

Bern, den 05.01.2012

## Referenz Fitnessstraining mit Sabine Grolimund

Liebe Sabine

Sehr gerne gebe ich Dir eine Referenz zum gemeinsamen Training.

Am 25.05.2011 hatte ich das erste Training bei Dir – und noch immer freue ich mich jede Woche auf die Stunde mit meiner Fitness Trainerin!!

Im vergangenen Frühsommer hatte ich eine schwierige Phase in Bezug auf meine körperliche Fitness und mein Gewicht – mit 47 Jahren hatte ich seit Wochen intensive Wallungen und mein Gewicht stieg ständig weiter an.

So entschied ich mich Unterstützung bei einer Fachfrau zu holen, mich persönlich beraten und begleiten zu lassen auf dem Weg zurück zu Wohlbefinden, Fitsein und Wohlfühlen in meinem Körper.

Der Fitness-Check beim Start bestätigte mein Befinden. Die Ziele waren klar: Abnehmen und fitter werden.

Bereits nach wenigen Trainings fühlte ich mich wohler in meinem Körper, war top motiviert zuhause nach Deinem Trainingsplan zu trainieren, spürte, wie ich langsam an Gewicht verlor und wieder zufriedener mit meinem Aussehen wurde. Mein Partner lobte mich bereits nach wenigen Wochen, dass meine Haltung viel besser geworden sei. Die schwindenden Kilos bestärkten mich, liessen mich das teilweise sehr harte Training – Diät und Krafttraining – weiter durchziehen.

Im Sommer reiste ich mit meinem Sohn nach Grönland und war stolz, wie fit ich mich auf den Bergtouren fühlte.

Sabine, Du hast mir geholfen nach den Ferien rasch wieder in den Trainingsrhythmus zurück zu finden und die gesunde Ernährung wieder aufzunehmen.

Im Dezember 2011 hatte ich einen Evaluations-Check. Wow – ich darf stolz sein – 7 kg Gewicht verloren und ein Reduktion vom Stoffwechselalter um 15 Jahre! Und so fühle ich mich auch: zufrieden, fit, verjüngt und voll Schwung im Alltag!

Danke Sabine für Deine professionelle, kompetente, aufmerksame, humorvolle und achtsame Unterstützung – ich freue mich auf alle kommenden Trainingseinheiten mit Dir!

Herzlich

Jacqueline B.

Geschäftsführerin & Coach