

Barbara Jäggi

Wenn ich mich auf Fotos betrachten habe, hatte ich das Gefühl: „Mein Gott, jetzt reicht's, diese Speckröllchen sind das Letzte“. Dazu kam, dass ich nach meinen zwei Kindern doch beträchtlich mehr Kilos auf der Waage hatte als zuvor. Die sollten weg und am liebsten noch mehr. Es hat aber trotzdem nicht gereicht, um mich zu mehr Bewegung zu motivieren. Ich habe es versucht mit Aerobic, zum Teil ein wenig walken im Wald, aber nichts war von Dauer.

Vor zwei Jahren habe ich mich entschieden, mit Uschi Graner ein generelles Aufbautraining zu absolvieren. Dieses habe ich dank Uschi sehr konsequent eingehalten. Die Freude am Nordicwalken ist geblieben und ich habe es tatsächlich geschafft, 10 Kilogramm zu verlieren. Meine Motivation ist nach wie vor da.

Momentan habe ich zwar wieder mehr Schwierigkeiten mit dem Gewicht, aber ich bin überzeugt, dass ich mit einem korrekten Essplan sowie etwas mehr Bewegung weiterhin fit durch den Alltag gehen kann.

Dass ich mehr Spass an Bewegung habe, verdanke ich Uschi, die mir aufgezeigt hat, dass Sport nichts mit sich selbst kasteien zu tun hat, sondern auch Lebensqualität mit sich bringt. Ich walke zwei bis dreimal in der Woche mit Freundinnen die ebenfalls gerne in der Natur sind. Skifahren im Winter sowie wöchentlich ein bis zweimal Kraftübungen zu Hause runden meinen Fitnessplan ab.



