

Gezielt zum Erhalt der sportlichen Fitness

Vor über 15 Jahren suchte meine Frau ein Studio, wo man sich sportlich auf die kommende Skisaison vorbereiten könnte. Dabei stiess sie auf die Adresse und das umfassende Angebot von BB-Antiaging.

Bei der ersten Sitzung bei Herrn Luigi Bertolosi wurden zusammen die Ziele formuliert. Das kleine und feine Studio hat sie begeistert und sie begann auch gleich mit dem ersten Training.

Parallel dazu hat sie mich von der angenehmen Ambiance und den vielen Trainingsmöglichkeiten inspiriert. Damals war ich noch stark in den Geschäftsalltag eingebunden. Ich strebte an, so lange wie möglich fit zu bleiben. Und so entschloss auch ich mich zu einem Gespräch mit Herrn Bertolosi. Dabei informierte er mich über die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten über Kreislauftraining, Muskelaufbau, Ganzkörpertraining, usw. Beim Gespräch hat er auf die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung hingewiesen und mir vorab ein paar Tipps für eine mögliche Anpassung gegeben. Und so begann ich umgehend mit einem regelmässigen Training (auch ausserhalb der Bürozeiten). Schon beim ersten Termin vermochte mich die „one to one“ Begleitung zu begeistern. Damit hatte ich Gewähr die Übungen von Anfang an richtig zu machen.

Als Geschäftsmann war ich mir bewusst, dass ich jeden Tag Höchstleistungen zu erbringen habe und einwandfrei funktionieren muss. Dafür sind körperliche Fitness, gesunde Ernährung und mentale Ausgeglichenheit Grundvoraussetzung. Um in stressigen Zeiten meine Ausgeglichenheit wieder zu erlangen, nutzte ich die Angebote der High-Tech Massageliege und die Entspannung und Harmonisierung mit der Bain-Wellness-Ultraschall-Technik.

Zum Schluss möchte ich den kurzen Erfahrungsbericht wie folgt zusammenfassen. Angestrebte Ziele können bei regelmässigem Trainieren und professioneller Betreuung gut erreicht werden. Die Begleitung der Anwendungen durch Herrn Bertolosi bietet dafür beste Gewähr. Wer klar formulierte Ziele in einer kleinen und sehr gepflegten Umgebung erreichen will, ist bei BB-Antiaging in Dübendorf an der richtigen Adresse. Herr Bertolosi verfügt über das Fachwissen und die Sensibilität, die Förderung der Fitness immer wieder den aktuellen Bedürfnissen anzupassen. Dies ist auch der Grund, weshalb meine Frau und ich, mittlerweile als „retired“, immer noch regelmässig bei BB-Antiaging ein- und ausgehen.

Max S.

12.02.2021