

woman's

SCHÖNHEIT FÜR SIE UND IHN

3 | JUNI/JULI 2005



**INNOVATIVE
AUGENPFLEGE**

Top-shot-Pflegemöglichkeiten

schöne
AUGEN-BLICHE

ANTI-AGING

Präventivmedizin für ein gesundes Leben

**PERSONAL
TRAINER**

Fit dank persönlichem Coach

CHF 5.-
EURO 3.50

www.womansbeauty.ch



HIM & HER FITNESS



Bild: Pascal Bollmann mit Kundin Frau Hiestand

FIT DANK PERSÖNlichem COACH

DER PERSONAL TRAINER GEHT INDIVIDUELL AUF DIE WÜNSCHE UND ZIELE SEINER KUNDEN EIN. ER ÜBERPRÜFT DIE KORREKTE AUSFÜHRUNG DER ÜBUNGEN UND PASST DAS PROGRAMM DER VERFASSUNG DES KUNDEN AN. REGELMÄSSIGE TRAININGSEINHEITEN UND RÜCKMELDUNGEN DES PERSONAL TRAINER TRAGEN EBENFALLS ZU EINEM NACHHALTIGEN ERFOLG BEI.

Text: Regula Hochuli

Die Schönen und Reichen in Hollywood profitieren schon lange von einem Personal Trainer. Dieser gehört dazu wie der Gärtner oder die Agentin. Sich coachen (sprich: helfen) zu lassen, liegt nun auch bei uns im Trend. Immer mehr Menschen nehmen die Dienstleistungen eines Personal Trainer in Anspruch. Trendforscher sprechen von einer «Professionalisierung der Freizeit».

Individuelle Betreuung

Personal Training ist ein ganzheitliches Training, das auf die individuellen Bedürfnisse des Kunden abgestimmt ist. Das Coaching kann als Einzel- oder Gruppentraining erfolgen. Der Personal Trainer ist flexibel und richtet sich bezüglich Zeit und Ort nach dem Kunden. Das Training kann somit zu Hause beim Kunden, im Fitnesscenter, im Freien, im

Büro oder sogar auf Reisen durchgeführt werden. Das Training ist individuell auf den Kunden abgestimmt. In einem ersten Gespräch werden daher die persönlichen Daten und der Gesundheitszustand des Kunden erfasst. Dies gibt dem Personal Trainer die Möglichkeit, abgestimmt auf die Wünsche des Kunden reelle Trainingsziele zu formulieren, so dass diese dann erfolgreich umgesetzt werden können. Schliesslich soll das Training auch Spass machen.

Schneller zum Ziel

Was sind die Vorteile eines Personal Trainer? Da der Coach zum Kunden kommt, kann dieser wertvolle Zeit sparen. Zudem ist Kontinuität gewährleistet. Zu müde, keine Lust, zu wenig Zeit, die Sportsachen zu Hause vergessen? Der Personal Trainer lässt keine Aus-

reden gelten. Er ist nicht nur Coach, sondern auch Motivator. Zudem kann er auf die Tagesform des Kunden eingehen, ohne das langfristige Ziel aus den Augen zu verlieren. Durch die individuelle Betreuung werden die Übungen exakt und konsequent ausgeführt. So entwickelt sich ein optimales Körpergefühl, und Fortschritte können schneller erzielt werden, was wiederum den Kunden motiviert.

Warum funktioniert das Coaching?

Der Personal Trainer ist professionell ausgebildet und kann als externer, neutraler Berater eine bestimmte Situation besser einschätzen als jemand, der einem persönlich nahe steht. Er berücksichtigt die beruflichen und privaten Aspekte und passt sich der individuellen Situation an. Eine Mutter mit zwei Kindern erhält einen anderen Trainingsplan als ein Rentner. Ein Manager, der beruflich viel unterwegs ist, benötigt nicht dasselbe Training wie ein Angestellter mit geregelten Arbeitszeiten. Nicht zu vernachlässigen sind die aufbauenden Rückmeldungen des Trainers, die über ein Tief hinweghelfen können. Die Verantwortung bleibt aber immer beim Kunden. Der Coach nimmt keine Arbeit ab. Er wirkt lediglich unterstützend und motivierend. Basis für ein erfolgreiches Coaching ist das Vertrauensverhältnis. Wenn die Chemie nicht stimmt, können vom Personal Trainer auch keine Ratschläge angenommen werden.

