Katrin

Werbedesign-Eventmanagement
Stuttgart

War das tatsächlich ich, die noch vor einer Stunde ein Stretchprogramm absolviert hat? War das tatsächlich ich, die heute das erste Mal alleine 30 Minuten am Stück durch die Felder gejoggt ist? War das tatsächlich ich, die noch vor einer Stunde ein Stretchprogramm absolviert hat? Vor einem Jahr hatte ich den Beschluß gefasst, dass nun endlich Sport auf dem Plan stehen muss und 5 Kilo runter sollen. Die Auswahl an Trainern im Internet ist groß - aber ich habe intuitiv die beste Personal-Trainerin erwischt, die man haben kann! Güldane hat es geschafft, mit liebevollem Druck, Humor und Motivation aus mir einen sportlichen Menschen zu machen. Mit Aqua-Fitness, Ausdauertraining, BBP und verdammt viel Spaß. Die 5 Kilo sind weg.

Im Januar habe ich mit Lauftraining angefangen und alle 2 Tage mache ich mit Freude mein Trainingsprogramm und denke an Güldane, die das alles möglich gemacht hat.

Katrin