

## Tagebuch

---

### Donnerstag 12.04.12

Heute war es nun soweit, die ersten Aufnahmen für die Sendung Gesundheit Sprechstunde auf SF1 wurden in Winterthur gedreht. Da das Wetter nicht zum Outdoor-Filmen einlud, hatte uns Ursi, meine Probandin, die nun die kommenden 4.5 Wochen mein Opfer ist ;) den Physioraum ihrer Schwägerin organisiert. Vielen Dank an Physiotherapie ManoMed [www.physio-manomed.ch](http://www.physio-manomed.ch) dass wir die Räumlichkeiten nutzen durften.

Unser Dreh ging um 17.30h los und war nach gut 2 Stunden abgeschlossen, ich hätte nicht gedacht, dass es so viel Spass macht! Nach kurzer Zeit hatte ich die Kamera vergessen und es kam mir so vor, als würde ich einer neuen Kundin ein ganz normales erstes Training geben, ausser, dass halt 2 Leute dabei zuschauen, aber auch Zuschauer hatte ich schon des Öfteren während ich einen Klienten trainiert habe.



Bedanken möchte ich mich auch noch bei Better Bodies [www.better-bodies.ch](http://www.better-bodies.ch) da sie uns die beiden Oberteile für den Dreh gestellt haben!

Um den Drehtag, und auch das gegenseitige Kennenlernen, abzuschliessen, gingen wir 2 Mädels gemeinsam in Winterthur einen Happen essen. Etwas gemein ist natürlich, dass sie mir ein Ernährungs-Protokoll führen muss. Das Protokoll erwarte ich in ein paar Tagen von ihr zurück und dann schauen wir mal, wie weit man da noch einen Feinschliff anlegen kann.



*Anke*  
Personal Training

Anke Kopfmüller • Personal Training & Ernährungs-Coaching

[www.personaltraining-anke.ch](http://www.personaltraining-anke.ch) • 079 / 642 91 51

<http://www.facebook.com/pages/Kreuzlingen-Switzerland/Personal-Training-Anke-Kopfmuller/80888544604>

## Samstag 14.04.12

Heute war das erste gemeinsame Training. Ich glaube etwas aufgeregt war Ursi schon, da sie wusste, dass ein Ausdauerstest auf sie zukommen würde. Habe festgestellt, dass die wenigsten Klienten sich auf so einen Test freuen ;) Als sie den Ausdauerstest dann hinter sich hatte, machten wir mit der Planung der gemeinsamen Trainingseinheiten und der Hausaufgaben für die kommenden 4.5

Wochen weiter. Die Hausaufgaben sind die Trainings, welche sie ohne mich absolvieren muss. Nachdem die Planung abgeschlossen war und sie sich vom Ausdauerstest erholt hatte, ging es an die praktische Ausführung der Hausaufgaben. Ich habe ihr einen Plan



erstellt, mit verschiedenen Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Diese Übungen soll sie nun in den kommenden 2 Wochen 4x pro Woche



durchführen. Nach gut 1.5 Stunden, Training und Planung, entliess ich Ursi dann ins verdiente Wochenende ☺



**Anke**  
Personal Training

Anke Kopfmüller • Personal Training & Ernährungs-Coaching

[www.personaltraining-anke.ch](http://www.personaltraining-anke.ch) • 079 / 642 91 51

<http://www.facebook.com/pages/Kreuzlingen-Switzerland/Personal-Training-Anke-Kopfmuller/80888544604>

