

Yvonne Lang

Vor knapp 1 ½ Jahren wurde ich durch eine Kollegin auf Uschi Graner, Personaltrainerin, aufmerksam gemacht. Mit gemischten Gefühlen habe ich einen ersten Besprechungstermin mit Uschi vereinbart. Der erste Kontakt war sehr freundlich und kompetent. Die Ziele waren klar. Ich wollte etwas für meine Figur tun. Die gezielten Übungen wie Kraft- und Ausdauertraining haben erfreuliche Resultate gebracht. Mit viel liebevoller Aufmunterung wird das morgendliche Training zum Spass. Ich fühle mich heute besser, meine gestärkte Kondition und Ausdauer kann ich auf dem Golfplatz und im täglichen Leben gut gebrauchen. Uschi Graner mit ihrer grossen Erfahrung im Sport- und Mentaltraining arbeitet mit entsprechenden Ärzten und Physiotherapeuten zusammen. Die Trainingsmodule werden gemeinsam besprochen und die individuellen Programme auf die einzelne Person abgestimmt. Uschi Graner kann ich nur bestens empfehlen.



