

Spezialbetreuung auch für Normalverdiener

In anderen Ländern ist Personal Training alltäglich. Hierzulande gibt es noch Entwicklungspotenzial – und auch schwarze Schafe.

Von Anja Knabenhans

Zur ersten Stunde brachte er einen Stapel Bücher und Hefte mit. Sie nannte ihm ihre Ziele, nämlich Straffung der Problemzonen und Stärkung des Rückens, und er blätterte daraufhin eifrig im mitgebrachten Material und stellte ihr mit den dort beschriebenen Übungen ein Programm zusammen. Eine zweite Stunde gab es nie. So einen Personal Trainer will niemand, der seinem Körper etwas Gutes tun möchte und sich extra eine Spezialbetreuung gönnt.

Es gibt viele üble Geschichten von Erlebnissen mit unprofessionellen Personal Trainern. Kein Wunder, denn der Begriff ist nicht geschützt. Zwar gibt es seit 2007 auch in der Schweiz einen Personal-Trainer-Verband (SPTV), dessen Mitglieder Anforderungen bezüglich Aus- und Weiterbildung erfüllen müssen. Doch die Vermittlung läuft mehrheitlich immer noch via Mundpropaganda. So kam auch ich zu meiner Trainerin: Chris Misteli-Penney gibt im Nachbarort Fitnesskurse und macht auf Anfrage Personal Training. Als Familienmutter mit eingeschränkter zeitlicher Kapazität bietet sie genau das an, wonach ich suchte: Zusammenstellung eines Trainings, das man wochenlang allein absolvieren kann, bis es neue Anreize braucht. «Wer Personal Training will, muss nicht vermögend sein. Es braucht einfach Eigenmotivation, um das Programm alleine durchzuziehen», sagt sie.

Personal Training heisst entgegen der landläufigen Meinung nicht immer, dass ein Coach stets dabei ist, überwacht, anspornt oder bremst. Es gibt die ganze Bandbreite: Geübte Freizeitsportler holen sich nur gelegentlich neue Inputs von einem Coach, Menschen mit grossem innerem Schweinehund (und grossem Portemonnaie) benötigen den Motivator mehrmals wöchentlich oder sogar während der Ferien an ihrer Seite.

Viele Kunden leisten sich Personal Trainer primär für den Kraftbereich, im Ausdauersport nützt gezieltes, unterstütztes Training aber ebenfalls. Zudem haben viele Coaches Kenntnisse in den Bereichen Ernährung oder Mentaltraining. Und Personal Training eignet sich auch für Teamsportler: Arne Ramholt, früherer NLA-Eishockeyprofi und nun Personal Trainer, sagt: «Besonders im Kraftbereich ist spezifisches Training effizient. Es braucht einfach einen guten Mix, damit das Spielerei-



Begleiten, bremsen, überwachen oder anspornen: Ein Personal Trainer braucht fachliche Kenntnisse und Sozialkompetenz.

sche nicht zu kurz kommt.» Das gilt nicht nur für Spitzensport-Equipen.

Neben allem Fachwissen muss ein Personal Trainer vor allem eines besitzen: Sozialkompetenz. Jeder Kunde hat spezielle Ansprüche oder Probleme: Rückenbeschwerden, rasche Langeweile, wenig Zeit oder viele Geschäftsreisen. Ein guter Personal Trainer findet für jedes Bedürfnis die passende Lösung. «Wenn einer meiner Kunden unterwegs ist, kann er mir schreiben, wie gross sein Hotelzimmer ist. Dann schicke ich ihm ein Video mit dazu passenden Übungen», sagt Dave Baukamp, Personal Trainer und Präsident des SPTV. Die Kosten für ein Training variieren stark, zwischen 80 und 200 Franken pro Stunde sind üblich – natürlich sind die Grenzen nach oben offen. «Es gibt aber nur etwa zwei Handvoll Trainer in

So erkennen Sie gute Trainer

Seit 2007 gibt es den Schweizer Personal-Trainer-Verband, Ziele sind einheitliche Qualitätsstandards und Transparenz. Unter www.sptv.ch stehen Kriterien, anhand deren man gute Trainer erkennt:

- Der Trainer führt zu Beginn des Trainings eine Evaluation durch und fragt nach Gesundheitszustand, Zielen, persönlicher Motivation.
- Der Trainer führt in der ersten Stunde eine Standortbestimmung (Fitnessstest) durch.
- Der Trainer besitzt einen neueren CPR-Nothelferkurs.
- Der Trainer stellt eine Rechnung aus oder gibt bei Barzahlung eine Quittung.

der Schweiz, die wirklich sehr gut davon leben können», sagt Baukamp.

