



# relaXotic NEWS

## Der erste Halbmarathon

Das Institut relaXotic, gratuliert unserem Mitglied Regine zur erfolgreichen Durchführung ihres ersten Halbmarathons. Durch ihr engagiertes Training und ihre Disziplin hat Regine den Halbmarathon in einer hervorragenden Zeit von 1:58 Std. absolviert.

### Regines Erfahrung:

„Bei bestem Laufwetter starteten wir um 11:15 Uhr zusammen mit insgesamt 135 Läufern. Schnell verteilten sich die einzelnen Läufer entsprechend ihres jeweiligen Tempos. Die ersten 10 km „liefen“ zügig in knapp 57 Min. Ab km 16 wurden die Beine schwer und ab km 19 freute man sich allmählich auf das Ende.

Alles in allem: Eine tolle Erfahrung mit absolut zufriedenstellender Zeit und einem drittem Platz in der gleichen Altersklasse.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich auch herzlich bei dem Team von relaXotic bedanken, welches mich innerhalb von 4 Monaten professionell mit entsprechendem Trainingsplan, Tipps und Dehnübungen auf den Halbmarathon vorbereitet hat. Ein solcher war noch zu Beginn dieses Jahres, nach zuvor erlittenem doppeltem Bandscheibenvorfall und etlichen Hexenschüssen, undenkbar.

Fest steht, das war zwar mein erster, aber sicher nicht mein letzter Halbmarathon.“

