



Heute würden wir Euch gerne **Georgete** vorstellen. Sie ist seit 3 Jahren Mitglied bei uns und trainiert bei uns 3-4 Mal die Woche Just Strong.

GEORGETE, WANN HAST DU IM LEARN2FIGHT BEGONNEN UND WAS HAT DICH DAZU BEWEGEN, ANZUFANGEN?

Nach meiner Schwangerschaft habe ich 8 Jahre keinen Sport gemacht. Im Dezember 2017 hat mein Mann euch über das Internet gefunden, weil ich etwas für meine Gesundheit tun wollte. Der Mensch muss sich bewegen, das baut Stress ab und es ist gut für Körper und Seele.

DAMALS HAST DU MIT JUST STRONG BEGONNEN. HAST DU ANDERE BEREICHE AUCH GETESTET?

Ich habe nur noch Fitnessboxen ausprobiert und nehme ab und zu teil.

WAS MOTIVIERT DICH, IMMER VOLLGAS ZU GEBEN?

Die Trainer sind alle nett. Die Gemeinschaft zieht einen immer mit, auch wenn man mal einen schlechten Trainingstag hat. Das habe ich in anderen Sportarten noch nicht so erlebt. Die Abwechslung im Just Strong motiviert mich auch immer wieder. Wir machen jedes Mal ein komplett neues Workout. Wenn ich nicht trainiere, habe ich ein anderes Lebensgefühl. Vor allem im Winter gibt mir der anstrengende Sport und die erfrischende Dusche danach Vitalität.

KANNST DU DEN ANDEREN MITGLIEDERN ETWAS AUF IHREN TRAININGSWEG MITGEBEN?

Training bringt und hält dich in Form. Die Trainer korrigieren dich und achten auf deine sauberen Ausführungen. So kannst du dich steigern. Ich selbst habe mich im letzten Jahr massiv gesteigert. Ich trainiere Squats inzwischen mit einer 16kg Langhantel.

WO TRIFFT MAN DICH IN DEINER FREIZEIT, WENN DU NICHT GERADE BEI UNS TRAINIERST?

Überall :) An meinem Boxsack daheim, beim Shoppen, bei Freunden, auch beim Tanzen (aber KEIN SAMBA!)

ZUM SCHLUSS: WAS IST DEINE LIEBLINGSÜBUNG IM JUST STRONG?

Der Kettlebell Swing mit 12 kg!

Georgete, vielen Dank, dass Du immer mit so viel Freude und Energie bei uns bist. Wir wünschen Dir weiterhin viel Erfolg und Spaß bei uns! Danke natürlich auch für das Interview!

GEORGETE