Hierzulande ist Personal Training noch nicht so alltäglich wie etwa im englischsprachigen Raum, in Italien oder Spanien. «Das hängt damit zusammen, dass in diesen Ländern Fitnessstudios meist Abos ohne Grundbetreuung anbieten. Wer angeleitet werden will, muss zusätzlich zahlen», sagt Hanspeter Baumberger, sportlicher Leiter bei den Fitnessparks der Genossenschaft Migros Zürich. Mittlerweile besteht aber auch in Studios das Bedürfnis nach Personal Trainer, und die Nachfrage steigt. Dass es in einer boomenden Branche immer ein paar schwarze Schafe gibt, die ohne Kenntnisse leichtes Geld verdienen wollen, lässt sich nicht verhindern. Aber zum Glück funktioniert auch die negative Mundpropaganda.



Sportberatung

Natina Schregenberger

Die richtige Körperpflege im Hallenbad

Vor ein paar Tagen beim Passieren des Drehkreuzes in einem Hallenbad: «Wir möchten unsere Gäste darauf hinweisen, dass Körperpuren jeglicher Art auf dem gesamten Areal untersagt sind», steht da auf einem laminierten Blatt kurz vor dem Garderoben-Bereich. Ich bin etwas irritiert und frage mich, was wohl alles vorgefallen sein muss, dass dieses Schild angebracht wurde.

In der Garderobe dann die nächste Auffälligkeit. Mit Stolz habe ich diesmal die richtige Münze fürs Garderobenkästchen dabei und versuche gerade, Wintermantel und Winterstiefel in den von den Dimensionen her eher knapp bemessenen Schrank zu stopfen, als mein Blick auf einen grossen weissen Fleck auf dem Fussboden fällt. Beim näheren Hinschauen ist mir klar, sie waren hier: die Eincremerinnen. Obwohl ich aus ärztlicher Perspektive das Eincremen nach dem Schwimmen mit einer rückfettenden, auf den Hauttyp abgestimmten Körperlotion zur Verhinderung von Austrocknungsekzemen und Juckreiz durchwegs befürworte und empfehle, erstaunt mich dabei teilweise die Menge und die Exzessivität dieser Handlung bei gewissen Garderobekolleginnen.

Nach kurzem Duschen und Zurechtrücken von Badekappe und Schwimmbrille stehe ich am Bassinrand vor der nächsten Aufgabe. Gehöre ich nun in die Bahn «Speed» oder eher «Freestyle»? Ich entscheide mich für Letzteres und bin gelegentlich überrascht,



Je häufiger man im Wasser trainiert, desto kürzer, weniger heiss und mit milderem Mitteln sollte man duschen.

welche Schwimmformen dieses «Freestyle» alle einschliesst. Ein Bademeister hat mir einmal erklärt, wenn man auf einer Länge zweimal von anderen Personen überholt werde, sollte man die Bahn wechseln. Ich nehme es mir zu Herzen.

Zurück in der Dusche nach meiner Schwimmereinheit das nächste Schild: «Wenn das rote Licht zu blinken beginnt, wird innerhalb einer Minute männliches Personal den Duschbereich zur Kontrolle/Reinigung betreten.» Das finde ich wirklich aufmerksam und sensibel. Ob Duschen mit oder ohne Badekleid gesünder ist, darüber gibt es soviel ich weiss keine wissenschaftlichen Studien, das ist schlichtweg Geschmackssache. Klar ist jedoch: Je häufiger man im Wasser trainiert, desto kürzer, weniger heiss und mit milderem, allenfalls leicht ansäuernden oder zumindest pH-neutralen Mitteln sollte man duschen.

Ebenso sollte man beachten, den äusseren Gehörgang soweit als möglich trocken zu halten und nachfolgend keinesfalls Watteabchen zu benutzen, da sonst unter Umständen ein äusseres Gehörgangs-Ekzem mit Juckreiz und Schmerzen entstehen kann. Zur Prävention von Fusspilz sollte man Spray nicht vergessen, der hilft. Schwimmen macht in jedem Fall auch im Winter Spass – ärztlich empfohlen!

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

Gadget

Jetzt trägt man Holz

Löffler transtex Seamless Tencel
Erhältlich im Sport Trend Shop in Hinwil ab 99 Fr.

Die Leistungsfähigkeit von Sportwäsche hat in den vergangenen Jahrzehnten immense Fortschritte gemacht. Der Hersteller Löffler hat nun eine weitere Innovation parat: Die transtex-Faserkombination, in der Baumwolle durch Tencel ersetzt wird. Der Ausgangsstoff von Tencel ist Holz, das Material verfügt über einen hohen Tragekomfort und überzeugt selbstverständlich auch punkto Schweiss-Absorption. (ajk.)

