

Referenzschreiben von Marina Kurt / 29. Oktober 2010

Liebe Sabine

Seit einigen Monaten geniesse ich deine Unterstützung in Sachen Training und Ernährung. Es ist an der Zeit, dir einmal ein ausführliches Feedback zu geben:

Ich gehöre zu den Menschen, die bezüglich Sport und Ernährung so ziemlich alles ausprobiert haben, mit dem Ziel, sich dauerhaft fit, gesund und schlank zu fühlen. Oft war ich eine Weile von der einen oder anderen Methode begeistert – meist liess die Begeisterung bald nach, bis diese schlussendlich ganz versandete. Kurz und gut: Ich lebte viele Phasen mit intensiven Sportsequenzen und strengen Ernährungsvorschriften durch und genau so viele ohne Sport und ohne Ernährungsregeln.

In dir habe ich eine Trainerin gefunden, die mich immer wieder neu motivieren kann: Du zeigst Verständnis für meine berufliche Belastung oder für meine gesundheitlichen Wehwechen. Ich durchlebe momentan keine einfache Zeit, denn ab und an machen sich die ersten Prä-Wechseljahrsymptome bemerkbar, die mich manchmal aus der Bahn bzw. aus dem Rhythmus werfen oder mich gar aus der Fassung bringen können. Ich erlebe ein Auf und Ab meines Gewichts und manchmal eine ebensolche Achterbahn bezüglich meines Energiehaushalts oder gar meiner Stimmung. Oft verschwinden alle Symptome wieder und alles fühlt sich an wie in jungen Jahren.

Kurz und gut: Du holst mich immer wieder auf den Plan zurück, kannst mir mit deinen tollen Trainingseinheiten auch an schlechten Tagen ein gutes Körpergefühl vermitteln. Du verblüffst mich mit deinen auf meine Bedürfnisse abgestimmten Übungen immer wieder aufs Neue. Deine Trainings sind abwechslungsreich und vermögen mich wirklich zu begeistern. Es macht grossen Spass, mit dir zu trainieren. Deine ganz grosse Stärke liegt darin, auf das Gegenüber eingehen zu können. Du nimmst wahr, wenn ich erschöpft vom Tag bin und kannst mir mit deinem Sportprogramm neue Energie einflössen. Genauso spürst du, wenn ich voller Power bin und gefordert sein will. Du hilfst mir, meine grosse Schwäche anzugehen: zu lernen, mich zu entspannen.

Du verfügst über ein enormes Wissen über Sport/Training/Körper/Ernährung und du gibst dieses Wissen gezielt weiter. Dein Unterricht ist extrem bedürfnisgerecht aufgebaut.

Du bist eine wirklich tolle Trainerin und menschlich schätze ich dich ebenso, sogar so sehr, dass ich dich meinen besten Freundinnen empfehle und das will was heissen ☺. Ich hoffe ganz fest, dass du mir noch lange als Trainerin erhalten bleibst.

Ein herzliches Dankeschön für dein Engagement, für dein Verständnis, für dein Einfühlungsvermögen und für deine tollen Trainings.

Marina