



Übungen, die bei Trainerin Henrike Hoppmanns (links) leicht aussehen, hinterlassen bei Monika Dittombée einen mindestens dreitägigen Muskelkater

# „Ich mach’ dich fit!“

Kann eine Personal-Trainerin auch bei einer überzeugten Couchpotatoe etwas bewirken? **petra**-Redakteurin Monika Dittombée hat’s ausprobiert

**S**chulsport war die Pest, Schwitzen ist schmutzig, und wer Treppen steigt, bewegt sich ja wohl genug. Essen dagegen ist großartig. Am liebsten riesige Portionen Pasta und Panna Cotta. Wenn nur dieser Bauch nicht wäre. Ginger früher noch als „niedlich“ durch, ist es mir heute unmöglich, ihn durch Luftanhalten wegzuschummeln – ich würde in Ohnmacht fallen. Kurz: Es steht nicht gut. Jemand müsste sich um mich kümmern. Mir verraten, wie fünf Kilo verschwinden. Geheime Tricks, die nur die Schönen und Schlanken kennen. Wie man innerhalb von vier Wochen besser aussehen kann, stärker und straffer. Und das alles natürlich mit möglichst geringem Aufwand. Klarer Fall, ich brauche einen Profi.

**Drei Tage später.** „Fünfzehn, sechzehn ... sechzehn! Komm, einer geht noch!“ Ich hänge an einer Kabelzugmaschine im Hamburger Fitnessclub „Meridian-Spa“ und werde angezählt. Von Henrike Hoppmanns. Sie ist Personal-Trainerin und die wichtigste Person in meinem Leben. Zumindest für die nächsten vier Wochen. Warum ausgerechnet sie? Weil bei ihr die Psyche ebenso zählt wie der Körper: „Ich will nicht nur das Äußere sehen, sondern auch hinter die Fassade schauen. Mich interessiert der ganze Mensch, seine Wünsche, seine Bedürfnisse, sein Charakter.“ Das gefällt mir. Mit Henrike erreiche ich bestimmt locker mein Ziel: die Figur trimmen und den Kopf waschen, sodass ich Sport auf einmal super finde. Sie bestimmt, wie viele Liegestütze ich schaffen muss, wie viele Tonnen meine Arme stemmen sol-





**Balance im Ausfallschritt: Eine der simplen, aber effektiven Übungen, die Henrike für zu Hause empfiehlt. Ebenso die Sit-ups. Die „Flexi-Bars“ bleiben zum Glück im Ständer**

len, sie weiß, wie mein Hintern prall wie ein Medizinball wird. Und schon nach zwei Minuten Training weiß ich: Dieser Weg wird kein leichter sein.

**Noch ist es mir ein Rätsel**, warum sich Menschen quälen lassen – und dafür bezahlen! In den USA gilt der Gang zum Personal-Trainer als so normal wie der Besuch beim Zahnarzt, und die Personal Coaches von Madonna, Naomi Campbell & Co. genießen sogar selbst Star-Status: David Kirsch, Gunnar Peterson oder Kathy Kaehler – legendäre Namen, die sich in Amerika die Prominenten und Reichen auf den wichtigen Partys zuraunen.

Bei uns bleiben die Personal-Trainer meist (noch) im Hintergrund, denn der Trend zum persönlichen Folterknecht erfasste Deutschland erst relativ spät: „Noch vor acht Jahren

war der Beruf völlig unbekannt. Viele dachten, dass wir Personal-Schulungen anbieten“, erzählt Jens Freese, Vorsitzender des Bundesverbandes der Deutschen Personal Trainer. Damals, in der Pionierzeit Ende der 90er Jahre, waren 30 Trainer gelistet. Aktuell verzeichnet die Plattform [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de) um die 1.000, Tendenz steigend. „Die Szene hat sich dramatisch verändert. Momentan übersteigt die Nachfrage fast die Kapazität“, so Freese. Inzwischen verlangt nicht nur die High-Society nach dem maßgeschneiderten Body-Programm: „Personal-Training wird immer interessanter für Leute, die nur etwas Druck brauchen. Da können fünf Treffen am Anfang oder ein Termin pro Monat völlig ausreichen“, sagt Freese.

