

DAS IST MEINE Geschichte

„Nicht quatschen, sondern machen!“

Wie bist du zu Impuls gekommen? Was ist deine Geschichte?

Ich bin 2014 zu Impuls gekommen. Ich war unzufrieden mit meinem Körper und genervt von dem vielen Sitzen auf der Arbeit. Also beschloss ich, etwas für meine Gesundheit zu tun. Ich fahre auf dem Weg zur Arbeit immer am Studio vorbei. Irgendwann habe ich beschlossen, mich über das Angebot zu informieren. Schon mein Vater hat früher im Sportstudio Impuls trainiert. Wichtig war mit bei der Auswahl vor allem, dass das Studio mich begleitet. Ich bin bereit mehr Geld zu bezahlen, wenn ich qualifizierte Trainer habe.

Was ist dein persönliches Highlight im Impuls?

Mein persönliches Highlight ist meine persönliche Entwicklung. Insgesamt habe ich 35kg abgenommen und bin jetzt zufriedener mit mir selbst. Außerdem bin ich viel ausgeglichener. Vor meiner Zeit im Impuls bin ich nach der Arbeit nach Hause gefahren und habe mich auf die Couch gelegt. Heute gehe ich zum Training.

Ein weiteres Highlight sind für mich die netten Menschen und die ausgebildeten Trainer. Vor allem das neue Kursprogramm begeistert mich. Vorher habe ich nie viele Kurse gemacht. Heute macht es mir unfassbar viel Spaß mit anderen Menschen zu trainieren. Ich spüre, dass sich etwas verändert.

Was ist deine Botschaft an alle anderen?

Nicht quatschen, sondern machen!

Ich kenne so viele Menschen, die sich beschweren, aber nicht bereit sind etwas für sich zu tun. Man muss die Bereitschaft aufbringen, mehr Geld für seine Gesundheit auszugeben.



**Nadja
Schulte**