

Individuelle Betreuung für den Körper

Personal Training ist eine kluge Investition in die eigene Gesundheit.

Was der Psychologe für den Geist, ist der Personal Trainer für den Körper: Jemand, der sich eine Stunde lang nur um Sie und um Ihren Körper kümmert.

VON HEINI LÜTHY

Das Personal-Training-Business erlebt einen Boom – nicht verwunderlich angesichts der Wirtschaftslage und der knackigen Boni vor allem in der Finanzindustrie. Banker, Ärzte und Anwälte sind denn auch typische Kunden von Jerry Kadavil aus Winterthur. Die häufigsten Anliegen, mit denen sie zu ihm kommen: «Rückenschmerzen, Gelenkprobleme, abnehmen – und viele wollen einfach irgendetwas für ihren Körper tun, wenn sie schon 12 bis 14 Stunden arbeiten.» Frauen, die einen schönen Teil seiner Kundschaft ausmachen, hätten Probleme wie Cellulite oder die Absicht, nach einer Schwangerschaft wieder die frühere Figur zurückzuarbeiten.

Von einem Personal Trainer darf man gute, individuelle und kompetente Betreuung erwarten. Dies über das ganze Spektrum der Individualsportarten für Kraft, Bewegung und Dehnung, dazu Körpertechniken wie Massage und Yoga. Wichtig ist auch Ernährungsberatung.

Die Vorteile des Personal Training liegen auf der Hand: Wer hohe Ansprüche ans Training stellt und Erfolge erzielen will, wer sicher sein will, richtig zu trainieren, wer Mühe hat, sich zu motivieren – ihnen kann eine solche Begleitung helfen. Damit ist auch gewährleistet, dass die Trainingsziele realistisch sind.

Das Programm wird selbstverständlich individuell zusammengestellt, und auch der Ort kann bestimmt werden: Der Trainer besucht

einen zu Hause, begleitet einen ins Fitnessstudio oder wählt den geeigneten Ort ausserhalb, die Laufstrecke im Wald oder einen Rasenplatz für die Übungen. «Parkanlagen eignen sich sehr gut», sagt Jerry Kadavil: «Auf dem Rasen machen wir Pilates, also gezielte Kraftübungen für bestimmte Körperregionen, sowie Yoga; Mauern, kurze Treppen oder Bänke sind ideal für Step-Übungen, um die Beinmuskeln zu kräftigen und die Ausdauer zu fördern.»

Wichtig ist, dass die persönliche Chemie stimmt

Irgendeinen Personal Trainer zu finden, ist einfach. Wichtig ist aber vor allem, dass es dann auch der Richtige ist. David Baucamp versucht dies mit dem Netzwerk Get in Shape zu ermöglichen: Auf seiner Internetseite kann man sich aus über 60 Personen diejenige aussuchen, deren Angebot einem am besten zusagt und die in der Region wohnt.

Zusätzlich bietet Get in Shape ein Gütesiegel, das dem Kunden die Qualifikation der Trainer transparent machen und erlauben soll, möglichst direkt die fürs Trainingsziel am besten geeignete Person zu finden. Und schliesslich ist es der Versuch, «einen möglichst hohen Qualitätsstandard zu etablieren». Denn Personal Trainer ist kein geschützter Begriff, «jeder kann sich diesen Titel geben», sagt Baucamp.

Eine gewisse Garantie für Qualität bieten seriöse Fitnessklubs, die auf Wunsch eine individuelle Betreuung vermitteln. Wie zum Beispiel einige der Migros-Fitnessparks, bei denen sich «Personal-Trainerinnen und -Trainer mit mehrjähriger Praxis im Fitness- und Sportbereich» buchen lassen. Doch auch andere Klubs bieten diesen Service. Kadavil wie Baucamp arbeiten auch für Fir-



Hinaus in die Natur: Jerry Kadavil geht mit seinen Kunden zum Training auch in öffentliche Parks.

