

## **Henning (18)**

### **Du trainierst mit Hilfe von Online-Tutorials und Videos. Wie sind deine Erfahrungen?**

„Damit habe ich eben angefangen. Das war insofern hilfreich, dass man erstmal Möglichkeiten bekommen hat. Man hat erstmal überhaupt Übungen kennengelernt. Es war'n relativ einfacher Einstieg, weil eben die Übungen direkt vorgemacht wurden. Es wurde gesagt, worauf man achten muss. Man war motiviert, und es ... ja, es fordert einen, man hat, also, ich hatte am Anfang selber noch nicht so'n Ehrgeiz, sondern hab' gedacht: 'Okay ich fang erstmal an'. Und über diese Videos und Trainingspläne kommt man eben viel leichter rein. Man hat eben diese vorgeschriebenen Trainings. Und da sagt man nicht nach der Hälfte man bricht ab, sondern man macht das eben durch. Und dadurch steigert das eben auch die Disziplin.“

### **Welche Erfahrungen hast du mit Ernährungs-Apps gemacht?**

„Also, als ich's eben mal für eine Zeit lang probiert hatte, war eben klar: Ich hab' viel zu viel Salz gegessen. Aber ich glaub' da kommt man auch schlecht drum rum. Aber eben auch, dass man guckt, man muss gar nicht unbedingt wenig essen, sondern dass man nur ein bisschen guckt, dass man eben die richtigen Sachen isst. Und, ja, bei mir war's so, dass ich wirklich gesehen hab': Okay, man muss darauf achten. Und dieses Dokumentieren hat einfach ungemein geholfen wirklich zu überlegen: 'Ess' ich das jetzt noch?' Oder: 'Okay, ich sollte noch was essen an dem Tag', so.“