

ALEX



**DIESES MAL
HABE ICH ES
DURCHGEZOGEN**

Ich heiße Alexander Zehentmeier vom TSV Buchbach II und das war mein Gamechanger mit B42. Es war mein 3. Anlauf. Immer ist irgendwas dazwischengekommen oder ich war in der Wintervorbereitung krank. Aber dieses Mal war es anders. Mein letztes Spiel war am 8. März. Und dann kam der Lockdown. Jetzt hatte ich viel mehr Zeit als sonst. Dieses Mal dachte ich: **Okay, du hast die Zeit sowieso und ein Couchpotato willst du nicht sein. 🤖 - Also hab ich es dieses Mal durchgezogen.**

ICH WAR IM FLOW

Nach 1-2 Wochen Durchhalten war ich drin und hab mir die Frage gestellt, was das ganze Training eigentlich bringt, wenn ich weiter nur fettiges Zeug esse. Also habe ich zum Training noch meine Ernährung umgestellt. Teilweise 3x am Tag selbst gekocht. Ich war im Flow. Nach der Ernährungsumstellung hat man in sehr kurzer Zeit deutliche Verbesserungen gesehen. Eine der größten Formen der Anerkennung ist, wenn andere Menschen - seien es Familie oder Freunde - fragen, ob man denn jetzt Sport macht und es bemerken. Viele wollten wissen, wie genau ich das geschafft habe. Das hat mich nochmal enorm gepusht. 🥰

In den Wochen 5-10 habe ich dann richtig reingehauen und hatte eine totale Trainingsroutine. 😊 Das hat sich einfach so entwickelt nach den ersten 2 Wochen Durchhalten. **Cool war auch, dass die Workouts nie wirklich länger als 30 Minuten gingen.** Das ging immer irgendwo rein und war motivierender als Abends nach der Arbeit noch ne Stunde zu schwitzen.

Fazit nach dem Gamechanger:

Körperlich fühle ich mich extrem gut. Die Mischung aus Sport und Ernährung merke ich echt. Sehr fit, frisch im Kopf und einfach ein stabiles Gefühl. 🍊 Nach 12 Wochen Gamechanger kann man sagen: **Man ist stolz drauf, was man erreicht hat.** 🍊 Danke für die Hilfe, das Know How und auch das offene Ohr!

Jetzt freue ich mich top vorbereitet auf die Vorbereitung und die nächste Saison!

**STARTE AUCH DU
VOLL DURCH!**

