

## **Nina Friedrich: 50 Kilo weniger und bereit für den Triathlon!**

Nina Friedrich, 35, aus Flensburg, hat 50 kg abgenommen und bereitet sich auf ihren ersten Triathlon vor.



**Flensburg, Deutschland** - Nina Friedrich, eine 35-jährige Flensburgerin, hat beeindruckende 50 Kilogramm abgenommen und ist auf dem besten Weg, ihre sportlichen Träume zu verwirklichen. An einem grauen Dezembertag trifft man die energiegeladene Frau, die mit ihren rot gefärbten geflochtenen Zöpfen und einem Lächeln strahlt. Früher war sie mit ihrem Gewicht unzufrieden, doch das hat sich geändert, als ihr Ex-Freund die Süßigkeiten und die Fritteuse mitnahm. Sie betont: „Ich habe sie nicht vermisst.“ Dank einer gesunden Ernährung und einer aktiven Lebensweise verliert sie nicht nur Gewicht, sondern gewinnt auch neue Lebensfreude. Neben ihrem Hauptjob trainiert sie jetzt auch als Aqua-Trainerin.

# Von der Couch zur Herausforderung

Im Sommer nahm Nina am Ostseeman-Triathlon in Glücksburg teil und erkannte, dass sie mehr erreichen kann. „Die anderen Strecken kann ich doch auch!“, dachte sie sich, und so begann sie auch mit dem Laufen. Ihre neuen sportlichen Ziele sind ehrgeizig: Im nächsten Jahr plant sie, beim Ostseeman in der Einzelkonkurrenz anzutreten. Während sie durch die Flensburger Wälder joggt und die Natur genießt, denkt sie an das große Ziel vor Augen. In der freien Zeit liebt sie lange Wanderungen, bei denen sie nicht nur die Natur genießt, sondern auch das verlockende Stück Kuchen am Ende ihrer Tour.

Doch nicht nur ihre Fitness ist ihr wichtig. Bei der Aktion „Begegnungen im Advent“ möchte sie neue sportbegeisterte Freunde finden. „Vielleicht treffe ich dabei ja auch Prince Charming“, schmunzelt sie. Sie lebt seit zehn Jahren in Flensburg und hat in der neuen Umgebung bereits viele Aktivitäten in den Blick genommen, die ihre neue Lebensweise unterstützen und bereichern.

Solche persönlichen Fortschritte sind erfreulich und inspirierend. Es zeigt sich, dass man durch Disziplin, den richtigen Willen und ein wenig Unterstützung von außen Großes erreichen kann. Nina Friedrich ist das beste Beispiel dafür, dass Veränderungen im Leben machbar sind, wie auch **Luftlinie.org** betont, das entfernungsbasierte Planungen für Sportler und Wanderer erleichtert.

| Details        |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort</b>     | Flensburg, Deutschland                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://nag-news.de">nag-news.de</a></li><li>• <a href="https://www.shz.de">www.shz.de</a></li><li>• <a href="https://www.luftlinie.org">www.luftlinie.org</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**