

2005 nach einer Operation wollte ich meine Kondition und meine Muskelmasse wieder verbessern. Da ich mich keiner Gefahr durch falsches Training aussetzen und trotzdem effektiv trainieren wollte, suchte ich Möglichkeiten. Ich fand sie bei Thomas Schmid. Er half mir meinen inneren Schweinehund zu überwinden und führte mich vorsichtig in höhere Belastungsstufen. Dabei gelang es ihm, mich immer wieder neu zu motivieren. Zurzeit habe ich eine körperliche Fitness, die ich vorher nicht kannte. Es macht mir Spaß zu trainieren und in meinem Sport hilft es mir sehr und ich habe mehr Freude.

---

Meine Gründe mit Herrn Thomas Schmid zu arbeiten:

- ich möchte Nordic Walking zu meiner Bewegungs-Aktivität machen und möchte es deshalb richtig lernen
  - ich habe einige Male im Jahr Probleme mit dem Rücken (Hexenschuss) und verspreche mir von der Rückengymnastik präventiv Hilfe
  - die Gespräche über richtige Ernährung, Lebensstil, etc. sind immer sehr motivierend
- 

Bisher bin ich an meinem Ziel abzunehmen, egal ob durch Diät oder durch Sport, immer wieder gescheitert. Sport war für mich ein notwendiges Übel, dem ich absolut nichts Positives abgewinnen konnte.

Bis ich das Training bei Thomas Schmid startete. Er hat es geschafft, mir den Spaß an gesunder Ernährung und Bewegung zu vermitteln. Jeden Tag steht bei mir jetzt Sport auf dem Programm; und zwar nicht aus Ehrgeiz, sondern aus Freude an der Bewegung.

Er hat ein erstaunliches Gefühl dafür, das Maximale aus einem raus zu holen ohne dass man sich dabei überfordert fühlt oder die Lust verliert. Er findet einfach immer wieder neue Möglichkeiten.

Ich habe seit meinem Start vor 4 Monaten 8 kg verloren und bin weiterhin auf Erfolgskurs. Aber das Beste ist: Meine größte Freude ist jetzt gar nicht mehr das Ziel, sondern der Weg dahin.

---

Ich mache bei Thomas Personal Training, primär mit dem Ziel Gewichtsreduzierung nach der Schwangerschaft, und bin sehr zufrieden.

Er berücksichtigt den „ganzen Menschen“ und nicht nur die Muskeln. Er ist außerdem sehr kompetent im Bereich der Ernährung und geht flexibel auf die jeweilige Trainingssituation ein. Die Trainingseinheiten verlaufen sehr angenehm mit präzisen Anweisungen und viel Motivation!

Last but not least tritt er mir in den Hintern auch außerhalb der Trainingsstunden, wenn mein Elan mal nachlässt!

Kurzum Thomas ist absolut weiter zu empfehlen!!! Ich wünsche ihm weiterhin viel Erfolg!

---

Die meisten von uns kennen das: Eines Tages stand ich vor dem Spiegel und bekam "Den Schock". Der Teufelskreis nahm seinen Lauf. Ich hatte keine Lust mehr was aus mir zu machen, da ich ja eh für schöne Klamotten zu fett bin. Ich habe mich zu Hause verkrochen, und das Einzige was mir wirklich wichtig war, war "Mein gut gefülltes Gefrierfach", welches ich natürlich regelmäßig leerte.

Irgendwann habe ich mich zusammen-gerissen, wühlte die Turnschuhe raus, und bin auf zum joggen. Nachdem ich 26 Jahre keinen Sport getrieben habe, bin ich natürlich schnell an meine Grenzen gelangt und wollte nach 3 katastrophalen Versuchen wieder aufgeben. Sport ist nichts für mich, ich war ja noch nie sportlich! Das waren die üblichen Ausreden.

Gut, dass man ab und zu mit Kollegen und Freunden über seine Probleme spricht. Dies habe auch ich Anfang diesen Jahres getan, und bin genau an den Richtigen geraten. Der kannte Thomas Schmid, und meinte, dass der jetzt genau der Richtige für mich wäre.

Personal Training dachte ich mir, das ist viel zu teuer für mich, und auf so einen Sport-Typen hatte ich eigentlich auch nicht wirklich Lust. Der könnte mir ja sagen, dass mein körperlicher Zustand eine Katastrophe ist, und das hört man ja nicht wirklich gerne.

Aber ich habs getan. Mein Kollege hat die Sache ins Laufen gebracht, Thomas hat mich angerufen, und der erste Termin war vereinbart. Mein Ziel war es 30 Minuten am Stück Joggen zu können, ohne danach einen Notarzt zu brauchen.

Und siehe da, es geht alles. Thomas hat wirklich gewusst wie er mich anpacken muss. Den Trainingsplan, den er mir überlassen hat, hab ich fleißig durchgeführt, und nach ein paar Trainingseinheiten hat es sogar noch Spaß gemacht. Alle 2 Wochen hab ich dann mit Thomas trainiert, sonst gab's Hausaufgaben für mich. Und mit jeder Trainingseinheit hat er mich immer einen Schritt weitergebracht.

Es hat genau 3 Monate gedauert, und ich hatte mein Ziel erreicht!

Zum Thema Ernährung habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich, wenn ich regelmäßig Sport treibe automatisch mehr darauf achte, was mein Körper braucht. Thomas stand mir auch hier immer hilfreich zur Seite. Wann esse ich Obst, wann Fleisch, wann Gemüse, und wann braucht mein Körper Milchprodukte. Ich passe einfach mehr auf, wann ich was esse, und möchte meinem Körper zur richtigen Zeit das Richtige geben. Das klappt nicht immer, aber ich werde besser. Einfach gesagt: bewusster Essen ist mein Erfolgsgarant.

Kaum zu glauben, ich habe im März angefangen, etwas für meinen Körper zu tun, und könnte mir jetzt nach knapp sechs Monaten ein Leben ohne Sport nicht mehr vorstellen.

Thomas, vielen Dank, dass Du den Meilenstein für mich gelegt hast. Du hast genau gewusst, wie Du mich trainieren musst, und hast mich mit viel Fingerspitzengefühl, Verständnis und absoluter Fachkompetenz auf meinen "jetzigen Weg" gebracht.

Und diesen werde ich mit 10 Kilo weniger, ohne Rückenschmerzen, ohne Trägheit, und dem klaren Ziel das Rauchen aufzuhören, weitergehen.

---

Erfreulicherweise habe ich es jetzt geschafft die angestrebten 85 kg zu erreichen und möchte dir schon mal auf diesem Wege Danke sagen. So leicht wie dieses Mal ist mir noch nie eine Gewichtsreduktion gefallen. Ich denke es waren Deine Tipps, gepaart mit deinem „Diät-Programm“ und dem regelmäßigen Sport .

---