

Mein Statement für Gerd Donie - Personal-Trainer!

Ich leide seit vielen Jahren unter Rückenproblemen, mal mehr oder weniger schlimm. Seit September 2014 wurde es aber so heftig, daß ich nicht mehr richtig laufen konnte. Untersuchungen durch einen Orthopäden ergaben, daß ich unter Bandscheibenverfall leide. Da eine Operation für meine Frau und mich nicht in Frage kam, erhielt ich eine Überweisung zwecks einer Spritzentherapie in das Marienstift Krustadt. Diese wurde auch durchgeführt, aber leider ohne Erfolg. In dieser Zeit las ich durch Zufall einen Artikel über die Neueröffnung eines Fitness-Personalstudios durch Gerd Donie. Da ich Gerd schon als Fitnesstrainer kannte, habe ich Verbindung zu ihm aufgenommen. Nach einem ausführlichen Gespräch mit ihm über meine gesundheitlichen Probleme, habe ich am 3.2.15 ein 2x wöchentliches Training à 60 min aufgenommen. Begleitend dazu nehme ich von ihm empfohlene Gesundheitspräparate. Das Ergebnis: Nach vier Wochen waren die schlimmen Schmerzen weg! Heute nach einem 1/2 Jahr Training geht es mir sehr gut, meine Kondition und mein Gesundheitszustand sind viel besser geworden. Z.B. habe ich neulich mit einer Freundin den Lagan-Steig bewandert, 16 km rauf und runter, hätte ich vor noch einem Jahr nicht geschafft. Das verdanke ich dem Personal-Trainer Gerd Donie, der immer sehr konsequent aber auch mit viel Spass für mich das Training vorbereitet und durchführt.

Ausdruck der Freude  
P. Kerschinger



Ergänzung zu meinem Statement  
über den PT Gerd Dornie vom 5.08.2015  
Nun trainiere ich schon fast 2 1/2 Jahre  
mit Gerd -

und ich werde dies weiterhin tun!

Grund -

dieses auf mich persönlich abgestimmte  
Training haben meine Rücken- und Bein-  
schmerzen Vergangenheit werden lassen.

Ich fühle mich körperlich viel besser  
und fitter, nicht wie bald 65 Jahre.

Natürlich hat man nicht immer gute  
Tage, aber das merkt der PT und  
richtet danach das Training aus. z.B.

habe ich Ende Mai eine Fuß-OP, habe  
kurz danach weiter trainieren können, weil  
Gerd das Training entsprechend geändert  
hat. Wo geht das in einem normalen  
Fitnessstudio?

Also ich kann jedem empfehlen, der etwas  
in seine Gesundheit investieren will, dies  
im Personalstudio Gerd Dornie zu tun.

Arnstadt, den 24.7.17

J. Weisding