

Bern, 22.12.2011

Referenzschreiben von Damian D. für Sabine Grolimund

Anfang 2011 fing ich an, einmal wöchentlich mit Sabine Grolimund zu trainieren. Zusätzlich dazu absolvierte ich einen Trainingsplan, welchen Sabine speziell für meine Bedürfnisse entwickelt hatte.

Vor dem Beginn unserer Zusammenarbeit hätte ich mich als eine sportliche Person bezeichnet. Ich stemmte zwei mal pro Woche Gewichte im Gym, war ausschliesslich mit dem Velo unterwegs, achtete auf meine Ernährung und war in meiner Jugend Leistungsschwimmer. Nach einer Reihe von Verletzungen und dem Gefühl von sportlichen Stillstand kam bei mir den Wunsch auf, etwas Neues auszuprobieren, was zur Kontaktaufnahme mit Sabine führte.

Bald merkte ich, dass bezüglich Fitness noch viel Potential vorhanden war. Sabine hat mich in eine Trainingswelt eingeführt, die sich stark von dem unterschied, was ich bisher kannte. Meine anfängliche Skepsis für die „fremde“ Trainingsmethoden legte sich aber sehr schnell ab.

Das Training war nicht nur fordernd und spannend, es lieferte auch sehr schnell überraschende Ergebnisse. Nach fünf Monaten gemeinsamen Trainings konnte ich mein Körperfettgehalt reduzieren und Muskel aufbauen. Dazu kam ein besseres Körper- und Gleichgewichtsgefühl, was sich z.B. an meiner Haltung zeigte. Zusammengefasst: Ich füllte mich athletischer und wohl in meiner Haut.

Neben der Trainingseffektivität finde ich das ganze Umfeld lobenswert. Ich fühlte mich immer ernst genommen. Termine konnten immer schnell und unkompliziert vereinbart werden. Sabine ging immer auf meine Fragen ein und erkundigte sich immer nach den gemeinsamen Trainings nach meinem Wohlbefinden. Die Trainings wurden gemäss meinen Rückmeldungen und Bedürfnissen laufend angepasst und Sabine schaffte es mit ihrer Art immer den letzten Funken Leistung aus mir herauszuholen.

Ich würde Sabine Grolimund jederzeit empfehlen. Auch (oder gerade) Personen die schon bereits sportlich sind und über ihre sportlichen Grenzen wachsen wollen, werden enorm von einer Zusammenarbeit mit Sabine profitieren.

Damian D.