



Personal Trainer – in der Schweiz ein relativ neuer Beruf. Anke Kopfmüller hat den Sprung in die Selbständigkeit geschafft.

KreuzlingerZeitung: Weshalb haben Sie mit dem «Personal Training» den Sprung in die Selbständigkeit gewagt?

Anke Kopfmüller: Das hat verschiedene Gründe, einerseits weil ich für den Sport lebe, und für mein Leben gerne gesund esse. Zudem macht es mir Spass mit Menschen zu arbeiten, und zu sehen, wie sich ihr Leben und ihr Körpergefühl, durch mehr Bewegung im Alltag oder durch regelmässigen Sport und eine gesunde Ernährung verändert.

War der Anfang schwer?

Klar, aller Anfang ist schwer! Aber wenn man mit viel Elan, und das ist eine Voraussetzung für einen Personal Trainer, und einer guten Planung an eine Selbständigkeit herangeht, ergibt eins das andere und schon läuft das Geschäft. Mein ‚richtiger‘ Anfang liegt allerdings schon drei Jahre zurück. Damals habe ich meine Bürotätigkeit auf 60% reduziert und das Personal Trainer-Geschäft nebenher aufgebaut. Im Mai diesen Jahres habe ich dann beschlossen, nur noch auf ‚Personal Trainer‘ zu setzen. Und so kommt es, dass ich seit dem 1. August 2009 dies nun als Vollzeitjob mache.

Wie haben Sie das Unternehmen finanziert und wer hat Ihnen geholfen?

Komplett mit Eigenkapital und da ich ja nebenher eine feste Anstellung hatte, war dies sehr gut möglich. Ausserdem hat mir das Fitnessstudio ‚Iron Gym‘ an der Hafenstrasse 50, in Kreuzlingen, sehr geholfen. Ich kann dort bei Bedarf, mit meinen Kunden, ohne dass diese ein Abonnement haben müssen, jederzeit trainieren gehen, auch ausserhalb der regulären Öffnungszeiten. Allerdings trainiere ich viele meiner Kunden bei sich zu Hause, das macht eben auch einen Teil des Personal Trainings aus, der Trainer kommt zu einem in die eigenen vier Wände.

Was bieten Sie an?

Personal Training bedeutet, anderen Menschen aktiv unter die Arme zu greifen und sie beim Erreichen des Wunschgewichtes, beim Muskelaufbau oder einem anderen Ziel zu unterstützen. Bevor ich einen Kunden aufnehme, führe ich

ein kostenloses unverbindliches Interview, bei dem die Ziele und Erwartungen des Kunden an das Training besprochen werden. Zudem dient dieses Treffen auch dazu, sich gegenseitig kennen zu lernen. Man muss einander schon sympathisch sein, damit das Training auch funktioniert. Stellen Sie sich vor, man trainiert zwei bis drei Mal die Woche zusammen und eigentlich können Sie mich nicht ausstehen, dieses Workout würde vermutlich niemals Früchte tragen.

Die Unterstützung, die ich meinen Kunden biete, reicht von Fitnesstraining, Ausdauertraining über Ernährungs-Coaching bis hin zum gemeinsamen Einkaufen und Zubereiten der Lebensmittel. Die Wünsche meiner Kunden sind so unterschiedlich und individuell, dass dies nur ein paar Beispiele sind, die zu meiner Dienstleistung gehören.

Warum haben Sie sich für dieses Angebot entschieden?

Weil es mir Spass macht, den Menschen Sport, Bewegung und eine gesunde Ernährung näher zu bringen. Oft ist es doch so, dass sich Leute ein Fitness-Abonnement kaufen und anfangs auch fleissig trainieren gehen. Nach einer gewissen Zeit bleiben dann durch ein langweiliges und monotones Training die gewünschten Erfolge aus und die Besuche im Studio werden immer seltener, bis dann irgendwann gar nicht mehr gegangen wird. Als Personal Trainer setze ich genau hier an und möchte den Leuten die Freude am Sport, durch individuell auf ihre Ziele und Wünsche, angepasstes Training vermitteln. Denn nur wenn ich etwas mit Spass mache, betreibe ich es auch regelmässig und dauerhaft, und gerade diese Kontinuität ist ein entscheidender Faktor, die gesetzten Ziele zu erreichen.

