

RHEINISCHE POST vom 01.03.2004

REGION DÜSSELDORF

Das schlechte Gewissen

Wenn der innere Schweinehund zu stark ist: Immer mehr Deutsche buchen einen Personaltrainer. Mit ihm verabreden sie sich zum Sport, lassen sich beraten. Und wer ein Meeting platzen lässt, muss trotzdem bezahlen.

Von Gaby Herzog

DÜSSELDORF. Heidi Klum hat einen. Janet Jackson hat einen. Madonna hat einen. Und seit zwei Monaten Petra (41) auch.

Einen Personaltrainer. Sein Name ist Lars Brouwers. Drei mal in der Woche trifft sich der 35-Jährige mit Petra und „jagt“ sie mit den Rollerblades durch die Felder. Er ermahnt sie, ruhig zu atmen, die Füße richtig zu setzen, den Blick zu heben. „Komm, durchhalten, dein Puls ist bei 135, das ist ideal“, ruft Lars und nickt der Werbetexterin aufmunternd zu. „Ja, ist ja gut“, meckert sie dann, schimpft ein bisschen, nennt das Training „Folter“ und sich selbst nicht ganz bei Trost „dass ich so was mache“.

Am Ende der Stunde ist Petra dann doch zufrieden und stolz, dass sie so lange durchgehalten hat. „Klappt immer besser, ich werde fitter und fühle mich jünger“, sagt sie während sie die Ellenbogen auf die Knie stützt und den Rücken rund macht.

Lars Brouwers ist Petras schlechtes Gewissen. Auch wenn sich die Karrierefrau eigentlich nach einem anstrengenden Tag lieber „vor den Fernseher hängen“ würde, rafft sie sich doch noch auf, ein „Rümdchen zu bladen“. Kneifen ist nicht – denn kneifen kostet. Und zwar satte neunzig Euro die Stunde.

Erfolg und Fitness gehören heute mehr und mehr zusammen. Die Zahl derer die, wie Petra, einen Personaltrainer engagieren wächst. „Meine Kunden kommen aus den unterschiedlichsten Beweggründen zu mir“, sagt Lars Brouwers, der zehn Kunden mehrmals in der Woche betreut. „Manager, die den ganzen Tag im Büro sitzen, Frauen, die nach der Geburt ein paar Pfunde loswerden wollen, oder Rentner, die das körperliche Altwerden hinauszögern wollen.“

Der Wunsch, etwas für seinen Körper zu tun, sei bei vielen Menschen da – aber der innere Schweinehund oft zu stark. Seine Aufgabe sei es, so Brouwers, zu motivieren, darauf zu achten, dass seine Kunden alles richtig machten und sie - sofern gewünscht – bei der Ernährung zu beraten.

Der Düsseldorfer selbst sieht aus wie der Vorzeigemann des 21. Jahrhunderts: Sein Gesicht scheint immer frisch rasiert, er hat blaue Augen, ist groß, die Figur sportlich muskulös - aber vom Typ aufgepumpter Bodybuilder keine Spur. „Ein dicker Bizeps, der den Hemdsärmel sprengt, ist out“, weiß Brouwers. „Meistens sind Ausdauer, Zähigkeit und Fitness gefragt.“ Der hauptberufliche Personaltrainer richtet sich nach den Wünschen seiner Kunden. Ob Muskelausdauertraining im Fitnessstudio, Konditionstraining beim Laufen oder Inlineskaten lernen, Brouwers bietet unterschiedliche Sportarten an. „Jeder Kunde hat persönliche Ziele, und einen eigenen Fitnessgrad“ sagt der studierte Sportwissenschaftler. „Da man nicht in der Gruppe arbeitet, kann man auf die Belange des Einzelnen eingehen.“ Vor Trainingsbeginn bestehe er auf einen ärztlichen Gesundheitscheck. „Danach erstelle ich ein Leistungsprofil“. Doch nicht nur die Fitnesswerte zählen. In einer ersten kostenlosen Schnupperstunde lerne man sich kennen und sehe, ob man sich sympathisch sei. „Das ist wichtig, Sport soll ja Spaß machen und da gehört eine gute Unterhaltung dazu.“