

Kedves Tünde!

A veled való gyógytorna sokat segített abban, hogy a napi teendőket jobban bírjam, megerősödjön a lábam és a hátam a műtét után, hogy a hasizmomba, törzsizmomba kezdjen visszatérni az élet. A séta is egyre jobban ment, egyre nagyobb távokat tudtam megtenni és két hete már nordic walking bot nélkül gyalogolok. Az egyensúlyom is sokat javult, erősödött a lábam, hasizmom. Ma pl. 4,5km-t gyalogoltam itt az erdőben 130m-es szintkülönbséggel. Úgyhogy egyre jobban vagyok és nagyon élvezem a mozgást! Köszönöm szépen neked még egyszer, hogy ehhez hozzásegítettél!

További sikeres munkát kívánok! Adrienn