INTERVIEW MIT PASCAL BOLLMANN

Wie sieht ein Personal Training in der Praxis aus, und welche Kunden nehmen diese Dienstleistung in Anspruch? Warum sind sie dabei erfolgreich? Was bringt ein Online-Coaching? Darüber haben wir uns mit Pascal Bollmann unterhalten, der seit fünf Jahren als selbständiger Personal Trainer tätig ist.

Herr Bollmann, welche Kunden trainieren Sie?

Führungspersonen, Selbständigerwerbende, Menschen mit gesundheitlichen Problemen oder solche, die noch nie oder kaum je Sport getrieben haben. Aber auch Kunden, die ein sportliches Ziel erreichen wollen wie zum Beispiel einen (Halb-)Marathon oder die Verbesserung ihres Golfhandicaps durch die Optimierung von Körpergefühl und Koordination.

Solis
OF SWITZERLAND

CITRUS PRESS PRO

800 CLASS
PROFESSIONAL GRADE TOOLS

NEU!

Perfektes Entsaften von Citrus-Früchten jeder Grösse – bis zum letzten Tropfen!

Standfestes Edelstahl-Gehäuse, leistungsstarker Motor und raffinierter Presshebel – ergiebige Saftextraktion mit minimalem Kraftaufwand.

SOLIS AG · Solis-Haus · Europastrasse 11 · 8152 Glattbrugg
Tel. 044 874 64 54 · Fax 044 874 64 99 · www.solis.ch · info@solis.ch

Ja, ich profitiere und bestelle zum attraktiven woman's-Leserangebot

_____ Ex. SOLIS Citrus Press Pro
für nur **CHF 279.-** statt CHF 299.- (inkl. Mwst und Porto)

Name / Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Noch heute einsenden an:

SOLIS AG, Solis-Haus, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg
catherine.ruf@solis.ch

Aus welchen Gründen nimmt jemand Ihre Dienstleistung in Anspruch?

Die Kunden kommen zu mir,

- um die Freude an der Bewegung zu entdecken
- um korrekte, effiziente und effektive Bewegungen zu erlernen
- um schnellere Resultate zu erzielen
- um zu Hause mit professioneller Betreuung zu trainieren
- und wegen meines spitzensportlichen Hintergrunds, kombiniert mit dem erlernten Wissen aus den Ausbildungen zum Personal Trainer und Naturarzt NVS, und natürlich auch aufgrund meiner langjährigen Erfahrung.

Wie sieht ein erster Kontakt mit Ihnen aus, damit Sie anschliessend ein individuelles, ganzheitliches Training zusammenstellen können?

Der Erstkontakt erfolgt meist via Telefon oder E-Mail. Anschliessend wird ein kostenloses Erstgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen vereinbart. Die Neukunden füllen vorgängig einen Gesundheitsfragebogen aus. Beim ersten Gespräch werden die Ziele und Wünsche definiert und der Gesundheitszustand gemäss ausgefülltem Fragebogen besprochen. Dann wird das weitere Vorgehen wie Trainingsort und -zeit besprochen. Es hat sich in der Vergangenheit bewährt, das Erstgespräch mit einem Laktat-Stufentest zu kombinieren, um so den Ist-Zustand abzuklären und festzuhalten.

Wie könnte ein Trainingsprogramm aussehen?

Je nach Ort, Interesse und Ziel wird mit unterschiedlichen Geräten trainiert: mit Vibrationsplatten, Kraftmaschinen, Gymnastikbällen, Koordinationsgeräten, Hanteln oder Therabändern. Die besten Erfahrungen mache ich, wenn während den ersten vier Monaten wöchentlich zweimal eine Stunde gemeinsam trainiert wird. Je nach Wunsch und Ziel des Kunden wird danach intensiver, gleich häufig oder weniger häufig trainiert. Die Fortschritte werden laufend überprüft.

