

News November 2014

Zum Athlet... eine kleine Erfolgsgeschichte!

Viele meiner Kunden schreiben für sich das ein oder andere Kapitel des Erfolges.
Bravo Leute und weiter so!! Bin stolz auf euch!

Die positiven Entwicklungen sind in vielerlei Hinsicht deutlich erkennbar. Auch wenn das ein oder andere Ziel etwas länger braucht als gewünscht... Weitermachen und Regelmäßigkeit sind die entscheidenden Punkte!

Mit Ausdauer, einer Portion Ehrgeiz und Willenskraft kann der Mensch so einiges bewegen. Sich auch!!!



Stefan M. aus Hannover ist ein tolles Beispiel wie aus Ernährungsumstellung und regelmäßigem Kraft- und Ausdauertraining eine Entwicklung in Richtung Athlet vonstatten gehen kann!

Deutlich verbesserte Blutdruck und Herzfrequenzwerte, Ausbildung funktioneller Muskelkraft und Veränderung von Dysbalancen... und nicht zuletzt ein neues gutes Körpergefühl dank über 10 KG Gewichtsverlust. Die Bilder sprechen für sich!

Ein großes Dankeschön an alle, die auf meine Hilfe und Unterstützung vertrauen!

Weiter so... etwas Disziplin, Verantwortung gegenüber eurem Körper (ihr habt nur einen) und Zielverfolgung... ich bin dabei!!

Sportlichen Gruß
Euer Olaf