

PERSONAL TRAINER Fitness

DIE ZEITEN SIND VORBEI, IN DENEN SICH NUR DIE SCHICKERIA DEN



K

Kurz und bündig klingt der Slogan, mit dem Marc Schulz via Internet seine Dienste im Köln-Bonner Raum anbietet: „Ich mache Sie fit!“ Der Diplom-Sportlehrer ist nebenbei Sportwissenschaftler, besitzt den DLRG-Lehrschein, die Fußballtrainer A-Lizenz, absolvierte Physiotherapie- sowie Masseur-Ausbildungen und ist ausgewiesener „Instructor“ für Inline-Skating und Biking. Alles zusammengekommen, ist Marc Schulz vor allem eines: „Personal Trainer“. Kein Mann für Massenveranstaltungen also, sondern ein hochqualifizierter Fitness-Spezialist, der sein kompaktes Wissen und Können zum Wohle eines einzigen Menschen einsetzt: seines Kunden.

„ICH
MACHE
SIE
FIT!“

Der Beruf des Personal-Trainers erlebt derzeit einen ungeahnten Boom, der bislang nur den Prominenten vorbehalten schien: Sah man da nicht J.Lo mit ihrem privaten Skilehrer vergnügt zu Tale wedeln? War nicht Herr Joop mit seinem Jogging-Trainer im New Yorker Central Park unterwegs? Auch Carolin von Monaco galoppierte schon hoch zu Ross mit eigener Reittrainerin über die Felder. Und US-Talkstar Oprah Winfrey trainierte sich gerade unter Anleitung ihres Fitness-Experten Bob Greene über 30 Pfund von den Hüften. Auch Marc Schulz verweist – diskret – auf viele prominente Kunden. Ist also der „Personal Trainer“ nicht ein Luxus für die oberen Zehntausend?

Der Diplom-Sportlehrer Marc Schulz bringt seine Kunden im Köln-Bonner Raum in Hochform

nach Maß

PERSÖNLICHEN TRAINER LEISTEN KONNTE. DER LUXUS IST ERSCHWINGLICH

Zugegeben: Der persönliche Sportlehrer kann nicht preiswerter sein als das Monats-Abo im Fitness-Center. Anfahrtkosten spiegeln sich ebenso im Honorar wider wie die unsichtbaren Bürozeiten für das Erstellen individueller Pläne. Dass immer mehr Sport- und Wellness-Studios Personal Trainer als Zusatzservice anbieten, zeigt, dass sich die Sache für den Kunden dennoch rechnet. Wenn schon Arzt, Steuerberater und Rechtsanwalt Selbstverständlichkeit sind – warum soll man sich nicht auch für die Fitness einen Spezialisten leisten?

Wer schon einmal einen preiswerten Gruppen-Tenniskurs mitgemacht hat, kennt zudem den Effekt: Man spart zwar Geld, die Fortschritte schleppen sich aber so vor sich hin. Nicht selten muss dann doch der Einzeltrainer ran. Auch das beste Fitness-Studio bringt wenig, wenn die Übungen falsch sind und nicht laufend überprüft werden. Und was nützt schon das Radeln auf Hometrainer oder in freier Natur, wenn die Pfunde durch falsche Ernährung nicht purzeln? Ein Personal Trainer hat es sich zur Berufsaufgabe gemacht, die unterschiedlichsten Kundinnen punktgenau ins Ziel zu trimmen. Keine Lust im Regen zu joggen oder gar zu schlapp, weil es gestern wieder so spät wurde? Läuft zur besten Trainingszeit wieder die Lieblingsserie im TV? Hielt mich die beste Freundin mal wieder zu

„MUSKELN SIND WIE MAKE-UP“

lang am Telefon fest? Gute Personal Trainer sind auch Psychologen, die Ausreden sofort entlarven und in Motivation umwandeln. Sie setzen den Hebel an der richtigen Stelle an und bieten an jedem Ort zu jeder Zeit maßgeschneiderte Programme. Wenn's die Fitness fördert, geht der Personal Trainer auch mal mit ins Studio und zeigt Übungen mit den Geräten. Nicht selten wird dem Alltag die so wichtige Trainingsstunde auch spät abends, in aller Frühe, an Sonn- und Feiertagen oder bei ziemlichem Schmuddelwetter abgerungen.