HOBBY ALS BERUF

Ist der Job des Personal Trainer eine Chance für sportliche Leute, die **Gesundheit zum Beruf zu machen?** Dave Baucamp: «Der Hype bleibt noch einige Jahre.» Auf seiner Website www.getinshape.ch bietet er Personen, die einen solchen Job suchen, die Möglichkeit, sich einzuschreiben. Er versucht dann, eine passende Stelle zu finden. Voraussetzungen sind fundierte Kenntnisse beziehungsweise eine solide Ausbildung in diesem Bereich, etwa als Sportlehrer, Masseur oder Physiotherapeut. Sehr wichtig ist aber auch die Persönlichkeit. Baucamp: «Beim Personal Training macht die **Sozialkompetenz** 50 Prozent des Erfolgs aus.» Gefordert wird schliesslich eine ständige Weiterbildung.

men. «Mitarbeiter, die wegen Rückenschmerzen nicht arbeiten, kosten Geld», sagt Kadavil, «Personal Training kann diese Kosten senken.» Baucamp bietet neben Massage am Arbeitsplatz auch die Betreuung des firmeneigenen Fitnessklubs im Auftragsverhältnis an.

120 bis 180 Franken für die individuelle Betreuung

Persönliche Betreuung hat ihren Preis: Die Migros verlangt 120 Franken pro Stunde, bei Get in Shape gehen die Ansätze von 120 bis 180 Franken. Jerry Kadavil liegt mit 100 Franken im sehr günstigen Bereich.

«Nur um eine Stunde zu joggen, braucht man mich nicht zu buchen», sagt Kadavil, «diese Zeit sollte man besser nutzen.» Vielleicht bekommt man auch eine andere Hilfe als die, die man erwartet. Kadavil: «Ich erlebe es, dass Leute mit völlig übertriebenen Vorstellungen kommen. Wer 14 Stunden pro Tag arbeitet, sollte in der Freizeit nicht Marathon laufen. Sondern schlafen, das ist gesünder.»

PERSONAL TRAINER Fit werden unter Anleitung

www.jerry-kadavil.com,
www.getinshape.ch

WELL BUYING

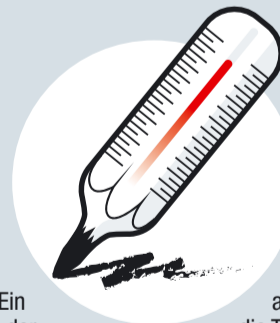
Sein eigenes Video zu drehen, ist derzeit gross angesagt. Dumm nur, wenn man die Hände nicht frei hat fürs Handy. Deshalb: **Actioncam** umgeschlallt oder am Helm befestigt, und dann ab durch die Mitte, auf dem Bike, auf dem Motorrad, auf dem Snowboard oder wie auch immer. Die ATC 2000 filmt mit, fällt mit 125 Gramm nicht ins Gewicht und hält auch etwas Wasser aus. Dann, wenn der Streifen gelungen ist, stellen Sie ihn auf www.myactioncam.de online und lassen die ganze Welt mitfeiern. **Etwa 180 Franken, diverse Anbieter im Internet.**



SECOND OPINION

Vögel haben einen eigenen **Geigerzähler**

Vögel scheinen **Radioaktivität** erkennen und vermeiden zu können: Ein internationales Forscherteam hat in der Nähe von Tschernobyl 200 Nistkästen an ver-



schiedenen stark kontaminierten Stellen aufgehängt und dann festgestellt, dass **Kohlmeisen** und **Trauerschnäpper** Kästen mit geringerer Strahlenbelastung vorziehen. Die Kästen wurden so verteilt, dass die übrigen Bedingungen wie Art der Vegetation oder Futterangebot vergleichbar waren. Warum die Tiere in der Lage sind, dies zu beurteilen, können die Forscher nicht erklären.

ANZEIGE

MEB www.migros.ch

actilife⁺

Damit Sie den Alltag besser meistern.

MIGROS