



Zeit für eine Veränderung

Das Workout der Stars: Personaltraining.

Ein straffer, knackiger Body voller Energie und Leistungsfähigkeit,
fit und gesund – kein Wunschtraum!

Was in den USA an der Tagesordnung ist, wird auch in Deutschland immer populärer: Der eigene Personaltrainer. Bianca Hertlein betreut Privatpersonen und Firmen in ganz Bayern in allen Fitness- und Gesundheitsfragen. „Wer wirklich effektiv trainieren möchte, darf sich kein Programm von der Stange aussuchen. Individuelles Trainings- und Gesundheitsmanagement sind ausschlaggebend für den langfristigen Erfolg. Egal, ob es darum geht, das Gewicht zu optimieren, den Körper zu formen, stressresistenter zu werden, das Immunsystem zu stärken oder sich auf einen Wettkampf vorzubereiten. Dabei ist der Personaltrainer Ansprechpartner in allen Fragen rund um Fitness und Gesundheit. Der Klient ist keine „Nummer“ sondern erhält eine exklusive Dienstleistung nach seinen ganz persönlichen Voraussetzungen und Ansprüchen. Diskretion ist dabei oberstes Gebot“.

Exklusiv und effektiv.

Trainiert wird, wo und wann es dem Klienten passt. Dies schätzen vor allem Personen, die stark in Beruf, Management oder Familie eingebunden sind. „Ich genieße die persönliche Atmosphäre und die Exklusivität meines Personaltrainings. Warum soll ich im Fitness-Studio zwischen all den Leuten schwitzen, wenn ich mein Workout exklusiv auf der Terrasse oder im Wäldchen um die Ecke haben kann, und das immer dann, wann ich will – sogar der Hund darf mit“ so Michael S. aus Nürnberg. „Und manchmal trainieren wir einfach Mittags bei mir im Büro.“ Eine Klientin aus Oberstdorf genießt ihr Personaltraining zuhause, um sich nach der Schwangerschaft mit Pilates wieder so richtig in Form zu bringen und muss sich dabei keine Gedanken über die Unterbringung des Kleinen machen. Der schläft nämlich gleich nebenan.

Individuelle und umfassende Betreuung.

Nach einem ausführlichen Anamnesegespräch, umfangreichen Tests, Leistungsdiagnostik und genauer Zielfestsetzung entwickelt der Trainer ein individuelles Programm. Im gemeinsamen Workout findet eine Entwicklung statt, die bei alternativen Trainingsformen und Gruppentrainings ihresgleichen sucht. Ganz klar, 100% der Aufmerksamkeit des Trainers gelten dem Klienten. In regelmäßigen Check-ups wird der Erfolg kontrolliert und dokumentiert, das Training laufend angepasst.

„Personaltraining ist nicht einfach eine Stunde Laufen oder Krafttraining“, so Bianca Hertlein, „es geht um viel, viel mehr. Es geht um eine effektive Auszeit mit warm-up, Training und Entspannung, die Vertrauensbeziehung zwischen Klienten und Trainer, die immer präsente umfassende gesundheitliche und sportliche Betreuung“. Oft finden Gespräche über das Berufs- oder Privatleben statt, der Trainer ist auch Zuhörer. „Es ist

eine sehr intime Beziehung. Schließlich weiss ich auch meist, wie es im Kühlschrank meiner Klienten aussieht. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn ich am späten Abend wegen einer Frage angerufen werde. Die Klienten erfahren quasi rund-um-die-Uhr-Betreuung. Ich biete Full-Service – bin zum Beispiel beim Laufschuhkauf dabei, bringe einen Überraschungs-Snack an den Arbeitsplatz, habe für den Fall der Fälle eine Regenjacke für den Klienten dabei.“

Keine Wunderversprechen, keine Radikalprogramme.

Sixpack in zwei Wochen? Über zwei Kilo Gewichtsverlust im Monat? Solche Aussagen sind unseriös und führen zwangsläufig zum Misserfolg. Dauerhaftes Wohlfühlgewicht erreicht man zum Beispiel nur durch grundlegende Ernährungsumstellung. Das heißt nicht, dass man auf geliebte Speisen verzichten muss – was auf Dauer auch nicht umsetzbar ist. Der Personaltrainer stellt über eine detaillierte Ernährungsanalyse fest, wo ohne großen Verzicht Kalorien eingespart werden können.

Für wen?

Personaltraining ist für jeden zu empfehlen, der in seine Fitness, Gesundheit und Ausstrahlung investieren möchte. „Zu meinen Klienten zählen beruflich und familiär engagierte Frauen und Männer ebenso, wie ambitionierte Ausdauersportler, das flotte Seniorenpaar von nebenan und Unternehmen, für die ich maßgeschneiderte Programme für Firmenfitness entwickle.“

In Gesundheit investieren.

Eine Stunde Personal Training kostet, je nach Standort, ab 70 Euro.

In Großstädten wie München bezahlt man zwischen 120 und 150 Euro pro Stunde – nach oben offen. „Schon mit zwei regelmäßigen Einheiten im Monat kann man rundum fit werden und sich so manchen Arztbesuch sparen. Mit einem professionellen, individuellen Plan trainiert man 2-3x die Woche selbstständig. Während der zwei Einheiten mit Trainer finden dann updates und re-checks statt.“, so Bianca Hertlein. „Wenn wir Trainings-equipment wie Hanteln, Theraband, Matte brauchen, bringe ich dieses mit. So muss dafür nichts investiert werden“.

Die Regelmäßigkeit machts.

Wenn möglich, sollte man wöchentlich mit seinem Trainer arbeiten. Denn was gibt es Wichtigeres, als den eigenen Körper und gute Gesundheit? „Die meisten Klienten stellen das bereits nach der ersten Trainingseinheit fest und gönnen sich lieber „ihr“ Training als das x-te paar Schuhe. Oder, aktuelles Beispiel, sie hören im Laufe unseres Trainings mit dem Rauchen auf. Was sie in ihren Körper investieren, erhalten sie 100-fach zurück – an unbezahlbaren Werten wie Energie, Jugendlichkeit, einem guten Immunsystem und einem rundum positiven Lebensgefühl.“

Das will ich auch.

„Die Chemie zwischen Klienten und Trainer muss von Anfang an passen, das ist Grundlage für eine vertrauensvolle Beziehung. Dies stellt man bei einem unverbindlichen Kennenlerngespräch fest, bei dem auch all Ihre Fragen zum Thema beantwortet werden. Also – worauf warten Sie noch?

Starten Sie in ein neues Lebensgefühl!

bianca hertlein personal training

0176/48390567

www.yourpersonalfitnesstrainer.de