

---

Subject: Juchu :)

Posted by [Kati82](#) on Fri, 12 Mar 2010 19:43:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Juchu

Ich heiße Katrin und bin 27 Jahre alt. Im Moment wiege ich 67 kg bei 1,67m. Im Prinzip ist alles ok bei mir. Seit ein paar Wochen mache ich wieder mehr oder weniger regelmäßig Sport, was mir von mal zu mal immer mehr Spaß macht.

Ich hab Jahre dafür gebraucht, mich wieder dazu aufraffen zu können, weil ich nach meiner Beinumstellung (mit Fixateuren) immer Schmerzen in den den Knien hatte und manchmal immernoch habe. Vorher hatte ich immer sehr viel Sport gemacht, und da möchte ich auch gerne wieder hin!

Durch Zufall bin ich heute Abend auf diese Seite gestoßen, weil ich heute beim Laufen zum 2. Mal in Folge schon nach knapp 10 min Krämpfe an meinem Schienbein bekommen habe und jetzt im Internet nach Hilfe bzw Tips suchen wollte...

Ich bin mal gespannt und ich hoffe, dass ich in Zukunft viel Spaß mit dieser Seite haben werde!!!  
Ciao

---

---

Subject: Re: Juchu :)

Posted by [SoulyMaus](#) on Sun, 14 Mar 2010 13:15:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

huhuuuu kati

willkommen hier

ich hoffe du hast nicht mehr alzuoft schmerzen.....einfach langsam anfangen mach ich auch....aber aufgrund das ich seit jahren nicht mehr sport gemacht hab

ich hoffe du findest hier ganz viele tips und anregungen

möchtest du nur fit werden oder auch was abnehmen?

Ig dani

---