Im Januar 2015 ließ ich mir von meinem Mann und meinem Sohn eine 10er Karte für das Personaltraining in Gerd Donie´s neuem Studio schenken.

Da ich schon lange wieder vorhatte, etwas für meine Figur und Gesundheit zu tun, wollte ich feststellen, ob das individuelle Training bei Gerd effektiver ist, als in herkömmlichen Studios.

Spätestens beim zweiten Training konnte ich das mit einem klaren „Ja“ beantworten. Je nach Tagesform stellt Gerd mein Training effektiv, voll motivierend und mit viel Spaß zusammen!

Noch vor Ablauf der 10er Karte hatte ich mich entschlossen, regelmäßig 2 Mal pro Woche bei Gerd zu trainieren. Das mache ich jetzt seit über 2 ½ Jahren und werde das auch zukünftig tun.

Ich fühle mich viel entspannter in meinem Arbeitsalltag, habe meine Kondition und Beweglichkeit enorm verbessert. Und meine Konfektionsgröße gefällt mir jetzt schon viel besser!

Ich arbeite fleißig und habe mir das Personaltraining bei Gerd verdient und Gerd ist jeden Euro wert!

Beate Mahler