

Marcella Munoz



Rechtsanwältin

Ich kann von meinem Trainig mit Güldane nur Gutes berichten. Sie motiviert einen, beantwortet alle Fragen und ist immer ein freundlicher und kompetenter Ansprechpartner.

Man muß übrigens kein totaler Sportfreak sein, um mit ihr zu trainieren, das bin ich auch nicht. Aber durch unsere Zusammenarbeit habe ich Spaß am Sport bekommen und trainiere jetzt auch alleine weiter. Güldane ist eine offene und freundliche Trainerin. Das heißt aber nicht, daß sie einen nicht puscht, wenn es sein muß. Sie behält das angestrebte Ziel immer im Auge und betreut ihre Kunden umfassend. Sie ist unkompliziert und immer gut gelaunt, was sehr wichtig ist, denn manchmal hat man selber vielleicht nicht so eine große Lust, zu trainieren. Aber durch ihre Unterstützung schafft man es, den inneren Schweinehund zu überwinden. Man merkt beim Personal Training, daß sie viel Erfahrung hat und gut ausgebildet ist.

Man lernt dabei viel über seinen Körper, Fitness und Ernährung. Und das Wichtigste: man hat Spaß dabei! Es fällt einem viel leichter, unter ihrer Anleitung zu trainieren, als alleine oder in einer Gruppe. Man kann sich ganz auf seinen Körper konzentrieren, Haltungsfehler werden sofort korrigiert und man wird individuell beraten.

Daher kann ich jedem, der sich überlegt, ob er/sie mit Güldane trainieren möchte, nur raten, einfach anzufangen und es auszuprobieren. Es lohnt sich auf jeden Fall.

Marcella Munoz