

RHEINISCHE POST vom 23.02.2007

Ratgeber aktiv leben Fitness

Training für Faule

Profitrainer Lars Brouwers bringt gegen Bares auch Menschen wie dich und mich auf Trab. Der 37-Jährige ist das, was bei Prominenten „personal trainer“ heißt. Oberste Devise: Schwächeln gilt nicht.

Von Sabine Schmitt

Noch mal umdrehen oder aufstehen? Joggingsschuhe anziehen und vor der Arbeit eine Runde laufen? Rainer dreht sich lieber noch mal um. Dabei hätte er Bewegung nötig. Er sei unfit für sein Alter, attestierte sein Arzt dem Manager Mitte 40 beim letzten Termin. Rainer weiß das. Wenn er morgens auf der Waage steht, sieht es, es sind ein paar Kilo zu viel, und wenn er im Büro die Treppen nimmt, fängt sein Herz an zu rasen. „Ja ich muss mehr Sport machen“, sagt Rainer. Doch dabei bleibt es in der Regel auch. Sich vor und nach der Arbeit zu motivieren, sei einfach zu schwierig.

Wer wie Rainer gar nicht gegen den inneren Schweinehund ankommt, kann sich professionelle Hilfe holen. Zum Beispiel bei Lars Brouwers. Der 37-jährige Sportlehrer gehört zu Düsseldorfs begehrtesten persönlichen Trainern. Er ist Spezialist darin, Leute wie Rainer auf Trab zu bringen. Zu seinen Klienten gehört allerdings nicht nur der gestresste Manager um die 40. Bei ihm suchen alle Hilfe: Die rüstige Rentnerin, zum Beispiel, oder die junge Mutter, die nach der Schwangerschaft wieder ein paar Kilo abnehmen möchte, und nicht zuletzt der übergewichtige Zehnjährige, den seine Mutter jede Woche bei ihm abliefern.

Mit seinen Schülern geht Brouwers Klettern, Laufen, Walken, Inlineskaten, Fitnessboxen und ins Fitnessstudio. „Jeder sucht sich das aus, was ihm Spaß macht“, sagt er. Und wer nicht weiß was er will, dem sagt der Trainer was er will. Er weiß es, weil er seine Schützlinge vor dem ersten Training einen Fragebogen ausfüllen lässt. Wenn dort beispielsweise jemand angibt, er sei rastlos, dann weiß er: Für den ist Walken nichts, mit dem sollte er eher zum Fitnessboxen gehen. Denn „dabei ist die Intensität so hoch, dass jeder Adrenalinpiegel in den Keller geht“. Auf der Cornflakespackung, die bei manchen Sportlern auf dem Frühstückstisch steht, heißt es: „Die Wecken den Tiger in Dir.“ Brouwers, der sportliche 37-Jährige, beschreibt seine Aufgabe so: „Ich will den inneren Bewegungsdrang meiner Klienten wecken. Das ist mein Ehrgeiz.“ Hat er das einmal erreicht, ist seine Arbeit im Grunde getan. „Wenn der Bewegungsdrang einmal aktiviert ist, können sie auch alleine trainieren.“

Wie lange es dauert, bis ein Klient an diesen Punkt ankommt, ist unterschiedlich. Zuerst muss Brouwers seine Leute fit machen. „Unter drei bis sechs Monaten geht das nicht“, sagt er. Beim Training kneifen gibt's übrigens nicht: Die Stunde bei Brouwers kostet 110 Euro plus Mehrwertsteuer. Am liebsten sieht es der Trainer, wenn seine Schüler zweimal die Woche 60 Minuten mit ihm trainieren. Die Musterschüler unter den Klienten laufen, klettern oder walken zudem auf eigene Faust.

Alleine trainieren, das klappt seit einigen Wochen auch bei Rainer immer besser. Seit er sich regelmäßig bewegt und ein paar Kilo leichter ist, geht es ihm besser. „Ich fühle mich wohler“, sagt er. Auch bei der Arbeit sei er jetzt viel fitter.