



Nach Gleitschirmunfall wieder gut im Training!

Seit **September 2011** bin ich nun schon im exaktaktiv. Empfohlen hatte mir das Training mein Hausarzt und meine Frau, die viel Gutes gehört haben.

Ausschlaggebend war u.a. mein Gleitschirmunfall. Ich hatte mir damals einen **Brustwirbel** und einen **Lendenwirbel angebrochen**. Nach der Reha begann ich dann im exaktaktiv mit dem Training. Am Anfang wurden verschiedene Testungen gemacht und daraufhin der Trainingsplan exakt auf meine Bedürfnisse eingestellt. In regelmäßigen Abständen wurden meine Übungen auf meine Trainingserfolge angepasst.

In den ersten 3 Jahren bin ich **konsequent 3 Mal in der Woche** ins Training gegangen. Die Rückenbeschwerden bekam ich immer besser in den Griff. Seit einem Jahr komme ich noch 2 Mal in der Woche, da sich das Beschwerdeprofil komplett verbessert hat.

Mir gefällt es im exaktaktiv sehr gut - die Atmosphäre ist sehr angenehm und freundlich. Hier wird man noch mit Namen begrüßt und es läuft keine laute Technomusik im Hintergrund.

Ich möchte das Training nicht missen und empfehle es sehr gern weiter!

Horst Bangert

