Schweiz Kandidatinnen haben von den Trainern von saphiraz schon im Missencamp viel über Ernährung gelernt, Gruppentrainings absolviert, ein persönlich abgestimmtes Training durchgeführt und Übungen für das Training zu Hause erhalten, um sich körperlich bestens auf die Wahl vor-

bereiten können. Es ist den Trainern von saphiraz ein Anliegen, dass die Kandidatinnen selber auch äusserlich zufrieden mit sich sind. Das stärkt das Selbstbewusstsein, lässt lange Shooting- und Drehtage gut überstehen, fördert eine gute Haltung, gibt eine strahlendere Haut und macht einfach vitaler.

Nun absolvierten die Kandidatinnen erneut ein intensives Training am vergangenen Montag, 26. und Dienstag 27. Oktober in Feldmeilen. Am 7. November wird die neue Miss Schweiz gekürt.

saphiraz gmbh, General-Wille-Str. 133, Feldmeilen. Tel. 044 925 11 33. [info@saphiraz.com](mailto:info@saphiraz.com) [www.saphiraz.com](http://www.saphiraz.com) (zvg)