



Tina Weber

Ich, 37 Jahre alt, zweifache Mutter, habe vor fast vier Jahren dank der Eröffnung des „Burgerfit“s in Krälligen das Krafttraining wiederentdeckt.

Nach einer gewissen Trainingszeit alleine, wollte ich mehr erreichen und als ich sah, dass das Burgerfit neu Personaltraining mit Stephan Bernhard anbietet, liess mich vor gut einem Jahr der Gedanke nicht mehr los herauszufinden, was in Zusammenarbeit mit einem Personaltrainer noch alles so möglich ist. Ich kontaktierte Stephan und war zuerst einmal positiv überrascht, dass seine Preise sehr fair sind, ich dachte immer, dass sich Personaltraining nur die Stars & Sternchen in Übersee leisten können, was definitiv nicht der Fall ist. Bei einem sehr angenehmen ersten telefonischen Kontakt, wollte Stephan vorab von mir wissen, wer ich überhaupt bin und was für Ziele ich so verfolge.

Bei meiner ursprünglichen Idee, nämlich mein Körpergewicht von 60kg auf 55kg zu reduzieren und das bei einer Körpergrösse von 157cm holte mich Stephan umgehend zurück in die Realität. Er sagte mir gleich, dass dies ein sehr ambitioniertes Ziel sei und er führte mir vor Augen, dass ich vorhabe, gut 10 % meines Körpergewichts zu verlieren. Hätte ich Übergewicht, wären diese fünf Kilo schnell zu schaffen und durchaus ein realistisches Ziel meinte er, aber bei einer normalgewichtigen Person sei es nicht ganz so einfach und schnell erreichbar. Stephan machte mich darauf aufmerksam, dass am Ende eine tiefere Zahl auf der Waage nicht ausschlaggebend sei, für eine schlanke und straffe Figur. Die offene und ehrliche Art von Stephan war mir gleich sehr sympathisch. Wir einigten uns darauf, dass wir versuchen werden, meinen Körper mit gezieltem Krafttraining zu formen, um eine schlankere und straffere Silhouette zu erhalten.

Ich treffe Stephan nun seit längerer Zeit regelmässig alle vier bis sechs Wochen. Seine Trainingspläne sind abwechslungsreich und gut verständlich. Stephan versteht sein Handwerk und seine ruhige Art während des Trainings schätze ich sehr. Stephan hat mich gelehrt, „geht nicht, gibts nicht“ und dass man körperlich über sich hinauswachsen kann, wenn der Kopf dazu bereit ist. Stephan hat rasch bemerkt, dass in mir mehr Potential bzw. Kraft vorhanden ist, als bisher von mir gedacht und er schaffte es, mich schrittweise mit „Butterbrot und Peitsche“ an- und voranzutreiben. Stephan hat mir gezeigt, dass es unumgänglich ist, konzentriert und hart – aber natürlich dem jeweiligen Leistungsniveau und der Gesundheit entsprechend angepasst – zu trainieren und dass man an seine Grenzen sowie darüber hinaus gehen muss, wenn man die gewünschten Ziele erreichen will. Stephan geht auf die Wünsche und Bedürfnisse seiner Kundschaft gezielt ein und hat auch in Bezug auf Ernährung sowie Regeneration hilfreiche Tipps auf Lager. Stephan ist ferner eine enge Zusammenarbeit mit seiner Kundschaft wichtig. Ich schätze es sehr, dass er sich jeweils erkundigt, wie das Training läuft und ich ihn auch bei Fragen oder Unklarheiten in Bezug auf den Trainingsplan



BEST BOXING

EVENTS & COACHING

kontaktieren kann und innert nützlicher Frist Antworten auf allfällige Fragen erhalte. Trainingseinheiten mit Stephan bringen grossen Spass und stellen definitiv einen Mehrwert für die Fitness dar; Zeit und Geld sind sehr gut investiert.

Merci Stephan, für alles, was ich bisher dank Dir erreicht habe und ich freue mich auf weitere schweisstreibende Trainingsstunden.

