

Gesund und fit mit einem Experten

– Folge I –

Innerhalb von drei Monaten habe ich, **Sandra B.**, es dank der professionellen Unterstützung und Motivation meines Personaltrainers Rick Korsawi geschafft, **mein Körpergewicht von 112,8 kg auf 98,3 kg zu reduzieren.** Mit einer qualitativen Ernährungsumstellung und abwechslungsreichen Trainingseinheiten zweimal pro Woche haben wir gemeinsam mein lang ersehntes Ziel verwirklicht. Mein Wunschgewicht ist es noch nicht! **„Aber das ist doch nun gar kein Problem mehr“**, sagt Rick Korsawi.

Nachdem wir mein neues Ziel, mein Körpergewicht weiter zu reduzieren, definiert hatten, stellte mir Rick Korsawi die Frage: **„Haben Sie schon einmal an einem Volkslauf teilgenommen? Könnten Sie sich vorstellen, beim Rennsteiglauf zu starten?“**

Dazu muss man wissen, dass meine anfängliche körperliche Verfassung nicht einmal gereicht hat, 1000 m am Stück zu gehen, geschweige denn, einen Rennsteiglauf durchzuhalten.

Nachdem ich mich intensiv mit dem Gedanken beschäftigt habe und Rick Korsawi vertraue, dieses Ziel mit ihm gemeinsam erfolgreich zu realisieren, habe

ich nun den Ansporn, nicht nur mein Körpergewicht weiter zu reduzieren, sondern auch im Mai 2013 die Walkingstrecke von 17 km zu bewältigen.



Nun bin ich gespannt, mit welchem Training mich Rick Korsawi in den nächsten Wochen überraschen wird und auf was ich mich da eingelassen habe.

Im nächsten Oscar werde ich Ihnen über meine ersten Trainingseinheiten zur Vorbereitung auf den Rennsteiglauf berichten.

Ihre Sandra B.



Hilfe, Tipps und Anregungen erteilt:

**Personaltrainer
Rick Korsawi**

Telefon: 0173 8807850
info@personal-bodytraining.de

