

Durch meine Selbstständigkeit bin ich terminlich sehr eingebunden. Trotzdem wollte ich mein Gewicht wieder reduzieren und meine allgemeine Fitness stärken. Für mich ist wichtig, dass ich optimal betreut werde und mein Training absolut effektiv ist.

Beides habe ich perfekt bei Gerd Donie in seinem Personalstudio gefunden.

Bei stets nach meiner Leistungsfähigkeit angepasstem Training und einem individuellem Ernährungsplan stellten sich schnell die ersten Erfolge ein und ich spürte von Anfang an, den enormen Unterschied zwischen Training in der Masse und dem absolut individuellen Training mit Gerd.

Meine Muskulatur und Kondition ist nach 3 Monaten auf einem lange nicht mehr dagewesenen Niveau. Und zusätzlich habe ich über 12 kg Fett verloren.

Ich werde Gerd auch in der Zukunft weiter vertrauen.

Thomas Gläser