

"Mein Name ist Heike. Ich bin 43 Jahre alt und Mutter von vier Kindern. Mit jeder Schwangerschaft nahm ich 25-30 Kilo zu. Ich schaffte es zwar jedes Mal wieder abzunehmen, aber im Laufe der Jahre fiel es mir immer schwerer mein Gewicht zu halten. Irgendwann war ich mal auf „Dauerdiät“. Dazu kam, dass ich nach dem Motto „Sport ist Mord!“ lebte und mir die nötige Bewegung fehlte. Nach der Geburt meines Sohnes meldete ich mich in einem Fitness-Studio an, um endlich etwas für mich und meine Gesundheit zu tun und die überflüssigen Kilos verschwinden zu lassen. In dieser Zeit trainierte ich zwar regelmäßig, bin aber nie bis an meine äußeren Grenzen gegangen. Mir fehlte allerdings auch die richtige Beratung für das Gesamtpaket Bewegung plus Ernährung. Ich war immer noch auf „Dauerdiät“. Der gewünschte Erfolg blieb aus. Im Frühjahr 2009 meldete ich mich zum Personaltraining bei Jason Dillon an. Beim ersten Gespräch wurde mir ganz klar das Trainingskonzept erklärt. Es basiert auf den drei Säulen Ernährungs-, Bewegungs- und Mentalprogramm. Ich bekam eine sehr umfangreiche Ernährungsberatung und es wurde ein auf mich abgestimmter Trainingsplan erstellt. Das Ziel war eine langsame Gewichtsreduktion und meine Gesundheit, Körperkraft zu optimieren. Ich nahm diese Herausforderung an. Es war unglaublich! Nach einigen Monaten Training mit professioneller Unterstützung und Anleitung hat sich mein Körper verändert. Ich erreichte eine sichtbare Reduzierung des Körperfetts, mein Bauchumfang wurde geringer und ich nahm 7 Kilo ab. Das wichtigste aber ist, dass ich mich jetzt in meinem Körper wohl fühle. Ich bin dem ganzen Team, insbesondere meinem Trainer, für die professionelle Anleitung und die unendliche Geduld in den letzten Monaten sehr dankbar. Wer auf der Suche nach Gesundheit, Energie und Wohlbefinden ist, dem kann ich dieses Personaltrainingstudio nur empfehlen! Ich bin sicher, Sie werden ein ganz neues Lebensgefühl entdecken. Probieren Sie es aus!"

-- Heike Rabmund, Unternehmerin aus Rottweil