

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere Tage sind vollgepackt mit tausenderlei Verpflichtungen. Eingespannt funktionieren wir meist für die Interessen anderer: Familie, Beruf, Freunde ...

Fragen Sie sich manchmal: »Wann mache ich etwas nur für mich?« Spüren Sie verspannte Muskeln, unbewegliche Gelenke, Stoffwechselprobleme? Es gibt viele Gründe für ein regelmäßiges Training: Gesundheit, gute Fitness für alltägliche Belastungen, attraktives Aussehen, innere Zufriedenheit, Abbau von Stress, Freude am Leben und vieles mehr.

Meine Challenges sind kurz (die Ausrede »Ich habe nicht so viel Zeit« entfällt damit endgültig) und knackig (schließlich wollen Sie was erreichen). Sie umfassen Bauch, Beine, Po und Arme – die Bereiche, die für Frauen immer wichtig sind. Sie brauchen für das Training keine Geräte, keinen Partner und keinen aufgezwungenen Stundenplan. Die Challenges sind eine Herausforderung an Ihre Disziplin, Ihr Durchhaltevermögen, Ihre Motivation und an alle Versuchungen, Sie von Ihrem Ziel abzubringen.

Viel Erfolg und Freude dabei wünscht Ihnen

Hildegard Rebsch