Billig ist das nicht. Ab 55 Euro pro Einheit berechnet ein qualifizierter Coach. Einige Studios bieten auch günstigere Kennenlern-Tarife an. Aber wenn sich vier Freundinnen zusammenschließen, wird es deutlich günstiger – und bringt noch mehr Spaß.

**Die Vorteile der One-to-one-Begegnung liegen auf der Hand:** Der Trainer richtet sich nach den Bedürfnissen und



dem Zeitplan des Kunden, nicht umgekehrt. Ob morgens, spätabends oder sonntags: Er kommt nach Hause, wartet im Stadtpark oder auf dem Golfplatz. Wie man will. Auch die großen Fitness-Ketten bieten das individuelle Training als zusätzlich buchbare Leistung an – und kaschieren damit ein Manko: Laut einer aktuellen Untersuchung der Stiftung Warentest hapert es in den Studios besonders an der Betreuung. Alle getesteten Ketten erreichten in dieser Kategorie maximal ein „befriedigend“. Hauptkritikpunkt war die geringe Präsenz der Trainer.

**Das kann ich von Henrike nicht behaupten.** Sie steht im Fitnesscenter immer genau neben mir, turnt jede Übung vor, korrigiert sofort. Biegt meine Beine in ungewohnte Richtungen. Ermuntert mich, wenn ich kurz vorm Aufgeben bin

oder beim Zählen schummle. „Der Sieg beginnt im Kopf“, sagt die 37-Jährige und grinst. Außerdem bekomme ich nach jeder Übung ein „Sehr gut“ oder „So unsportlich bist du gar nicht“ zu hören. Das tut gut. Genau wie das Gefühl, die Verantwortung komplett abzugeben. Ich muss weder einen Trainingsplan erstellen, noch meine desaströse Ernährung analysieren. Das ist Henri-

gar nicht erst Auto, sondern kommt locker angejoggt: „7 Kilometer in 40 Minuten“. Selbstverständlich wird sie nach dem Training die gleiche Strecke gutgelaunt zurücklaufen. Ihre Beine sind schlank, der Bauch ist straff und ihre kerzengerade Körperhaltung sollte in einem Lehrbuch für Anatomie verewigt werden. Daran muss ich denken, als ich nach dem Training zwei Teller Pasta ver-

## Nach dem Training treten seltsame Nebenwirkungen auf: Unruhe, Bewegungsdrang, sogar Ehrgeiz!

kes Job. Im Vorgespräch hat sie Details wie Gewicht (zu viel), Gewohnheiten (Essen, Rauchen, Trinken, null Bewegung) und Beschwerden (trotz allem keine) mit mir geklärt.

Im Gegenzug lasse ich mich von ihr trietzen: Von der Beinpresse über den Latt-Zug bis zum Butterfly turnen wir durch den gesamten Gerätepark. Zum Schluss muss ich auf die Matte, einige einfach aussehende, aber mörderisch anstrengende Bauchübungen absolvieren, ideal zum Nachmachen zu Hause. Nur eine Matte weiter schwitzt Starkoch Tim Mälzer – was ich leider erst später erfahre. Hoffentlich bin ich ihm in meiner unwürdigen Haltung („Po-Kombi-Übung“ auf allen Vieren) auch nicht aufgefallen.

Nach dieser ersten Stunde schleppe ich mich aus dem Trainingsraum und fühle mich, als würde ich 80 Kilo wiegen. Meine Arme sind so zittrig, dass ich kaum den Fön halten kann. Und die Beine sind tonnenschwer. Hier verstecken sich offenbar Muskeln, von deren Existenz ich nichts ahnte. Trotzdem: Fast freue ich mich auf das nächste Training. Das Gefühl, in eine Folterkammer voller kalter Maschinen zu müssen, hat sich verflüchtigt. Zumindest auf der zwischenmenschlichen Ebene fühlt sich das Training total entspannt an.

**Wäre Henrike nicht so nett, könnte sie allerdings auch niederste Neidgefühle wecken.** Während ich bereits von der Parkplatzsuche erschöpft bin, fährt sie

putze, die plötzlich nicht mehr schmecken. Am Tag danach bekomme ich von ihr eine Aufmunterungs-Mail: „Quälerei ist schon eine feine Sache“. Für sie. Nicht für mich.

