

Referenzschreiben von M.B. aus K.

Oktober 2011

Vor über 6 Monaten habe ich mein Personaltraining begonnen um mich auf die Sportprüfung einer ausländischen Militäarakademie vorzubereiten. Da die physische Leistungsfähigkeit ein Aufnahmekriterium darstellte, war ich auf ein intensives und zielorientiertes Aufbautraining dringend angewiesen. 50 Jahre alt, übergewichtig, schlecht trainiert und dennoch hoch motiviert: eine nicht leichte Ausgangsbasis für die Personal Trainerin! Um es vorwegzunehmen: Sabine Vogelsang hat es nach kurzer Zeit geschafft aus einem Joggingmuffel einen disziplinierten Läufer zu machen. Auch wenn ich nie einen Marathon gewinnen werde: Das intensive, auf meine persönliche Leistungsfähigkeit abgestimmte Training hat mich innert wenigen Monaten auf den nötigen Leistungsstand gebracht. Ich erfüllte die Leistungsprüfung als einer der älteren Teilnehmer mit Bravour (2400m in 12 min 25 sec) und wurde vom Lehrgangskommandanten dafür offiziell geehrt. Ich bin sehr stolz auf meine Leistung die ich aber ohne Sabine nie zustande gebracht hätte. Heute jogge ich regelmässig, mein Gewicht hat sich normalisiert und ich fühle mich seit Jahren wieder fit.