

Zeit im Überfluss, das war das Thema der letzten Monate.

Zeit darüber nach zu denken was man verändern kann.

Zwei Menschen kamen auf die Idee über ihre Pfunde nach zu denken und hier setzte die Veränderung ein: wir wollten Pfunde reduzieren.

Einmal in der Woche treffen wir uns zum Wiegen und ergänzen uns bei Fragen rund ums Essen.

Das sprach sich schnell herum und schon stieß noch eine Dame zu unserem Clübchen.

Daraus ergab sich bei den Lockerung in Coronazeiten eine Schwimmgruppe im Freibad Andernach, zweimal in der Woche.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen, gemeinsam haben wir schon einen halben Zentner geschafft.