

Gesund und fit mit einem Experten

– Folge 3 –

Nun sind wieder vier Wochen vergangen seit meiner letzten Anzeige im Februar. Nachdem ich mir durch einen heftigen Sturz Anfang März einige Prellungen zugezogen hatte und dadurch eine „Zwangspause“ meines Trainings einlegen musste, geht es jetzt wieder im gewohnten Rhythmus weiter.

Auch wenn ich mir im Moment nicht mehr ganz sicher bin, ob man mein Vorhaben am Rennsteiglauf teilzunehmen, in acht Wochen noch schaffen kann, ist mein Personaltrainer Rick Korsawi sehr zuverlässig.

Wir haben meinen Trainingsplan durch verschiedene, intensivere Übungen erweitert. Zusätzlich mache ich Übungen, wie zum Beispiel Kniebeuge, um meine Beinmuskeln auf die lange Dauer von 17 km vorzubereiten.

Auch wenn ich mich mit Herrn Korsawi „nur“ zweimal die Woche treffe, mache ich täglich Sport. Ich bekomme fast immer eine kleine Hausaufgabe vom ihm, die ich dann alleine absolvieren soll.

Mein aktuelles Körpergewicht liegt bei 90,8 kg, worüber ich sehr stolz und glücklich bin. Nur zur Erinnerung, mein Startgewicht waren 112,8 kg im September letzten Jahres.



Auf zur nächsten Trainingseinheit!!!
Drücken Sie mir weiter die Daumen.
Ihre Sandra



Hilfe, Tipps und Anregungen erteilt:

**Personaltrainer
Rick Korsawi**

Telefon: 0173 8807850
info@personal-bodytraining.de

