

## Unser Mitglied des Monats Dezember '09

**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 2009 heißt Heidi Junginger.

Durch die Empfehlung unseres „Mitglied des Monats Mai 2008“, Ilse Schmelter, vereinbarte Frau Junginger im Juni 2008 ein unverbindliches Beratungsgespräch, um sich über Mrs.Sporty zu informieren.

Am Anfang war sie sich gar nicht sicher, ob sie überhaupt trainieren könne - immerhin darf sie nicht hüpfen. Als wir dann mit ihr über ihre Ziele redeten wurde schnell klar, dass sie das auch nicht muss, um bei Mrs.Sporty erfolgreich zu sein: Der Aufbau von Muskulatur stand für sie im Vordergrund, einerseits um eine Reduktion ihres Körpergewichts von ca. 8 bis 10 kg zu unterstützen, andererseits, so sagte sie uns, sei sie stark gefährdet, an Diabetes mellitus zu erkranken! Ein Grund mehr, endlich mit regelmäßigem Muskeltraining zu starten!

Heute, nach 17 Monaten fleißigem Training bei Mrs.Sporty dürfen wir der stets gut gelaunten Heidi gratulieren: Bis Mitte diesen Jahres konnte sie ihren Bauchumfang bereits um ganze 12 cm und den Hüftumfang um 14,5 cm verringern. Ihr Gewicht sank um 10,5 kg!

Leider kam dann eine schwere familiäre Zeit auf Frau Junginger zu und das Ziel verwandelte sich in „Halten der erreichten Werte“! Aber auch ihren Ansporn bewundern wir - denn gerade in dieser Phase sagte sie: „Jetzt muss ich erst recht etwas für mich tun.“ und kam weiterhin regelmäßig in ihrer Mittagspause zum trainieren.

Um auch ihren Ehemann von Mrs.Sporty zu begeistern übernahm Heidi bei unserem „Männerabend“ die Trainerrolle und zeigte ihm mit viel Spaß und Witz, wie MANN bei Mrs.Sporty richtig trainiert ;)

**Wir sagen unserem Mitglied des Monats: „Liebe Heidi, auch die für das Jahr 2010 bereits im letzten Check-Up gesetzten Ziele wirst du sicher erfolgreich meistern! Wir werden dich unterstützen und freuen uns auch auf die nächste Gartenernte ;)“**

