
MUSKELAUFBAU- “DES KRIEGE MIR NA”

Andrea trainiert seit Februar 2018 im Kerngesund. Sie ist zu uns gekommen auf Anraten ihres Arztes. Der Befund ihres Arztes war eindeutig. Die Arthrose und Osteoporose ist nur in den Griff zu bekommen mit Muskeltraining an Geräten. “Das einzige was hilft, Muskelaufbau!” Nach der ersten Beratung im Kerngesund war sie sicher, “**des kriege, mir na**”!

Was folgte waren eine biometrische Vermessung, Einweisung in das Kraft(e-Gym) und Beweglichkeitstraining (Fle-xx) und es stellte sich heraus, dass alles doch einfacher zu bewerkstelligen war als gedacht. Die Trainingsgeräte waren problemlos einzustellen, die Trainingsmethoden fordern die Muskulatur und die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden steigt. Vor und nach dem Training geht sie noch auf das Fahrrad um das Herz-Kreislauf-System in Gang zu halten. Und trotzdem bleibt noch Zeit, die familiäre Atmosphäre zu genießen und ein kleines Schwätzchen zu halten. So gehen 2h schnell vorüber, die sie 2x pro Woche mit ihren Freundinnen genießt und fleißig trainiert.

Jetzt sagt sie von sich: “Alles ist besser geworden, Körperhaltung, Stabilität der Wirbelsäule, Gelenkigkeit, Selbstbewusstsein, Ausstrahlung,- **Sport macht einfach Spaß!**”. Sie spürt wieder ihre Muskeln, kann wieder gut Fahrradfahren und ist wieder leistungsfähig im Alltag. **Von der ersten Sekunde an bis jetzt ist sie der Überzeugung, “besser gehts nicht”!**

Das freut uns zu hören und wir wünschen ihr weiterhin viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