Wer sind Ihre Kunden?

So unterschiedlich wie die Wünsche sind auch meine Kunden. Zu mir kommen Hausfrauen, Geschäftsleute, Selbständige, Privatiere, im Alter zwischen 18 und 60 Jahren.

Zu den Kunden von Michael Pasetto, Besitzer des ‚Iron Gyms‘, und mir, gehören bereits der AS Calcio Kreuzlingen. Da haben wir eine Mannschaft vergangenen Winter als Personal Trainer Duo fit für die neue Saison gemacht. Diesen September haben wir für die Swiss Natural Bodybuilding Federation einen Workshop für die Miss Fitness Anwärtinnen gegeben. Und vom 19.-26. Oktober werden wir das deutsche Starboot Olympia Segelteam und den besten schweizer Starboot Segler, Flavio Marazzi, von morgens bis abends zum Schwitzen bringen.

Was ist das Besondere an Ihrem Geschäft?

Ich! ‚lacht‘ Das Besondere an mir als Personal Trainer ist, dass ich zu meinen Kunden nach Hause, ins Büro oder auch zu je-

dem anderen beliebigen Ort komme, was für sie eine grosse Zeitersparnis ist. Einige meiner Kollegen geben nur Stunden in einem Studio. Das heisst für den Kunden, dass zu der Trainingseinheit noch die An- und Abreise kommt, doch viele Leute haben diese Zeit heute leider nicht mehr.

Wie lautet Ihre Firmenphilosophie?

Fröhlich, gesund und fit!

Welche Ausbildung haben Sie?

Es gibt noch keine eidgenössisch anerkannte Ausbildung zum Personal Trainer und daher ist dies auch kein geschützter Titel. Allerdings hat der Schweizer Personal Trainer Verband (SPTV), in dem ich auch Mitglied bin, einen Standard erarbeitet, um die Qualität der Personal Trainer sicherzustellen. Ich selber habe vor zehn Jahren die Ausbildung zur Aerobic- und Gymnastiklehrerin abgeschlossen und vor fünf Jahren habe ich dann noch die Fitnesstrainerlizenz gemacht. Seither bilde ich mich kontinuierlich weiter. Es ist wichtig, immer auf dem Laufenden zu bleiben, da es im Bereich Sport und Ernährung fast täglich neue Erkenntnisse aus Studien gibt.

Da das Personal Training in den USA geboren wurde, bin ich diesen Juli nach Los Angeles gereist, um zu sehen, wie dort die Personal Trainer mit ihren Kunden arbeiten. Ich hatte dort auch die Chance im Studio eines der bekanntesten Personal Trainer der Staaten, Gunnar Peterson, zu trainieren. Er trainiert/e unter anderem Jennifer Lopez, Sylvester Stallone, Penelope Cruz und Pete Sampras. Mit dieser Reise ist für mich ein Traum in Erfüllung gegangen, welchen ich kommendes Frühjahr sicher wiederholen werde.

Was sind Ihre Visionen?

Meine Vision ist es, nicht nur hier in der Region Leute fit zu machen, sondern sie z.B. auf Reisen zu begleiten, wie eine Musikergruppe auf Tournee oder einen Schauspieler. Ich hatte vergangenes Jahr schon einmal die Möglichkeit einen Kunden auf eine Reise zu begleiten, das war eine wahnsinnig schöne und sehr interessante Erfahrung.

Und dann möchte ich natürlich auch noch der angesagteste Personal Trainer der Schweiz werden. **Anke Kopfmüller**

KURZ UND BÜNDIG

Gründung: März 2006 mit Teilzeitjob – 100 Prozent Personal Trainer seit dem 1. August 2009

Geschäftsinhaber: Anke Kopfmüller

Handy: +41 (0)79 642 91 51

eMail: kopfmueeller_anke@hotmail.com

Homepage: www.personaltraining-anke.ch

Angebot: Individuelles, auf die Bedürfnisse des Kunden angepasstes Training.