

# Gesund und fit mit einem Experten

– Folge 2 –

Im Januar berichtete ich über mein Vorhaben am Rennsteiglauf teilzunehmen.

Mein Walkingtraining wird unter strenger Kontrolle meiner Herzfrequenz und Trainingszeit von Rick Korsawi durchgeführt. Die Trainingsstrecke verlängert sich fast bei jedem Male. Angefangen habe ich mit 900 m – heute laufe ich 3000 m!

Für Abwechslung sorgt Rick Korsawi auch: Als er einmal mit Schneeschuhen vor mir stand und meinte: „Heute geht es ins Gelände“.

So habe ich meine ersten Erfahrungen mit Schneeschuhen gemacht und ich muss sagen, es war für mich sehr anstrengend, immer wieder die Beine „schön“ hoch zu heben. Trotzdem hat es mir viel Spaß gemacht, durch den Schnee zu stapfen.

Meine Beine sind nach dem Training noch schwer, aber sie erholen sich jetzt deutlich schneller von der Belastung, so dass ich abends nicht selten zusätzlich eine Runde auf dem Hometrainer absolviere.

Mein Körpergewicht liegt im Moment bei

92,7 kg, das heißt 20 kg weniger als noch im September letzten Jahres.



Mit Rick Korsawi's Hilfe wird meine Fitness immer besser und mein Körpergewicht immer weniger. Drücken Sie mir weiter die Daumen.  
Ihre Sandra



Hilfe, Tipps und Anregungen erteilt:

**Personaltrainer  
Rick Korsawi**

Telefon: 0173 8807850  
info@personal-bodytraining.de

