

## Andere Zeiten – Gleiche Ziele

Geschätzter Bruno

Die Welt steht Kopf. Immer noch. Die letzten Monate und Wochen waren für uns alle nicht leicht. Zuerst für viele die Zwangspause im Lockdown, danach die neue Normalität. Dankbarkeit für Alles was einst normal war, auf der anderen Seite neidische Vergleiche zu Zeiten vor Covid-19.

Auch mich hat diese Zeit gezeichnet. Nach den erneuten Kniebeschwerden Anfangs April musste ich gezwungenermassen auch sportlich eine Ruhepause einlegen. Die letzten Jahre als Leistungssportlerin haben mich an meine psychischen und physischen Grenzen gebracht. Dies wurde mir erst im Lockdown so richtig bewusst. Ich musste noch mehr lernen auf meinen Körper und meine Intuitionen zu hören. Schritt für Schritt, mit neuen Erkenntnissen kämpfte ich mich zurück in den Trainingsalltag und gehe nun meinen Weg, genauso wie es sich für mich richtig anfühlt.

Als nächster Schritt ging es für mich 3 Wochen in die Reha nach Magglingen, um meinen überstrapazierten Rücken und die schmerzenden Knie wieder auf zu bauen. Mitte Juni fühlte ich mich wieder bereit um zum Leistungsstützpunkt unserer Nationalmannschaft in Geisingen (D) zurückzukehren. Der Trainingsrückstand war natürlich im direkten Vergleich zu meinen Teamkolleginnen von aussen betrachtet enorm. Nur ich wusste, wie viel sich wirklich in den letzten Monaten veränderte und welcher Knopf sich zu lösen scheint.

Ich bin bereit für alles was kommt. Im Training kann ich endlich wieder schmerzfrei Vollgas geben und bin mit meinem Körper und Geist im Einklang. Mein Ziel: Peking 2022 fest im Visier.

Es ist ein Privileg, meine Leidenschaft als Beruf auszuüben!

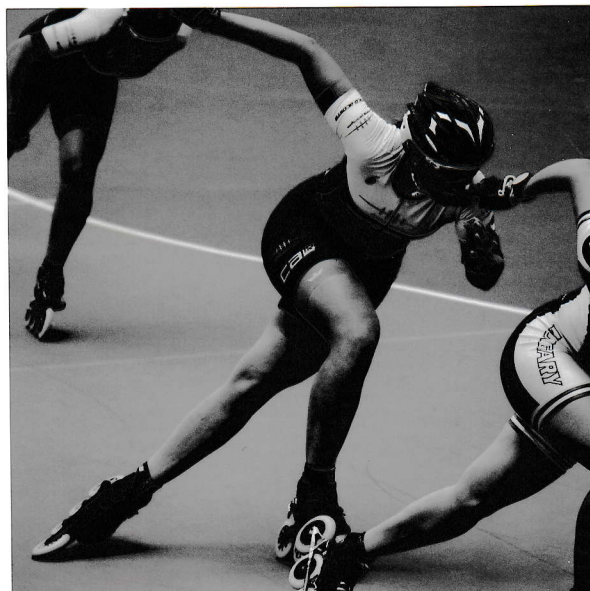
Ich freue mich wahnsinnig, dass ich auf Eure Unterstützung zählen durfte! Denn Ihr seid ein wichtiges Puzzleteil des Gesamten! Zusammen Richtung Peking 2022!

Viele Puzzleteile führen zum Erfolg. Herzlichen Dank, dass Ihr dabei seid! ♥

Sportliche Grüsse

Ramona Härdi

R. Härdi



Ramona Härdi | Birchweg 2a | 5103 Möriken  
kontakt@ramonahaerdi.ch | www.i

Liebe Grüsse  
aus Geisingen