

PERSONAL TRAINING

2020

B.O.V



BEAST OF VOLTA

REFERENZEN



**Keine Magie. Keine leeren
Versprechen. Einfach nur
harte Arbeit, Unterstützung,
Motivation und fundiertes
Wissen.
B. O. V.**

Johanna Ringler



REFERENZEN

Meine gesamte Körperentwicklung fand dank meines Engagements und Logik wegen des besten personal Trainer inTirol statt! Ohne die Vorbereitung von Schulungen und Tipps von meinem Personal Trainer, der immer geduldig mit mir war, wäre dies heute nicht mehr möglich. Seine Arbeit ist unglaublich und ich bin ein großer Fan von ihm. Vielen Dank für die Partnerschaft

Joice Brogni from Brazil



REFERENZEN

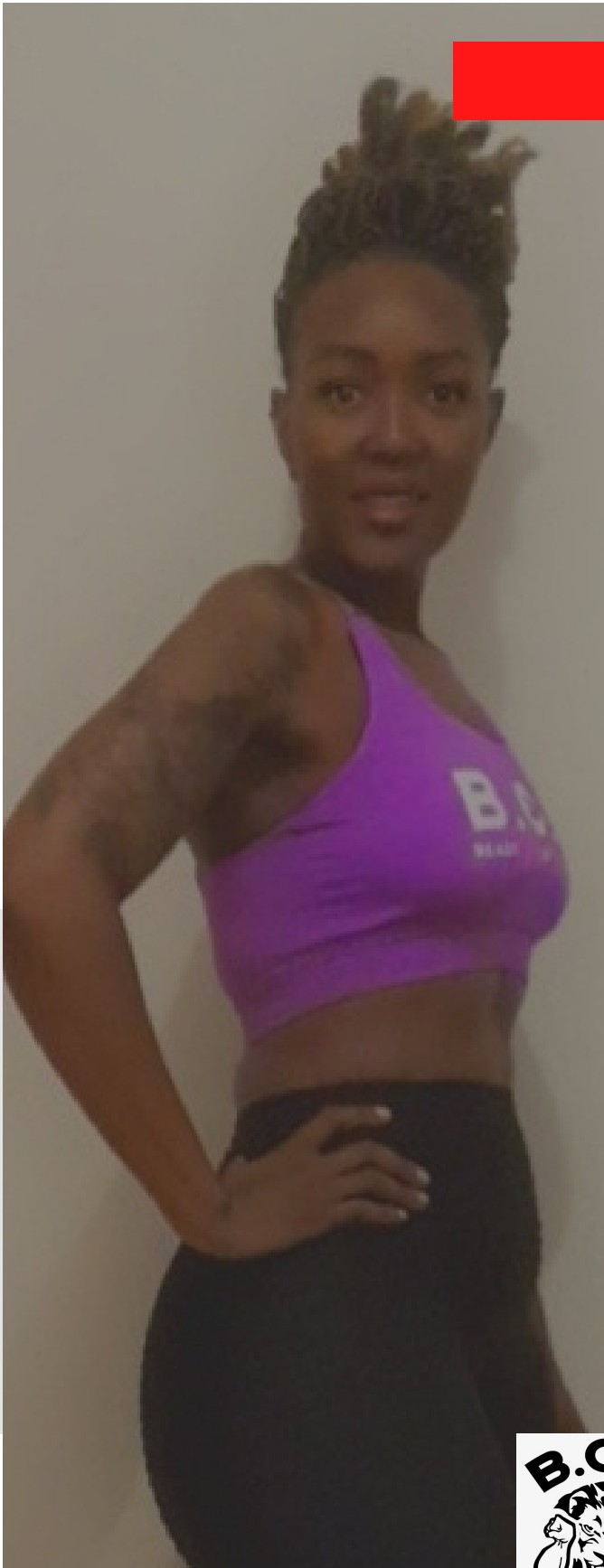
I think after 2month i can say: That was a good chooise to ask him for help me with a training. When i met with him in the gym, he just asked me with a big smile: "Heeey man, all good!?:))" And i said: No,no,..nothing is good..i think iim lazy and i need somebody who is kick my ass..!! 2month is gone..,now i can say this (young guy) Erasmus is a Professional trainer, positiv person and his training plans are varieted and really good,never bored..and always really hard! I can just recommended for everybody..work hard and get your dreams!!



Adam Budai



REFERENZEN



Winnie Weidner



Erasmus

Wonderful Trainer Experience!
He is very knowledgeable and caters his workouts to specific needs. He is just great. Always upbeat and knows how to push you to reach your goals. More importantly he is good at recognizing small muscle groups and areas where you need improvement and then finding ways to address them. He is patient and makes sure you feel great, not just looking good. Highly recommend him!

Wunderbare Trainererfahrung!
Er ist sehr kompetent und richtet sein Training auf spezifische Bedürfnisse aus. Er ist einfach großartig. Immer optimistisch und weiß, wie man Sie dazu drängt, Ihre Ziele zu erreichen. Noch wichtiger ist, dass er kleine Muskelgruppen und Bereiche, in denen Verbesserungen erforderlich sind, gut erkennt und dann Wege findet, diese anzugehen. Er ist geduldig und sorgt dafür, dass Sie sich großartig fühlen und nicht nur gut aussehen. Ich kann ihn nur empfehlen!



REFERENZEN



Reinhard Klingler

➔ Forwarded

Im Dezember 2019 habe ich beschlossen mit dem Privattraining bei Erasmus zu beginnen. Es war die beste Entscheidung meines Lebens. Geplant waren drei Monate, doch mein persönliches Ziel war noch nicht erreicht und ich beschloss zu verlängern. Erasmus gestaltet das Training sehr individuell und es macht trotz Anstrengung sehr viel Spaß. Für jeden, der seinen Körper in Form bringen möchte, ist Erasmus die beste Empfehlung!

12:08



REFERENZEN



Ich habe die Entscheidung am Mai 29, 2020 genommen an meiner Gesundheit zu arbeiten. Keiner Ausreden mehr. Vollgas.
Die Fotos sind von 01 Juli 2020
Die letzten Fotos sind von 24 August 2020
Ich trainiere 3x Woche mit Erasmus. Habe mein Essen (Kalorien) geändert/angepasst, und spaziere 10K Schritte 7x der Woche.
Ich bin nicht immer motiviert.
Ich finde manche Tagen sehr hart und schwierig da ich keiner Resultate sehe.
Nichts desto trotz, sagt mir Erasmus immer "Enjoy the journey" - der Weg geniessen. Langsam begreife ich was das bedeutet. Zudem auch, fange ich an mich selber (mein Körper) zu lieben und mögen.
Es ist nicht leicht. Aber es sollte nicht leicht sein. Die Leichtigkeit kommt davon mein Weg zu lieben und geniessen statt es als 'arbeit' zu sehen.
Ich bin mir so Dankbar für das Training mit Erasmus!
Abwechselnd. Passend zu meinem Tempo und Stärke. Variable und Motivierend!
Ich kann ihm nur HÖCHSTENS empfehlen!
In 3x monaten habe ich insgesamt ca. 13.5cm rundherum verloren.
Langsam aber sicher werde ich nicht nur Stärker aber liebe mein Körper und mich - das sind gewaltige Fortschritte!

11:21 ✓

Sashka Regina

