

Zum Leistungssportler in nur 8 Tagen !

Zu meiner Person: Nicole H., 46 Jahre, 160 klein, 85kg, selbstständig.
Ich wollte etwas ändern in meinem Leben, genauer gesagt mein Spiegelbild gefiel mir nicht mehr. Der Hüftspeck musste weg und auch die Ränder unter den Augen sollten verschwinden.

Im Prinzip und rein theoretisch furchtbar einfach: Gesund ernähren, Sport treiben und weniger arbeiten.

Praktisch ein mittelgrosses Problem. Freundin A. wusste Rat: Keine neue Diät oder eine Mitgliedschaft im Fitness-Studio um die Ecke – Nein : Ein Personal-Coach mußte her.

Gesagt getan: Google Leverkusen Personal Training = Cliff Opoku-Afari.
Erstes Treffen auf sicherem Terrain in meinen vier Wänden.

Da saß er nun, der Fitness-Coach , lächelte mich an und fragte mich unter anderem nach meiner sportlichen Vita.

Gedacht habe ich: „Nächste Frage“ brav geantwortet habe ich: Pilates Kurs, in der Schule schwimmen, bisschen Fitness-Studio und als er hier nun genauer nachhakte und ich ihm von einem Gerät erzählte, wo man ziehen und drücken musste, waren die Fronten geklärt. Spitzen-Sportler trifft auf Sport-Legastheniker !

5 Monate später...

Lanzarote, Sport Club La Santa

Sonntag, der 09.10.11 21.00 Uhr Sportsbar; lasse meinen Tag Revue passieren:

07.00 – 08.00 Uhr Walking mit Blick auf den Atlantic

11.00 – 14.00 Uhr Mountain-Bike Tour kreuz und quer über die Insel

17.00 – 18.00 Uhr Kraftraum***

18.00 – 18.30 Uhr Leichte Entspannungsgymnastik

Nun mache ich seit 7 Tagen täglich vier Stunden Sport: Ich lebe noch, mir geht es ausgesprochen gut , meine Körperhaltung ist viel aufrechter und ich habe wirklich angefangen etwas in meinem Leben zu ändern.

Während unserer Zusammenarbeit habe ich in 5 Monaten 6 Kilo abgenommen, habe den Weg zum Sport gefunden, aber vor allem lerne ich, dass meine Veränderung Zeit braucht, dass es ein spannender, aber auch schwieriger Prozess ist, sich selber wieder wichtig zu nehmen und die Auseinandersetzung mit sich selbst zu suchen.

Mein Spiegelbild fängt mir wieder an zu gefallen...

*** neben mir auf der Rudergaert Marcel Hacker, das Autogramm hängt bei mir im Büro !!!