

Walter's Geschichte...

Mein Name ist Walter Bartl. Ich bin in Wien geboren und mein Motto lautet: „Halte deinen Körper in Bewegung.“ Seit Mai 2006 bin ich Young Living Partner und ich verwende all die wundervollen Produkte.

Im Alter von acht Jahren begann ich, Fußball zu spielen. Nach meiner ‚Kicker-Karriere‘ startete ich mit dem Laufen: 10 km, Halbmarathon (21,1 km) und zu guter Letzt Marathon (42,195 km).

Und im Oktober 2008 sagte ich zu mir: „Zu meinem 50iger beschenke ich mich selbst mit einem Triathlon.“ Klingt doch einfach, oder?

Ich trinke nun jeden Tag vorm Frühstück NingXia Red und esse getrocknete Wolfsbeeren und Wolfberry Crisp Riegel zwischen all meinen Trainingssessions.

Der Triathlon findet am 4. Juli 2010 in Klagenfurt statt. Zunächst einmal muss man 3,8 km im Wörthersee schwimmen, danach 180 km Radfahren und zum Schluss einen ganzen Marathon laufen.

Ich startete mein Training im November 2008 und schaffte damals nicht einmal einen Kraulzug. Mein Trainer war wirklich sehr geduldig und, obwohl ich nicht gerade Michael Phelps bin, schwimme ich mittlerweile ziemlich gut. Derzeit trainiere ich 16 Stunden wöchentlich – für jeweils 3 Wochen - und mache danach eine Woche Regeneration mit nur 5 Stunden Training.

„Halte Deinen Körper in Bewegung.“

Wenn ich Probleme mit meinen Muskeln oder Bändern habe, nehme ich diese wunderbaren Öle. So erhalte ich regelmäßig Raindropanwendungen oder PanAway mit Pfefferminze und die Schmerzen sind fort!

Walter Bartl
WIEN, ÖSTERREICH

