

Zunächst war es für mich wichtig, meinen Stress als Unternehmer gut zu verarbeiten und meine Gesundheit zu stärken.

Das gelingt mir mit Gerd optimal in seinem eigenen Studio. Auf den Punkt genau stellt Gerd mein jeweiliges Training und meine dazu gehörende Ernährung zusammen.

Ich möchte respektvoll erwähnen, dass ich seit etwa 20 Jahren trainiere, doch noch nie in solch einer athletischen Form war, wie ich das jetzt dank Gerd und seiner einzigartigen Erfahrung bin.

Ich habe über 8 kg abgenommen und gleichzeitig qualitativ hochwertige Muskulatur aufgebaut.

Auch in Zukunft werde ich weiter mit Gerd trainieren.

Ich kann es Ihnen nur empfehlen.

Knut Gräbedünkel