

Unser Mitglied des Monats Dezember '08

In dieser Rubrik stellen wir Euch jeden Monat Mitglieder unseres Clubs etwas näher vor. Sie haben entweder eine besondere Geschichte zu erzählen oder sie überzeugen durch bemerkenswerte Erfolge. Als Dankeschön erhalten alle Mitglieder des Monats ein spezielles Mrs.Sporty-Geschenk.

Unser Mitglied des Monats Dezember 2008 heißt Beate F..

Beate kommt regelmäßig in der Mittagspause zu uns und feiert in diesen Tagen ihr 1-jähriges Jubiläum in unserem Mrs.Sporty Club.

Als sie zu uns kam, hatte sie, so wie viele andere Frauen ebenfalls, mit Rückenproblemen zu kämpfen. Ihre vorwiegend sitzende Tätigkeit förderte den bereits einsetzenden Abbau von Muskulatur.

Die Mitarbeiterin in einem großen Heidenheimer Unternehmen geht regelmäßig laufen (joggen). Beate weiß jedoch, dass es zusätzlich unglaublich förderlich ist, die Gelenke und den Rücken durch unterstützendes Kräftigungstraining zu entlasten. Das moderate Mrs.Sporty Training kommt ihr hier sehr entgegen.

So war sie dann auch bestens gewappnet für den 10-Kilometer-Geologenlauf vor wenigen Wochen in Steinheim, bei dem sie in 54 Minuten den 13. Platz in Ihrer Alterklasse belegte (zum Vergleich: Clubchef Patrick taumelte 3 Minuten später als 23. seiner Altersklasse über die Ziellinie).

Bei allem Lauftalent feilen wir weiter fleißig an der Koordination. Die Einsicht über die Wichtigkeit ist bei der klugen Beate natürlich da, der Wille zur Umsetzung jedoch nicht immer ;-).

Nicht unerwähnt möchten wir die aufgeschlossene und freundliche Art dieser modernen Frau lassen, die es uns Trainern so enorm erleichtert mit ihr zielorientiert zu arbeiten. Beate weiß, dass eine regelmäßige Bewegung das Berufs- und Privatleben deutlich entlastet. Das sieht man ihr an!

Wir sagen unserem Mitglied des Monats: „Liebe Beate, ob mit Hut oder Stirnband - Du machst immer eine gute Figur! Weiter so!“



Auch mit dabei in Steinheim: Manuela, Helga, Juliane & Ulrike