

Hallo liebe Leser,

mein Name ist Walter Kohrt und ich bin 75 Jahre jung. Lange Jahre war ich beruflich im Straßenbau tätig. Mein großes Hobby war immer der Fußball bei der Kreisliga Erfken. Durch meine Fußballkarriere und meine Arbeit beim Bau hatte ich in der Vergangenheit immer viele Probleme mit meinen Knien. Dadurch war ich gezwungen, vor ca. zwei Jahren, mir ein neues Knie operativ machen zu lassen. Nach dem Eingriff hatte ich leider viele gesundheitliche Probleme. Ich konnte kaum laufen bis ich das Fitnesscenter Rob's Powerhouse gefunden habe. Dort habe ich mich erst für drei Monate angemeldet. Durch das Training und die intensive Betreuung von Herrn Santana konnte ich nach drei Monaten sehr gut laufen. Meine Lieblingsübungen sind: Cardiotraining auf dem Laufband (15 Min), 10 Min. Training auf dem Crosswalker und 10 Min. Fahrrad fahren.



Beim Gerätetraining ist mir am liebsten die Übung für den Laizismus und den Rücken, wie schmal und breit rudern am Turm und eine Übung mit der Kurzhantel, auch für den Rückenbereich. Das Brusttraining mache ich ebenfalls gerne, nur die Beine trainiere ich nicht so gern, aber ich schaffe sogar schon 40-50 kg mit „Roberto oben drauf 😊“ auf der Beinpresse.

Durch die Betreuung von Roberto habe ich tolle Fortschritte gemacht, in der Schule würde ich ihm eine glatte zwei geben. Ich bin auch sehr stolz auf mich.

Deshalb liebe Leser ich empfehle euch allen, die in meinem Alter sind, wartet nicht so lange bis es zu spät ist. Heran an die Geräte, denn es macht viel Spaß!



Ich wünsche Euch viel Spaß bei Rob!

Euer