

Ich trainiere seit Oktober 2005 mit Birgit Smolka. Mir gefällt ihr unverkrampfter Umgang mit dem Thema Fitness. Die Trainingsstunden machen jedes Mal Spaß, obwohl die Anforderungen alles andere als gering sind. Birgit Smolka verfügt über fundiertes Fachwissen und wendet dieses an, ohne dogmatisch zu wirken. Sie motiviert, ohne zu überfordern und berücksichtigt immer die physische und psychische Tagesform. Grundsätzlich misst Birgit Smolka den individuellen Vorstellungen ihrer Kunden von Trainingsformen und -ergebnissen großes Gewicht bei und spult keine Pauschalprogramme ab.

Ich habe den Eindruck, dass sich sowohl mein Fitnesslevel als auch das körperliche Erscheinungsbild schon in dieser vergleichsweise kurzen Zeit des Trainings mit Frau Smolka positiv verändert haben.

Kurz gesagt: ich kann Birgit Smolka wärmstens weiterempfehlen.