

Liebi Sabine

Ich weiss gar nicht so recht, wie ich mit dem Referenzschreiben beginnen soll. Es ist schwierig, die vielen Gefühle und Eindrücke, die ich bei unseren gemeinsamen Trainings empfinde, zu ordnen und in Worte zu fassen. Aber ich versuche es jetzt trotzdem einmal.

Es war wohl einer meiner besten Entscheidungen dich als meinen personal trainer zu engagieren. Schon als wir das erste Mal telefoniert haben, war mir deine Stimme super sympathisch, und ich wusste, dass ich mit dir meine Ziele erreichen werde.

Du hast so wahnsinnig Freude an deiner Arbeit, und dafür beneide ich dich ein wenig. Du bist herzlich, natürlich und offen. Ein personal trainer, der mich an meine Grenzen bringt und es dabei irgendwie doch noch schafft, dass ich an den Übungen trotzdem Spass habe. Du schaffst es, mich während dem Training so anzuspornen und zu motivieren, dass ich stets mein Bestes geben will. Du bist streng, aber vernünftig: wenn ich bei einer Übung nicht mehr kann, dann hilfst du mir oder wir brechen frühzeitig ab. Das hilft mir mich anschliessend selber nicht als kraftloser Waschlappen abzustempeln. Bist du zufrieden mit mir, dann zeigst du das auch. Das finde ich schön und tut erst noch gut.

Seit wir zusammen trainieren fühle ich mich wohler in meiner Haut. Gewicht habe ich wohl noch nicht viel verloren, aber das Krafttraining und die Stabilitätsübungen machen sich langsam aber sicher bemerkbar. Oberschenkel, Arme und Bauch sind straffer und kräftiger geworden. Bei der Ernährung gibt es noch Verbesserungspotential, aber auch da weiss ich, dass ich die Ernährung mit all deinen leicht umsetzbaren Tipps und Tricks in den Griff bekommen werde. Zusammen mit dem Jogging, das, seitdem du mir zu einer Polar Uhr geraten hast, viel mehr fägt, werde ich die überschüssigen Kilos schon noch wegbekommen. Das ganze braucht halt Zeit und Geduld, was du mir auch immer wieder sagen musst, wenn ich wieder einmal das Gefühl habe keine Fortschritte zu machen.

Ich bin absolut zufrieden mit dir! Auf eine weitere super Zusammenarbeit!