

Ich trainiere seit knapp sieben Monaten mit Birgit Smolka. Mein großes Ziel war es, bis zu einer Stunde am Stück joggen zu können und das habe ich dank Frau Smolka spielend geschafft.

Aufmerksam bin ich auf Frau Smolka über das Internet geworden - [www.premium-personal-trainer.de](http://www.premium-personal-trainer.de). Mich hat sofort die sehr liebevoll und aufwendig gestaltete eigene Homepage angesprochen.

Bereits beim ersten Gespräch habe ich mich sehr wohl gefühlt, es war eine Mischung aus ungezwungener Atmosphäre und gut vorbereitetem Fachgespräch. Wir haben über meine Wünsche und Vorstellungen gesprochen sowie Fragen zu etwaigen Krankheiten oder Risiken erörtert.

Nachdem ich mir noch ein paar Vergleichs-Trainer angesehen hatte war klar, die Frau Smolka ist es.

Bevor wir richtig gestartet sind, hat Frau Smolka noch eine ausführliche Anamnese durchgeführt, um mein Gesundheits-/Fitnesslevel festzustellen und natürlich um spätere Erfolge messbar zu machen. Auf Grundlage der Anamnese wurde auch mein Trainingsplan erstellt.

Die ersten vier Monate hat mich Frau Smolka schonend aber schweißtreibend mit Powerwalking und unter ständiger Kontrolle meiner Pulsfrequenz, meinem Ziel schon ein Stückchen näher gebracht.

Einmal die Woche bin ich zusammen mit ihr gelaufen und mind. zweimal die Woche alleine nach meinem Trainingsplan. Eine Trainingseinheit war immer 60 Minuten, mit Aufwärmen und anschließendem Stretching. Viel Spaß und schöne Gespräche waren im Training mit inbegriffen, sowie nützliche Tipps zum Thema Gesundheit und Ernährung.

Ab dem fünften Monat konnte ich bereits über eine halbe Stunde am Stück joggen und nach sieben Monaten laufe ich bereits eine Stunde am Stück ohne mit Atemnot kämpfen zu müssen.

Ich fühle mich wieder richtig wohl in meiner Haut und habe ganz nebenbei auch noch etliche Kilos verloren. Ohne Frau Smolkas professionelle und liebevolle Betreuung, hätte ich mein Ziel bestimmt nicht erreicht.

Ich kann Frau Smolka uneingeschränkt weiterempfehlen, ich werde unsere gemeinsamen Laufeinheiten sehr vermissen....