Warum ist das Trainieren mit einem persönlichen Coach erfolgreicher als der Gang ins Fitnesscenter?

Der Personal Trainer achtet durch die individuelle Betreuung und Kontrolle darauf, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden. Zudem kann er die jeweilige Belastungsintensität durch die enge Zusammenarbeit optimal steuern. So erzielen die Kunden schnellere und nachhaltigere Erfolge. Fixe Termine sind für viele ein weiterer Vorteil des Personal Training. Nur durch regelmässiges Training lassen sich entsprechende Ziele auch erreichen. Hinzu kommt die Vielseitigkeit. Der Coach motiviert mit immer neuen Trainingsideen und

-reizen. Der Erfolg hängt letztlich aber vom Kunden ab. Je mehr er sich selber einbringt, desto effektiver und effizienter sind die Trainingseinheiten und folglich auch die Resultate wie zum Beispiel Straffung oder Muskeldefinition.

Worauf ist bei der Auswahl eines Personal Trainer zu achten?

Voraussetzung für einen guten Personal Trainer sind fachliche Qualifikation, permanente Weiterbildung und die Auseinandersetzung mit diversen Fachgebieten. Neben dem theoretischen Wissen hat der Praxisbezug und die persönliche Erfahrung eine hohe Bedeutung. Entscheidend sind aber auch Empathie, Persönlichkeit und Coaching-Qualitäten, da mit einem Personal Trainer meist über eine längere Zeit sehr persönlich zusammengearbeitet wird. Ein wichtiger Punkt – für mich eine Selbstverständlichkeit – ist die Diskretion. Gerade während dem Lauftraining werden zum Teil viele persönliche oder geschäftliche Punkte angesprochen.

Kann Online-Coaching erfolgreich sein? Für welche Personen ist das eine gute Alternative?

Wer über langjährige Trainingserfahrung und gute Körperkontrolle verfügt oder viel unterwegs ist, für den kann Online-Coaching eine gute Alternative oder Ergänzung zum Personal Training sein. Für ungeübte Personen finde ich diese Trainingsbegleitung eher weniger geeignet, da die Ausführung der Übungen nicht kontrolliert werden kann. Der Personal Trainer kann im Gegensatz zum Online-Coach immer wieder neu situations- und zielbezogen kleine Anpassungen im Trainingsprogramm vornehmen.

Herzlichen Dank für Ihre spannenden Ausführungen.

Weitere Informationen über Pascal Bollmann und seine Dienstleistungen finden Sie auf www.personal-wellness.ch.

Erfahrungsbericht eines Kunden

Stefan Hiestand, 44 Jahre, Delegierter des Verwaltungsrates von Jefferies (Switzerland) Ltd., Zürich, berichtet über seine langjährigen Erfahrungen mit dem Personal Trainer Pascal Bollmann.





Welches waren und sind Ihre Beweggründe, einen Personal Trainer zu engagieren?

Meine Nacken- und Haltungsprobleme motivierten mich, einen Personal Trainer mit entsprechender Ausbildung zu engagieren. Im Grundsatz geht es mir aber auch darum, ein auf meine persönlichen Bedürfnisse angepasstes Trainingsprogramm mit klar abgesteckten Leistungszielen zu definieren. Zusätzlich erlauben mir die individualisierten Trainings eine höhere Flexibilität in Bezug auf die Zeitplanung, im Einklang mit meinen beruflichen und familiären Verpflichtungen. Nach mehrjähriger Erfahrung bin ich überzeugt, dass ich durch die begleiteten Trainingseinheiten schnellere und klarer messbare Fortschritte hinsichtlich der Qualität, Effizienz und Effektivität erziele.

Wie gestaltet sich eine Trainingseinheit mit Ihrem Personal Coach?

