



Seit rund fünf Jahren gehört Hermann Fanny zum „harten Kern“ des WT-Zentrums-Buchen. Seine Sporttasche packt er absolut regelmäßig, es kommt selten vor, dass er sein Training ausfallen lässt. Und wenn es doch einmal vorkommt, hat er dafür einen sehr guten Grund. Das WT-Training macht ihm nicht nur viel Spaß, sondern er spürt auch deutlich, wie gut ihm die ganzheitliche Kampfkunst tut: „Ich bin viel fitter geworden und fühle mich allgemein viel besser“,

freut sich Hermann. Auch Sihing Michael Gottschick ist stolz auf seinen Schüler, der 1960 geboren wurde: „Hermann ist nicht nur fit geworden, sondern hat sich auch in Sachen Koordination und Beweglichkeit extrem verbessert!“ Hermann gehört zu jenen Menschen, die es rund um die Gesundheit im Leben nicht leicht haben: Er leidet seit Jahren unter Diabetes und litt früher unter einer Suchtkrankheit, die er überwinden konnte. Auch hier spürt er, wie gut ihm die regelmäßige Bewegung tut: Seine Blutwerte haben sich sehr verbessert, er hat abgenommen und er fühlt sich körperlich viel wohler. Und fast ganz nebenbei hat er, ohne sich viele Gedanken darüber zu machen, seine Ernährung umgestellt und ist auch im Alltag viel aktiver als früher: Er fährt häufig mit dem Rad und schnürt jeden Sonntag die Laufschuhe, um mit der WT-Laufgemeinschaft vormittags eine Runde zu drehen. Und das bei jedem Wetter!