

DAS IST MEINE Geschichte

„Ergreife die Initiative, es macht immer Spaß.“

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

Ich habe mich im Oktober 2016 im Sportstudio Impuls angemeldet. Vorher bin ich lange Zeit Schwimmen gegangen, hatte dann aber über mehrere Jahre eine Pause vom Sport. Letztendlich habe ich mit dem Fitnessstraining angefangen, um Muskulatur aufzubauen und Fett zu verlieren. Mein Ziel dabei war, im allgemeinen definierter zu werden. Seitdem ich damit gestartet habe, trainiere ich nun mehrmals die Woche und könnte den Sport nicht mehr vernachlässigen.



**Max
Schall**

Was ist dein persönliches Highlight im Impuls?

Mein persönliches Highlight ist das herausfordernde Kursprogramm. Man hat neben der Herausforderung immer super viel Spaß mit den anderen Teilnehmern und auch die Trainer sind alle kompetent und mit voller Motivation dabei. Die Kurse sind durch ihre Vielfalt für alle eine super Grundlage, um die eigenen, persönlichen Ziele zu erreichen.

Zudem finde ich das Umfeld im Impuls sehr angenehm. Die Mitglieder sind immer positiv eingestellt und sehr offen. Auch das Personal ist immer freundlich und verbreitet gute Laune.

Was ist deine Botschaft an alle anderen?

Meiner Meinung nach sollten alle die Initiative ergreifen den Sport zu nutzen, um das Wohlbefinden zu verbessern. Es macht einfach Spaß, sich immer aufs neue nach dem Training besser zu fühlen, egal, ob man nun alleine oder mit anderen zusammen trainiert.