



VITAFLOW
YOGA & PILATES

„Und dann hat es mich gepackt“

Ein Bericht über Süskes Erfahrungen im neuen Yoga & Pilates Studio vitaFlow des vita fitness.

Silvester, die Zeit der guten Vorsätze für das neue Jahr. Abnehmen, gesündere Ernährung, weniger Arbeiten. Die Liste an Vorsätzen ist ewig. Mit unserer Aktion „#vitastart2017“ wollten wir unsere Kunden bei ihren guten Vorsätzen unterstützen. Dafür haben wir Süske Jüngling, bei ihrem Training im vita fitness begleitet.

Als Süske zu uns kam, hatte Sie verschiedene Ziele:

Allgemeine Fitness, Rücken stärken und ein paar Kilo abspecken.

Süske: „Mein Arbeitgeber macht eigentlich sehr viel gegen die klassischen Büro-Probleme. Mit Stehtischen und Gymnastikbällen sind wir da eigentlich gut ausgestattet. Das Kellnern während des Studiums war wohl nicht das Beste für meinen Rücken. Ich habe danach total viele Sachen ausprobiert, um meine Beschwerden in den Griff zu bekommen. Das ist dann schon frustrierend, wenn keine Verbesserungen eintreten. Deswegen habe ich mich für die #vitastart2017-Aktion entschieden. Wenn es gar nicht gegangen wäre, hätte ich nach 6 Wochen einfach aufhören können.“

Gemeinsam mit einer Freundin startete Sie in die Aktion. Seitdem Sie zu Beginn gemeinsam mit einem unserer Trainer einen Trainingsplan bekommen hat trainiert Süske 3x pro Woche.

Süske: „Meine Freundin wollte unbedingt mal After-Work-Yoga ausprobieren. Mit Esoterik habe ich eigentlich nicht sonderlich viel am Hut. Ich wollte dem ganzen aber mal eine Chance geben, es ausprobieren und mich mal darauf einlassen. Klar, sind da auch ein paar Sachen im Yoga-Lifestyle ein wenig too much für mich aber ich muss sagen, dass es echt super ist, um zu sich zu finden.“

Ihr Fazit zur 6 Wochen-Aktion fällt durchweg positiv aus. Ihre Rückenbeschwerden sind deutlich besser geworden und ihr Körperfettanteil ist auch um 1,1% zurückgegangen.

„Seitdem ich mit dem Rauchen aufgehört habe, greife ich ab und zu doch öfter mal zur Schokolade. Wenn ich das noch besser hinbekomme, wird es bestimmt noch besser.“ Sagt Süske.

Süske hat sich entschlossen auch weiterhin bei uns zu trainieren. Wie ihre Erfolgsgeschichte weiter geht, bekommt ihr natürlich auch über unsere Facebook-Seite mit.

