

Seit circa zwei Jahren trainiere ich regelmäßig mit Birgit Smolka.

Nach einigen fehlgeschlagenen Versuchen sportlich wieder aktiv zu werden, ist es mir mit Birgit Smolka endlich gelungen wieder eine gesunde Grundfitness zu erlangen.

Der für meine individuellen Bedürfnisse eigens erarbeitete Fitnessplan zeigte bereits nach kurzer Zeit deutlich sichtbare Erfolge.

Die Trainingsmethoden sind abwechslungsreich und anspruchsvoll, ohne mich dabei zu überfordern.

Nicht zuletzt ihre wunderbaren Ernährungstipps haben dazu beigetragen, dass ich mich in meinem Körper rundum wohlfühle.

Juli 2007