

Frau  
Sabine Vogelsang  
Dipl. Sport- / Fitnesstrainerin  
Dipl. Personaltrainerin

Bern, im September 2009

## Referenzschreiben für Sabine Vogelsang, geb. 07.01.1980

Liebe Sabine

Der Anfrage für das mit dir realisierte Personaltraining vom Juni 2009 bis September 2009 ein Feedback zu formulieren, komme ich sehr gerne nach.

Im Frühsommer dieses Jahres musste ich feststellen, dass ich mein früher regelmässiges Ausdauertraining wegen grosser Arbeitsbelastung während rund zwei Jahren stark vernachlässigt hatte. Um mich für den Wiedereinstieg in sportliche Aktivitäten zu motivieren und Ausdauer- zusätzlich mit Krafttraining zu ergänzen, suchte ich nach einem Personaltrainer und stiess dabei auf deine Homepage [your-fitness-coach.ch](http://your-fitness-coach.ch). Neben der ansprechenden Dynamik, die sich über Text und Bilder für mich kommunizierte, sprach mich die Verbindung von Sport-/Fitness mit Gesundheitsaspekten (Ernährung, Reha Betreuung Rücken) an. Auf mein Kontaktmail erhielt ich rasch eine Antwort und in unserem Kennenlern- und Zielvereinbarungsgespräch konnte ich mich von deiner ausgeprägten Professionalität und Flexibilität sowie von deiner Fähigkeit, leicht und unkompliziert Kontakt zu knüpfen, überzeugen.

Auf Basis eines Fitness-Check hast du mir ein Workout zusammengestellt, das mir als Anfängerin einen guten Einstieg ins Krafttraining ermöglichte und mich durch abwechslungsreiche Übungen motivierte, regelmässig zu trainieren.

Unsere gemeinsamen Wochentrainings von 1 Stunde Dauer waren stets bestens vorbereitet und du hast es verstanden, mich mit alternativen Übungen auf meine Grenzen aufmerksam zu machen und gleichzeitig zu motivieren, mein Aufbautraining konsequent fortzusetzen. Durch deine kompetenten Erläuterungen zu Körperhaltung und Ernährung, habe ich in den letzten Wochen nicht nur Neues gelernt, sondern auch mein Körperbewusstsein im Alltag weiterentwickelt, so dass sich nicht nur meine sportliche Fitness verbessert hat, sondern ich mich insgesamt ausbalancierter fühle.

Ich habe dich als Personaltrainerin kennen gelernt, die fähig ist, ihr breites Wissen differenziert auf eine Einzelperson und deren Ausgangssituation anzuwenden und dadurch einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Zudem haben deine sehr angenehmen Umgangsformen, deine wertschätzende und respektvolle Grundhaltung sowie deine Offenheit und Herzlichkeit ganz wesentlich dazu beigetragen, dass ich mich auf unsere gemeinsame Arbeit freute und motiviert war, das Training konsequent fortzusetzen.

Ich werde dich und dein Angebot jederzeit und überzeugt weiterempfehlen und mein eigenes Training in Zukunft regelmässig mit dir abstimmen und weiterentwickeln. Für deine berufliche und persönliche Zukunft wünsche ich dir von Herzen alles Gute.

Mit herzlichen Grüßen  
**humaneChange GmbH**



Mariann Spycher  
Geschäftsleitung