

Hallo Wolfgang,
ganz liebe Grüße aus dem römischen Xanten sendet dir Werner.
Bei all den Menschen die du kennst vielleicht ein kleiner Hinweis
als wir in der Neptun Bar saßen haben wir so über das Alter gesprochen.
Du hast uns zusammen auf 96 Jahre geschätzt, wobei ich nicht 48 sondern
61 Jahre bin. Das nur zur Erinnerung.
Die Kreuzfahrt endete ja am 25.08. und seit dem Tag trainiere ich regelmäßig.
Ich habe mir fest vorgenommen das Training nicht mehr abzusetzen.
Zur Zeit trainiere ich täglich jede der 12 Übungen die ich kenne jeweils 1 Minute.
Klingt eigentlich nicht viel, aber ich erreiche immerhin eine Anzahl von bis zu
50 Schwüngen in dieser Zeit je Übung. Ziel ist es die Übungen auf 2 Minuten zu
steigern.
Nun ein paar Erfahrungen, am 28.08. hatte ich wie jeden Mittwoch meine Termine
bei der Physiotherapeutin und anschließend bei der Ergotherapeutin. Natürlich
habe ich meine geheime Trainingswaffe mit genommen und gleich vorgeführt.
Beide Therapeutinnen wollten nicht wahrhaben was sie da sahen. Vielleicht muß
ich noch ergänzend erwähnen, das ich nicht nur seit 5 Jahren an Parkinson erkrankt bin,
sondern im Frühjahr 2012 einen Bandscheibenvorfall hatte zwischen HW 4+5. Dies
führte zur Muskeler schlaffung im rechten Arm. Der Muskelaufbau gestaltete sich sehr
schwer. Um so überraschter bin ich jetzt nach rund 5 Wochen Training, das diese
Zeit einen stärkeren Muskelaufbau erzeugte als die 6 Monate Physio und Ergo, wenn
auch nur einmal wöchentlich.
Ich habe zwar auch die Möglichkeit zu Hause einige Sportgeräte zu nutzen, wie einen Stepper
und ein Rudergerät mit dem ich auch "Trockenski" fahren kann. Der Nachteil ist eben
Geräte auf- und abbauen, anschließend wieder wegräumen, das kostet Zeit.
Bei den Smovey`s ist das kein Problem, die pack ich mir und raus gehts auf die Terrasse
und das Training beginnt sofort.
Mittlerweile nehme ich sie auch schon mit zur Arbeit, heißt wenn eben möglich Training in
der Mittagspause. Ja und als Bauleiter laufe ich wieder viel sicherer auf den Baustellen
oder auch über 20 cm breite Wände. Das klettern auf den Baugerüsten geht auch locker
und viel sicherer als vorher.
Eine tolle Erfahrung für mich, die ich nicht missen möchte.
Jetzt will ich aber Schluss machen, sonst denkst du noch was schreibt der mir für einen
Roman -:-)
Herzliche Grüße nach Österreich, vielleicht sieht man sich nochmal.
-werner-