Durch Bruno und seinen Trainings- und Ernährungsplan bin ich innerhalb weniger Wochen sämtliche Probleme mit meinen zwei Bandscheibenvorfällen losgeworden, habe innerhalb von 2,5 Monaten 13kg Gewicht verloren und meinen Körperfettanteil um 11% gesenkt.

Anfang Januar haben wir mit dem Training begonnen. Zu diesem Zeitpunkt war mein einziges Ziel meine Rückenprobleme zu beheben. Doch Bruno hatte mehr vor und schaffte es mich zu motivieren konsequent gesund zu essen und zu trainieren. Bereits nach kurzer Zeit sahen wir erste Erfolge. Obwohl ich in den ersten Wochen außerhalb des Trainings fast nur saß, hatte ich kaum noch Rückenprobleme. Ende Januar konnte ich bereits wieder schwere Gegenstände, ohne Schmerzen und negative Folgen, heben. Ich fühle mich generell besser und fitter, was mich motiviert weiter mit Bruno zu arbeiten.
Bruno bietet wirklich maßgeschneidertes Training. Ich war bei mehreren Personal Trainern vor ihm, keiner von ihnen schaffte es jedoch, das Training so auszurichten, dass es meinem Rücken nicht schadete. Bruno ist das seit dem ersten Tag gelungen. Training mit ihm macht Spaß und ist trotzdem enorm effektiv. Seine Trainingspläne sind einfach zu verstehen und durchzuführen, sodass ich damit jederzeit alleine trainieren kann. Auch seine Ernährungspläne sind grandios. Obwohl ich abgenommen habe, musste ich nie hungern. Es kostet einen auch keine Überwindung sich an den Plan zu halten, da dieser einem jederzeit genug Freiheiten bei der Wahl des gesunden Essens lässt.

Obwohl ich 600km entfernt wohne, ermöglicht seine Flexibilität ein regelmäßiges gemeinsames Training und eine kontinuierliche Adaption des Trainings an meine Entwicklung.

Bruno hat die Fähigkeit zu motivieren, ohne Druck auszuüben. Er überträgt in gewisser Weise seine eigene Leidenschaft für ein gesundes Leben und kann einen so dafür begeistern. Das Training mit ihm ist anstrengend, aber niemals eine Qual. Ich freue mich auf jede Trainingseinheit mit ihm.