Die Trainingseinheiten sind sehr abwechslungsreich und vielseitig. Je nach Schweregewicht findet ein Kraft- und Koordinations-Training zu Hause statt, das dann kombiniert wird mit Ausdauertraining, zum Beispiel Laufen im Freien. Pascal Bollmann, mein Personal Trainer, achtet dabei immer auf meine gesundheitliche Verfassung und passt das Tempo meinem Zustand an.

Wie oft nutzen Sie die Dienstleistungen Ihres Personal Trainer?

Wir haben wöchentlich zwei Trainingseinheiten.

Warum haben Sie Pascal Bollmann als Personal Trainer ausgewählt?

Pascal Bollmann war mir aus seiner Aktivzeit als Kunstturner bekannt. Beeindruckt haben mich insbesondere seine Disziplin und Willenskraft, an der internationalen Spitze mitzu-

wirken. Durch den spitzensportlichen Hintergrund erhöht sich auch die Glaubwürdigkeit in seiner Funktion als Personal Trainer. Ein wichtiges Argument sind auch seine entsprechenden Ausbildungen zum Personal Trainer und Naturarzt NVS. Diese Eigenschaften, verbunden mit seiner Fähigkeit, mich für die Trainings zu motivieren, haben mich in meiner Wahl bestätigt.

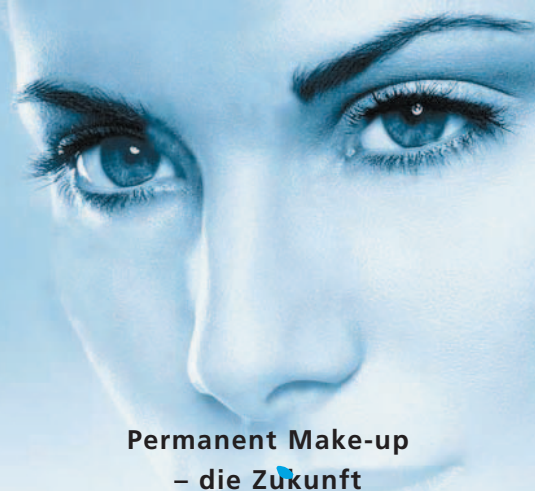
Gibt es auch Tage, an denen Sie sich zum Training zwingen müssen?

Eigentlich selten, in den meisten Fällen freue ich mich darauf. Aber die Einheit am Morgen früh braucht schon ab und zu Überwindung. Da ein guter Personal Coach aber immer auf die jeweilige «Belastungssituation» eingehen kann und soll, verschiebt sich der Schwerpunkt des Trainingsverlaufs in Richtung Koordinations- und Haltungstraining statt beispielsweise intensiveres Krafttraining.

Wem würden Sie einen Personal Trainer empfehlen?

Allen gesundheitsbewussten Menschen, die zielorientiert und flexibel trainieren wollen. Im Weiteren glaube ich, dass durch die regelmässigen und kontrollierten Trainings aufgrund gezielter Belastungsführung schneller messbare Fortschritte erzielt werden, da der Personal Coach auf die Qualität und die Ausführung der Übungen achtet. Wichtig ist mir persönlich auch, dass ich Zeit und Ort selbst bestimmen kann.

Herzlichen Dank
für das interessante Interview. ■



Permanent Make-up
– die Zukunft



NEW TREND
C O S M E T I C

**- Kompetente Fachseminare und
- eine solide, fundierte Ausbildung**

für Permanent Make-up im eigenen Schulungszentrum Beauty Biel-Bienne

**Nur professionelle Geräte garantieren
professionelle Arbeit und Ausbildung**



Art Design



Art & Line

New Trend High-Tech-Feinstpigmentiergeräte sind DIN EN ISO 9001, DIN EN 4601 zertifiziert und entsprechen den EMV-Richtlinien 89/336/EWG



NEW TREND
C O S M E T I C

New Trend Cosmetic (Schweiz) GmbH
Spitalstrasse 12, 2501 Biel-Bienne
Tel. +41 (0)32 331 32 86
Fax +41 (0)32 331 32 87

info@new-trend.ch

www.new-trend.ch