
Von: B.M.

An: YOUR FITNESS COACH Sabine Vogelsang

Betreff: Rückmeldung Befindlichkeit nach Training von gestern 13.04.11

Liebe Sabine

Fühle mich körperlich müde aber gut. Kein Muskelkater. Schlafe nach solchen Trainings in der Nacht sehr gut. Mental kann ich auch gut abschalten. Die Bewegung hilft mir Stress abzubauen. Das ist zwar eine Binsenwahrheit und für mich auch nicht neu, aber wenn man es am eigenen Leib erfährt eine bemerkenswerte Wohltat.

Ich möchte Dir an dieser Stelle für Deinen professionellen, sorgfältig geplanten und gewissenhaft durchgeführten Unterricht danken. Ich fühle mich gut aufgehoben und bin jetzt schon der Gewinner. Ich profitiere in verschiedenster Weise von Deinem Training. Die Sportprüfung werde ich als erster Schweizer bestehen! Punkt! ☺

Wir sehen uns am nächsten Dienstag. Ich freu mich darauf (auch auf das Sprinter – Intervalltraining ☺).

Herzliche Grüsse

B.M.