

Liebe Sabine

Bevor ich mit dir zu trainieren begonnen habe, hatte ich unzählige Male versucht, mich für Sport zu motivieren, hatte viel Geld in Fitnessabos investiert, nur um nach 2-3 Monaten Training wieder in Untätigkeit zu versinken. Immer fand ich eine Ausrede, um nicht zum Training zu müssen. Meine Probleme mit den Knie- und Hüftgelenken kamen mir dabei als Ausrede gerade recht.

Nach einer Wanderung, bei der ich feststellen musste, wie schlecht es um meine Kondition stand, hatte ich endgültig die Nase voll und bat dich um Hilfe.

Mein Ziel, endlich regelmässig und dauerhaft zu trainieren, habe ich dank dir längst erreicht. Darüber hinaus habe ich durch deine Tipps zu einer gesünderen Ernährung gefunden, ein paar Kilos und gleichzeitig meine Trägheit verloren. Und ganz nebenbei können auch meine Gelenke nicht mehr als Ausrede herhalten, denn ich habe endlich keine Schmerzen mehr. Du findest immer einen Weg, mich zu motivieren. Nach jedem Training mit dir fühle ich mich viel besser als vorher. Endlich habe auch ich Erfolgserlebnisse im Sport. Das ist so toll!

Am allerschönsten finde ich aber deine spürbare Begeisterung für den Sport, die Ernährung und deinen Job. Du bist mit Herzblut und ganz viel Spass bei der Sache. Du hast Verständnis für mich, wenn ich mal faul war oder bei der Ernährung ein wenig gesündigt habe. Du freust dich mit mir über meine Fortschritte und meine Erfolge. Vielen Dank, Sabine, dass du den Bewegungsmenschen aus mir herausgeholt hast!

Liebe Grüsse

Melanie