

Nachdem ich im Herbst 2016 eine by-pass-Operation glücklich überstanden hatte und eine Entzündung des linken Beines (wo man eine Vene entnommen hatte) erfolgreich behandelt worden war, quälten mich heftige Schmerzen im unteren Lendenwirbelbereich. Ein Artikel in einer Zeitung machte mich auf das Studio von Gerd Donie aufmerksam, der mit gezielten Übungen gegen alle möglichen Erkrankungen vorgeht. Da ich Gerd schon vor längerer Zeit kannte, fiel es mir nicht schwer, den Kontakt wiederherzustellen- Ich habe diesen Schritt nicht bereut. Wir vereinbarten, wöchentlich 2 Trainingseinheiten für die Dauer von 3 Monaten. Schon nach relativ kurzer Zeit ließen die Schmerzen erheblich nach, ich konnte und kann auch besser laufen.

Einige Einschränkungen empfinde ich mit meinen 78 Jahren als normales "Altersgeschenk"

Warum sollte man zu Gerd gehen? Dafür sprechen

- seine Sachkenntnis über den Aufbau des menschlichen Körpers, insbesondere der Muskelstruktur, und der Möglichkeiten durch gezieltes Training eine lebensnotwendige "Arbeit" der Muskeln zu erreichen.
- In der vereinbarten Trainingsstunde wird man von Anfang bis Ende individuell betreut. So werden Fehler vermieden, die Schäden anrichten können. Dass man sich die Musik aussuchen kann, die man hören möchte, gehört zum Service.
- Gerd verfügt über Empathie, weil er etwas kann, was viele nicht beherrschen: Er kann zuhören

Diese Trainingsstunden werde ich in angenehmer Erinnerung behalten. Danke!

*Klaus Krink, Juni 2017*  
Klaus Krink

Juli 2017

Und weiter geht's ! Wieder 3 Monate gebucht !  
Zwischendurch genieße ich zum Entspannen den  
Massagesessel !