

## Referenzschreiben von Liliane Schaller, 28.08.2010

Liebe Sabine

Durch Deine Arbeit als Fitness-Coach in der Firma wo ich arbeite haben wir uns kennen gelernt. Schon nach der ersten Training Stunde war ich überzeugt, es ist genau das Training welches ich schon lange gesucht habe. Mich beeindruckten Deine Art uns zu motivieren, Deine Ausbildungen, Deine vielfältige Erfahrungen und fasste den Entschluss noch zusätzlich ein Personaltraining zu absolvieren.

Nach einem Fitnesscheck haben wir zwei Ziele vereinbart!

### **Erstens -> Rücken stärken!**

Da ich bei körperlicher Arbeit ständig Rückenschmerzen habe, hast Du für mich, ein auf mich zugeschnittenes Trainingsprogramm zusammen gestellt.

Das Training ist vielseitig, kreativ und individuell auf meine Bedürfnisse abgestimmt. Du versteht es, das Training so zu wählen, dass ich mich immer sehr auf das nächste Training freue!

Anhand Deines Trainingsprogramms führe ich jede Woche auch Übungen zu Hause aus. Nach kurzer Zeit sind Die Rückenschmerzen deutlich zurückgegangen und mein Rücken ist gestärkt und gekräftigt.

Ich fühle mich fit, verlasse das Training jedes Mal motiviert und entspannt -> wie neu geboren.

### **Zweitens -> Schokolade essen minimieren!**

Schokolade essen (50 - 100gr täglich); Mein Laster seit ich denken kann!

Als Ernährungsberaterin hast du mir einen „Fahrplan“ und konkrete Tipps/Empfehlungen zusammen gestellt, die ich erfolgreich umsetzen konnte.

Als Frühstück esse ich mein Vitalmüesli und halte mich an den „Fahrplan“. Ich habe es nie für möglich gehalten, dass ich innert kurzer Zeit die Schokoladengelüste fast eliminieren konnte.

Einfach genial, dazu habe ich noch einige Kilos verloren und das in meinem Alter (57zig).

Die Ziele sind erreicht, ich fühle mich rundum wohl, ausgeglichen und fit. Du bist ein Top Motivator.

DANKE, Sabine für die tollen Stunden mit Dir.

Freue mich schon auf die nächsten Trainingseinheiten.

Liebe Grüsse und bis bald

Liliane