Zwischen 30 bis 80 Euro pro Stunde kostet so eine Rundumversorgung mit dem Personal Trainer heute. Je nach Qualifikation sind dafür individuelle Fitness-Workouts, Ernährungstipps, Lauf- und Wellness-Konzepte bis hin zur medizinischen Beratung inklusive. Zu den Pionierinnen des Trends zählt hierzulande die Amerikanerin Jennifer Wade. Unter ihrem Slogan „Muskeln sind Make-up unter der Haut“ brachte die mittlerweile in der Nähe von Starnberg bei München lebende ehemalige Balletttänzerin schon in den 80er-Jahren Topmanager, Schauspielerinnen und Models in Hochform.

„**Stay young naturally**“ – „auf natürliche Weise jung bleiben“ lautet heute das Credo der 57-jährigen, für das sie ihr „Personal-Training-System“ entwickelte. Ausgehend von der Tatsache, dass „jeder Mensch eine unterschiedliche Konstitution, Kondition und Wunschvorstellung mitbringt“, wird für jede Klientin ein ganzheitlicher Fitnessplan ermittelt. Von der Ernährungsberatung („Biofood statt Pillen“) bis hin zu Atemtraining, Stretching, Entspannungsübungen, Rückenschule, Muskel- und Lauftraining erstreckt sich ihr Programm, das sogar gegen Hamsterbacken, Hängebusen oder Bierbauch wirken soll. Selbst

Lachtraining und „Launelifting“ gehören zu den Strategien der Mrs. Wade, die in besonderen Fällen auch die komplette „Lifestyle-Änderung“ in Angriff nimmt.

Als Buchautorin, Ehefrau, Mutter und Großmutter steht die viel beschäftigte Chefin aber nur einer begrenzten Kundenzahl im Münchner Raum zur Verfügung. Deshalb hat sie sich einen bundesweiten Stamm an Mitarbeitern aufgebaut, die auf der Homepage www.jenniferwade.de zu finden sind. Eine gute Sache, denn leider muss auch der Bund deutscher Personal Trainer einräumen, dass schwarze Schafe keine Seltenheit sind. Bislang gibt es für private Coachs keine staatlich anerkannte Ausbildung. Deshalb hat der BDPT für seine Mitglieder ein eigenes Prüfsiegel entwickelt und arbeitet mit dem TÜV an einer Zertifizierung. Mit einem Personal Trainer muss die Chemie stimmen. Er darf nicht zu dominant, aber auch nicht zu nachgiebig sein. Er muss gut zuhören und das Programm auf Ihre Tagesform abstimmen können. Kaum Vertrauen schafft ein Trainer, der selbst untrainiert wirkt und keine Übungen mitmacht. Er muss Sie motivieren und mit guter Laune bei der Stange halten können.

Wer sich auf der Homepage des Bundesverbands umsieht, wird neben vielen Infos auch ein riesiges Team an qualifizierten Personal Trainern aus allen Teilen Deutschlands finden. Natürlich mit Foto, Vita, Programmen, Adressen usw.. Vielleicht bringt Sie ja demnächst der nette Herr Schulz in Hochform. Bei Interesse: info@personal-training-service.de

BUCHTIPPS:

Jennifer Wade
DAS NEUE BODYSTYLING
ISBN: 3774255911
80 Seiten, 14,90 Euro

SUPERFIGUR MIT DEM ZAUBERBAND
ISBN: 3774247838
48 Seiten, 8,90 Euro



Agentur-Chefin Jennifer Wade gehört zu den prominentesten Personal Trainern und macht auch den meisten Männern einiges vor



BUNDESVERBAND DEUTSCHER PERSONAL TRAINER E.V. (BDPT)

BDPT

Eupener Straße 159

50933 Köln

Tel.: 0221/35639038

Fax: 0221/35639039

Mail: info@bdpt.org

www.bdpt.org