

Emily und der „Schweinehund“



So frisch verliebt in den Frühling zu schweben ist doch das schönste aller Gefühle.

Man kauft sich einen neuen Duft und auf alle Fälle hübsche Wäsche. In der Umkleidekabine in meinem Lieblings-Klamottenladen traf mich dann allerdings der Schlag. Ich gehöre zu den Mädels die in den Wintermonaten ETWAS zugenommen haben, obwohl sie immer kontrolliert essen. Abgenommen habe ich nur alles was auf den Tellern war. Hihi... Jetzt musste ich also meinen Schweinehund überwinden und Sport machen. Stramm Laufen konnte ich in der letzten Zeit nur zwischen dem Friseur, dem Bäcker und um die Waren-gondeln in den Lebensmittel- Geschäften. Ein Plan musste her und so ging ich über die Rüttenscheider und bog zielstrebig ab in ein Studio. „Mit einem Personal- Trainer schaffe ich das“ dachte ich. Wir unterhielten uns und ich erfuhr was man mit meinem Körper alles anstellen kann. Um wieder die alte Form zu erlangen heißt es Disziplin. Geräte, Joggen, am Fett rütteln und Pilates. „Aber erst einen Gesundheit- Test und dann auf die Waage“. „Auf die Waage?“ Todesmutig stellte ich mich drauf und eine innere Stimme sagte mir. „ bitte nur einzeln aufsteigen, die zweite Person muss runter“.

Tja, der Schweinehund. Da knurrte er schon wieder neben mir. Ich fing erst einmal mit Pilates an. Das klang nicht so schwierig. 6 Frauen und ein Mann. Bei den ersten Übungen stellte ich fest, dass ich Muskeln an manchen Stellen hatte, von denen ich bislang nichts wusste. Einfache und langsame Bewegungen die es in sich hatten. Gisela hatte ich motivieren können mitzumachen. Dass man dabei sooo viel Spaß haben kann, hätte ich nicht erwartet. Arme kreisen und beugen, dazu das richtige ein- und ausatmen. Sonst kann ich echt viele Sachen auf einmal machen: Fernsehen gucken, bügeln und gleichzeitig Bonbons knabbern wie ferngesteuert, aber der richtige Umgang mit meinem wohlgeformten und gepolsterten Körper war mir neu.

Zwei mal in der Woche ging ich also von nun an früh morgens zu meinem Coach. Wie das schon klingt. Ich fühlte mich ein bißchen wie Heidi Klum und Claudia Schiffer und wie sie alle heißen.

Wow.. Er scheuchte mich auf eine strenge aber auch gezielte Art übers Laufband und um den Stadtgarten, dass selbst die Enten stocksteif vor Begeisterung am See standen. Wie sollte ich Ihnen das Wunder meiner Metamorphose beschreiben.. hmm?

Ich hatte ein Glücksgefühl und eine Zufriedenheit in mir, wie schon lange nicht mehr.

Ich fand wirklich Gefallen an meinem persönlichen Training. Früher hatte ich noch das Gefühl drei Rollen in Hollywood zu bekommen. Dann waren es eine Hauptrolle und zwei Nebenrollen, gleich überm Hosensbund. Sie schmolzen so dahin wie der Traum ein Filmstar zu sein und jetzt habe ich die beste Rolle in meinem eigenen Leben gefunden.

Wenn mich früher meine Tante Hilde vom Land winkend verabschiedete und ihre Oberarme noch schlotterten wenn ich schon längst zu Hause war hatte ich eine Gänsehaut und das Grauen im Nacken einmal so zu mutieren. „Chickenwings“ haben wir immer gelästert. Und jetzt sollten mir die gleichen Gene zum Rächer der unbesorgten Kindheitslästereien werden?

Nein! Ich trainierte zwei Monate mit der unglaublichen Geduld meines persönlichen Trainers und habe es geschafft. Jetzt kann ich wieder meine bunten Frühlingskleidchen mit den kurzen Ärmeln herausholen und winken was das Zeug hält.

Auch bei einer Umarmung brauche ich nicht mehr die Luft anzuhalten. Selbst die Einkaufstaschen trage ich ohne Schnappatmung in die zweite Etage. Ich bin bereit und der Frühling kann kommen. Den Schweinehund und die Kilos habe ich beim Spaß an der Freude einfach überwunden.

Also ran, liebe Leserinnen und Leser, fit in den Frühling,

Emily



Ihre kompetenten Partner für Personal Training und Pilates in Essen.

Unser komplettes Kursangebot finden Sie unter www.koerper-arbeit.com

Alexander Schischek
Diplom-Sportwissenschaftler

Tobias Zamhöfer
Diplom-Sportwissenschaftler



KÖRPERARBEIT
ERLEBE BEWEGUNG!

KÖRPERARBEIT | Witteringstr.18 | 45130 Essen

TEL +49 201 8 36 99 59

FAX +49 201 8 36 99 60

MOBIL +49 163 2 51 66 24 (A. Schischek)

+49 177 5 07 63 73 (T. Zamhöfer)

EMAIL info@koerper-arbeit.com

WEB www.koerper-arbeit.com

Sie erreichen uns am besten zu unseren Bürozeiten
oder unter den angegebenen Mobilfunknummern.

BÜROZEITEN: Mo 9-13h | Mi 15 -19h | Do 9 -13h