

Zu wenig Bewegung, zu wenig Zeit, aber auch zu wenig Motivation haben mich an einen Punkt der absoluten Unzufriedenheit geführt. Aber nicht nur das, auch verschiedene kleinere und größere Wehwehchen und Beschwerden waren die Folge. Als der oberste Frust-Pegel überschritten war, musste etwas passieren.

Nach einiger Recherche im Internet bin ich auf die Premium-Personal-Trainer-Homepage gestoßen und im Speziellen auf Frau Smolka. Anfangs hat mich nur die räumliche Nähe überzeugt, aber nach unserem ersten Beschnuppern wusste ich, es war die richtige Entscheidung.

Zu Beginn hat Frau Smolka eine ausführliche Anamnese durchgeführt, um den allgemeinen Fitness- und Gesundheitslevel zu prüfen.

Mögliche körperliche Probleme und Einschränkungen aber auch gesetzte Ziele, wie Kräftigung der Muskulatur und Gewichtsabnahme wurden eingehend besprochen.

Aufgrund dieser Daten erstellte Frau Smolka für mich einen Trainingsplan. Neben der Outdoor-Bewegung war es mir ebenso wichtig, meine Muskulatur zu kräftigen. Somit hat Frau Smolka mit mir die verschiedensten Kräftigungsübungen durchgeführt und auch immer - für mich sehr nachvollziehbar und verständlich - die dabei beanspruchten und trainierten Muskelpartien erklärt.

Das Training mit Frau Smolka war immer sehr professionell und dennoch entspannt und unterhaltsam. Wir haben auch viel gelacht ;-).

Ich wünsche Frau Smolka weiterhin viel Erfolg und kann sie nur „wärmstens“ weiterempfehlen.

September 2007