**„Nur wenn die Chemie zwischen Trainer und Kunde stimmt**, kann das Training erfolgreich sein“, erklärt Jens Freese. Er hält die „Soft Skills“ der Trainer für ebenso wichtig wie deren Qualifikation: „Die Unterschiede in der Ausbildung sind riesig. Doch es kommt nicht nur darauf an, ob jemand Sport studiert hat. Genauso wichtig ist, ob der Trainer auch motivieren kann.“ Zwischen Henrike

und mir scheint die Chemie jedenfalls zu stimmen. Im Laufe dieses Experiments wächst mein Ehrgeiz von null auf hundert: Ich will meine Kräfte ausreizen, den letzten Sit-up schaffen, obwohl die Bauchmuskeln brennen und rebellieren. Waschbrett, bald hab ich dich!

**„Doch es geht um weit mehr als um die Figur“**, erklärt Henrike. „Fitness verbessert die Körperspannung, gibt dadurch mehr Kraft für den stressigen Alltag, mehr Selbstbewusstsein, mehr Kontakt zum eigenen Körper.“ Genau an diesem Punkt bin ich anscheinend gerade angekommen. Auch an den Tagen ohne Training fühle ich mich, als hätte mir jemand Aufputschmittel in den Kaffee gekippt: Ich werde vor dem Wecker wach, springe Treppen im Weltmeister-Tempo hoch, knalle Türen schwungvoller zu, als nötig wäre, muss abends noch mal dringend 30 Liegestütze einschieben. Nur so, aus Spaß.

Nach sechs Terminen mit Henrike kann ich Bilanz ziehen: Ich fühle mich ziemlich stark. Der Bauch ist zwar noch da, aber deutlich straffer, womöglich steckt er schon voller Muskeln. Um ihn endgültig plattzumachen, sollte ich zwei bis drei klitzekleine Trainingseinheiten pro Woche einlegen – und kann fast so viel essen wie bisher! Mein Kopf ist bereit. Dann schafft es auch der Körper.

### So finden Sie qualifizierte Personal-Trainer

**Bei der Suche** können das Internet oder Fitnesscenter-Ketten helfen, die diesen Service anbieten (siehe unten). Vorteil der Websuche: Die Qualifikationen und Schwerpunkte der Trainer werden aufgelistet. Für einen Eintrag in die Plattformen müssen die Trainer ihre Ausbildungsnachweise einreichen. Ein professionelles Auftreten des Trainers mit eigener Website, Flyer etc. deutet darauf hin, dass er oder sie seinem Beruf ernsthaft nachgeht. Als Basisausbildung sollte er/sie mindestens die Fitness-Trainer-B-Lizenz mitbringen. Üblich ist ein kostenloses Vorgespräch, in dessen Verlauf sich auch meist herausstellt, ob die Chemie stimmt.

#### 5 FRAGEN, DIE GUTE TRAINER GLEICH ZU ANFANG STELLEN:

**Bewegungsapparat:** Sind Wirbelsäule und Gelenke okay oder bestehen Vorschäden?

**Gesundheit:** Haben Sie niedrigen/hohen Blutdruck? Nehmen Sie Medikamente?

**Fitness:** Wann haben Sie zum letzten Mal Sport getrieben?

**Ziele:** Was möchten Sie erreichen?

**Aufwand:** Wieviel Zeit pro Woche wollen Sie investieren?

**Studioketten mit Personal-Trainer-Angeboten:** [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de), [www.elixia.de](http://www.elixia.de), [www.fitcom.de](http://www.fitcom.de), [www.holmesplace.de](http://www.holmesplace.de), [www.injoy.de](http://www.injoy.de)

**Internet-Adressen:** [www.bdpt.org](http://www.bdpt.org), [www.coachguide24.de](http://www.coachguide24.de), [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de), [www.personal-trainer-network.de](http://www.personal-trainer-network.de), [www.premium-personal-trainer.de](http://www.premium-personal-trainer.de)

**Kontakt Henrike Hoppmanns:** Per E-Mail: [henrike.hoppmanns@t-online.de](mailto:henrike.hoppmanns@t-online.de), Tel. 0170/3149100 oder über [www.bdpt.org](http://www.bdpt.org). Termine im Großraum Hamburg