

Stefan S.

Motiviert durch die positiven Berichte meiner Frau, die bereits bei Gerd trainierte, habe ich mich entschlossen auch ein Probetraining bei ihm im Studio zu besuchen und bin schlussendlich seit Anfang 2015 (Kurstraining) dabei geblieben.

Ausgangspunkt war der Wunsch, meine Fitness zu verbessern und durch regelmäßigen Sport etwas für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit zu tun.

Um es vorweg zu nehmen: **- Ziel erreicht -**

Im Unterschied zu klassischen Studios, wo ich nach einer Einweisung später nur alleine vor mich hinschwitze oder in großen Gruppen im Kurs mitschwimme, liegt der Schwerpunkt bei Gerd auf „Kleinstgruppen“ und einem individuell zugeschnittenem Training.

Für „mich“ ist das genau „das“, was ich gesucht habe.

Mir gefällt, dass das Training nach dem jeweiligen Leistungsstand individuell angepasst wird, ohne einfach sinnlos Kilos zu pumpen, und Gerd in der kleinen Gruppe großen Wert auf die ordentliche Ausführung der Übungen legt.

Die Rückkopplung erfolgt hierbei ständig und auf die jeweilige Tagesform wird Rücksicht genommen. Ich hätte nicht gedacht, wie viele Übungen es gibt und Wünsche werden prompt erfüllt. Ein Trainer für sich, wo gibt 's das schon so?

Als super Motivator hat Gerd mit seiner Erfahrung auch an „lauen“ Tagen mehr aus mir herausgekitzelt, als ich selbst erwartet hätte. Meine Leistung hat sich so seit Jahresanfang merklich erhöht ☺.

Der - SPASS - in der Gruppe kommt hierbei regelmäßig nicht zu kurz.

Fazit (nach etwa einem dreiviertel Jahr):

- Fitness und Leistungsfähigkeit merklich gesteigert
- rund 7 kg Gewicht runter
- Muskeln aufgebaut
- besseres Wohlbefinden und bessere Körperhaltung
- Spass an Bewegung
- besseres Leistungsvermögen bei der Arbeit

Wer wie ich einfach die Fitness etwas verbessern mochte, ohne in einem Studio „Schaulaufen“ zu wollen, kann es ja einmal probieren.

Ich fühle mich gut aufgehoben. Danke an Gerd.

LG Stefan

P.S.: Dann klappt ´s auch mit der Waschmaschine (Insider ☺)