

Referenzschreiben für Sabine Grolimund, 17.02.2013

Liebe Sabine

Wie Calvin (vom Calvin und Hobbes Comic) könnte ich sagen, dass Liegestütze viel befriedigender sind, wenn man so zählt, wie man es empfindet. Na ja, davon bin ich aber eigentlich nicht überzeugt. Eine viel bessere Lösung für mich ist eine individuelle Unterstützung. Und dies habe ich bei Dir gefunden.

Ich schätze Deine feinfühligkeit Art, mich zu motivieren und zu fördern, sowie Deine stetige Bereitschaft, den Trainingsplan anzupassen und kreative und auf meine Bedürfnisse zugeschnittene Übungen einzubauen. Die Trainingsstunden mit Dir machen mir viel Spass. Ich freue mich immer wieder auf neue Übungen. Wenn ich mit Dir trainiere, will ich mein Bestes tun, etwas leisten und mich dabei auch fit fühlen.

Du verstehst, wann ich Motivation brauche und wann ich tatsächlich nicht kann, sei es weil ich müde bin oder mich negative Gedanken beschäftigen, wann ich in einer Yes-I-can- oder ich-fühle-mich-nicht-fit-Stimmung bin. Dein Improvisierungstalent ist mir auch wichtig.

Ich bin stolz, wenn ich sehe, was ich nach einigen Wochen dank Deinen Anweisungen insbesondere bei anspruchsvollen Übungen erreichen kann. Du hilfst mir, mich immer wieder mit neuen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Es gibt mir ein gutes (Körper)Gefühl, dass Du meinen Stärken und Schwächen, meinen Tücken und Einstellungsschwankungen, meinen Höhen und Tiefen sowie meinen krebsnachbehandlungsbedingten Wallungen Rechnung trägst. Dafür bin ich Dir sehr dankbar.

Ich schätze nicht nur Deine wertvollen Tipps und Empfehlungen für das Alltagsleben, sondern auch Deinen umfassenden Ansatz und Deine Fähigkeit, wirksame Übungen zu konzipieren, um auf meine Wünsche und Rückmeldungen einzugehen.

Zudem betreust Du mich ganz individuell, indem Du Dich regelmässig nach meinem Wohlbefinden erkundigst (ich hatte u.a. Probleme mit dem Blutdruck in den letzten Monaten).

Du bist unkompliziert und flexibel, professionell und humorvoll, strukturiert und locker, engagiert und verständnisvoll. Deine Begeisterung ist ansteckend. Eine tolle Trainerin wie Dich kann ich nur empfehlen.

Herzlichen Dank für Dein Engagement und Dein Einfühlungsvermögen

H.M.