



PERSONAL TRAINING FÜR ALLE

WAS ES BRINGT, DIE EIGENE FITNESS IN PROFI-HÄNDE ZU LEGEN: EIN GESPRÄCH ÜBER WOHLBEFINDEN UND DIE SUCHE NACH UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE PERSÖNLICHE BESTFORM

Interview Franziska Fuhrmann

Bewegung ist zentral für das Wohlbefinden. Wer dafür mit Profis trainiert, kann auch in Sachen Gesundheit nichts falsch machen. Wie ein Personal Trainer agiert und was es kostet, haben wir Branchensprecher Tony Drechsler gefragt.

look!: Fitness ist ein dehnbarer Begriff - was versteht der Profi darunter?

Tony Drechsler: Fitness umfasst tatsächlich eine große Bandbreite. Im Vordergrund steht der Wohlfühlfaktor mit einer Art von Bewegung. Das kann in Form von Spaziergän-

gen geschehen, mit Tennis oder Klettern, im Fitnesscenter, Radfahren, Laufen ...

Viele Menschen tun das alleine - was macht den Unterschied aus, wenn man mit Personal Trainer arbeitet?

Der Trainer hat die Aufgabe, herauszufinden, wie der Gesundheitsstatus der Klientin oder des Klienten ist. Ich hole dazu immer zuerst eine ärztliche Information ab - danach erstelle ich ein individuelles Trainingsprogramm. Sehr wichtig ist auch, für Ausgewogenheit zu sorgen. Das können zum Beispiel Atemübungen als Gegenpol zum Krafttraining sein. Und nicht zu vergessen: Auch Ruhephasen sind notwendig.

Mit welchen Kosten muss man für die professionelle Betreuung durch einen Fitnesstrainer rechnen?

Eine Stunde bei freiberuflichen Trainern kostet zwischen 90 und 130 Euro. Relevanter als der Preis ist aber die Frage: Was kann die Trainerin, was kann der Trainer? Welche Spezialisierungen, welche Qualifikationen, welche Ausbildungen liegen vor?

Und wie finde ich das heraus? Beziehungsweise wie finde ich den passenden Profi für mich?

Genau dafür ist eine Plattform im Entstehen! Wir planen seitens der Wirtschaftskammer Wien, alle Personal Trainerinnen und Trainer mit ihren spezifischen Angeboten auf findatrainer.at vorzustellen. Spätestens Mitte nächsten Jahres soll das online sein. Entstanden ist die Idee, weil bisher eben keine organisierte Suche möglich ist.

Bevor man jemanden sucht, um seine Fitness zu verbessern, steht der Knackpunkt Motivation an. Was hilft denn, um sich selbst etwas öfters von der Couch weg zu bewegen?

Ich habe festgestellt, dass Apps, in denen man sich mit anderen vernetzt, sehr motivierend sind. Beispiel Schritte-Zählen: Da geht man am Abend dann doch noch um den Häuserblock, weil 1000 Schritte zum Sieg in der Wochen-Challenge fehlen.

Was hat es mit den berühmten 10.000 Schritten pro Tag auf sich? Ist das ein geistiger Anker, um nicht auf Bewegung zu vergessen? Oder ein echtes Mengenmaß für bessere Gesundheit?

(schmunzelt) Von allem etwas. Ich freue mich über jeden gemachten Schritt. 10.000 sind eine gute Motivation, um aktiv zu bleiben. Und es fördert auch die geistige Fitness. Der Kopf wird klarer nach 10.000 Schritten an der Luft, das ist eine Wohltat.

Wobei es in der Stadt eher so ist, dass Menschen ihre Schritte zur U-Bahn, zum Einkaufen und zum Kinder-Abholen via App zählen und schauen, was am Tag zusammengekommen ist.

Ja, das Einbauen von 10.000 Schritten in den Alltag ist auch ein großes Plus! Wenn man sich dabei mit anderen Menschen vernetzt, kann das zusätzlich für Community sorgen.

Oder man läuft gleich in der Gruppe ...

... und der Trainer läuft mit! Wenn er oder sie sich genauso auspowert wie die Trainierenden, dann steigert das die Motivation noch einmal enorm! Ein schönes Beispiel sind regelmäßige Laufgruppen auf der Markward-Stiege beim Lainzer Tiergarten, die hat mehr als 400 Stufen.

Und wie oft schickst du deine Trainings-Gruppen da rauf und runter?

Dreimal. Dabei geht es aber nicht nur ums Laufen, sondern eben auch darum, wie man auf sich selbst zu hören lernt und seine Geschwindigkeit hält.

Walken, Laufen, Radeln oder Yoga kennen wir als Fitnessbringer. Lässt sich im urbanen Umfeld auch Ungewöhnlicheres tun, um in Form zu bleiben?

Ja, und das Außergewöhnliche kann eine gute Challenge sein. Wer an den Mauern entlang des Donaukanals Magnesium sieht: das sind Kletterspuren. Entlang des Handelskais gibt es ebenfalls viele Mauern mit Struktur, und auch an Ostbahnbrücke wird gern geklettert.



SICHER IST SICHER.

Ob beim Bouldern (oben) oder für den Berglauf: Personal Trainer schauen immer zuerst auf die Gesundheit ihrer Klientinnen und Klienten. Danach erstellen sie ein gezieltes Trainingsprogramm für die individuellen Bedürfnisse.

Was macht ein Personal Trainer sonst noch mit Großstädtern im Freien?

Gerade Wien ist zum Beispiel für Parcour-Fitness sehr offen!

Moment - Parcouring? Das mit Über-Dächer-Laufen, Saltos auf fremde Terrassen schlagen und dann alles auf YouTube stellen?

(lacht) Nein! In Wien nützen wir für Parcour-Fitness die Möglichkeiten auf dem Boden. Über Stiegen springen, Pull-Ups an einer Mauer oder einen Salto über eine Parkbank, falls man das möchte. Ich sehe im Votivpark regelmäßig Personen, die über Parkbänke und Wasserleitungen springen. Auch Hindernislauf im Prater finde ich wunderbar. Abseits der asphaltierten Wege schnelles oder kurzes Anlaufen, über gefallene Bäume und Äste springen - das sorgt für Abwechslung in den Bewegungen.

Gibt es eine Faustregel für gesunde körperliche Betätigung?

Wenn wir von sportlichen Menschen ausgehen, dann empfehle ich, drei- bis viermal in der Woche aktiv zu sein. Der Klassiker ist Montag, Mittwoch, Freitag und einmal am Wochenende. Wobei am Wochenende am besten etwas gewählt wird, das man besonders gerne mag und auf das man sich freut - ich nenne es das „Prioritäts-Training“.