

Ich mag mein Training nicht mehr missen!



Eigentlich bewege ich mich viel lieber in der freien Natur. Doch auch ich bekam, aufgrund jahrelanger Büroarbeit, starke Nacken- und Rückenverspannungen. Ein Tipp meines Hausarztes führte mich zum exaktaktiv. Hier wurde ich erst einmal komplett gecheckt und vermessen - eine sogenannte Wirbelsäulenanalyse. Daraufhin wurde mir Schritt für Schritt mein optimaler Trainingsplan erstellt. Schon nach relativ kurzer Zeit spürte ich eine Veränderung an meiner Körperhaltung und ich achtete auch ganz anders als früher auf jede Bewegung. Obwohl ich es mir nie vorstellen konnte an „Maschinen“ zu trainieren, macht es mir mittlerweile richtig Spaß und das nun schon seit über 13 Jahren. Ich möchte es nicht mehr missen, denn schon nach einer Urlaubsphase merke ich, dass längere Auszeiten nicht gut sind. Mittlerweile ist auch mein Mann dabei und ein großer Freundeskreis hat sich hier gebildet. So schließt sich an das gute Training auch ein nettes Miteinander bei einem guten Kaffee oder alkoholfreien Weißbier. Wir sind gern dabei!
Sonja Meissner

