

Seit einem halben Jahr trainiere ich mit Birgit Smolka. Ich muss ganz klar sagen, dass ich seitdem einfach ein besseres Körpergefühl habe. Ich habe 6 Kilo abgenommen und meine Muskulatur hat sich enorm verstärkt.

Frau Smolka hat mich auf wunderbare und einfühlsame Weise zum walken und später auch zum joggen bewegt. Zusätzlich hat sie durch die Kräftigungsübungen bewirkt, dass meine Beschwerden im Rücken nachhaltig zurückgegangen sind. Durch ihre unterschiedlichen Methoden und ihr abwechslungsreiches Equipement wird es nie langweilig während des Trainings. Zusätzlich schafft es Frau Smolka mich immer wieder zum lachen zu bringen.

Nun bewege ich mich jeden Tag um die Stunden am Computer auszugleichen. Es fehlt mir jetzt richtig wenn ich mich einen Tag nicht bewege!

Somit kann ich Frau Smolka nur wärmstens an alle empfehlen, die etwas für sich tun wollen und das mit Spaß!

Lauren R.
Literaturwissenschaftlerin