### Mittwoch, 18.04.12

Heute schloss sich Ursi meiner Walking-Gruppe an. Da Ausdauertraining nicht so ihre Materie ist, habe ich mir gedacht, so ein Gruppentraining könnte ihr eher Spass machen. Den Bodensee geniessen, etwas mit den Ladies quasseln, aber trotzdem nicht den Trainingspuls vernachlässigen, und schon vergeht die Zeit wie im Fluge. Im gesamt waren wir gut 1 Stunde und 20 Minuten unterwegs, nach etwa 50 Minuten gab es eine ‚Pause‘. Die Pause bestand darin ein paar Kräftigungsübungen auf einer Parkbank und mit dem von mir mitgebrachten Gymnastikband zu machen, so wie man sich eben eine Pause vorstellt. Dann ging es wieder zum Startpunkt zurück. Dort angekommen, sah ich eine eMail, die zwischenzeitlich in meiner Inbox gelandet war. Das TV möchte uns noch bei einem Outdoor-Training filmen. :) Yessss, das wird sicher wieder eine super spannende Erfahrung und wir beide freuen uns schon sehr darauf. Wenn alles klappt, wird dieser Dreh nächste Woche stattfinden. Infos folgen ;)

### Mittwoch, 25.04.12

Diese Woche ist Ursi im Anke-Boot-Camp. Da sie Ferien hat, steht ihr nun das Vergnügen zu, mich täglich zum Training zu treffen ;) In dieser Woche machen wir einen Mix aus Krafttraining im Gym und Ausdauertraining. Am Montag waren wir gute 70 Minuten auf Achse, 60 Minuten Walking und gegen Ende dann noch 10 Minuten Kräftigungsübungen. Dienstag haben wir dann etwas mehr wie eine Stunde im Fitness-Studio Iron Gym trainiert.



Das Wetter war nicht so prickelnd und daher durfte sie mal eine 45-minütige Krafttrainingseinheiten mit mir zusammen machen und danach wurde noch 20 Minuten geradelt. Im Anschluss ging es zum gemeinsamen Mittagessen, Ursi nahm den Grillteller mit Gemüse und Salat und für mich gab's einen gemischten Salat mit Thunfisch. Damit die gesunde Ernährung auch zuhause weitergeführt werden kann, gingen wir noch zusammen einkaufen. Abgesehen von viel Gemüse, Salat und Früchten, landete noch mageres Rindfleisch, Hähnchen, eine

Flockenmischung, Naturquark, Naturjoghurt und Hüttenkäse im Einkaufswagen. So sollte sie für die kommenden Tage eingedeckt sein.

Heute treffen wir uns nachmittags, ich bin gespannt, wie es ihr nach der gestrigen Krafttrainingseinheit gehen wird. Da wir vorwiegend etwas für den Oberkörper getan haben, werden heute die Beine zum Zuge kommen, gefolgt vom 20-30 minütigen Ausdauertraining.

Morgen, Donnerstag, ist Mess-Tag, auswiegen und Umfänge messen, ich bin gespannt, ob sich in den vergangenen knapp 2 Wochen etwas getan hat. Das wird aber nicht verraten ;)



**Anke**  
Personal Training

Anke Kopfmüller • Personal Training & Ernährungs-Coaching

[www.personaltraining-anke.ch](http://www.personaltraining-anke.ch) • 079 / 642 91 51

<http://www.facebook.com/pages/Kreuzlingen-Switzerland/Personal-Training-Anke-Kopfmuller/80888544604>

## Samstag, 28.04.12

Heute ist RUHETAG :) Für heute habe ich Ursi und auch mir einen Trainings-Ruhetag verschrieben. Wir haben die ganze Woche täglich zusammen trainiert und nun braucht der Körper Erholung, denn ohne diese Regeneration wird man müde und schlapp und macht keine weiteren Fortschritte.

Wie am Mittwoch angekündigt stand am Donnerstag erneutes Wiegen und Ausmessen auf der Tagesordnung, und ich kann sagen, wir sind auf einem guten Weg!! :) :) Nach dem Massnehmen übergab ich Ursi dann die Übungshausaufgaben für die kommenden 2 Wochen. Das Workout beinhaltet mehr Beinübungen als das Erste und dauert somit auch etwas länger. Am Donnerstag selber stand dann Beintraining im Vordergrund, gefolgt von einer kurzen Ausdauerinheit.

Gestern hiess es Oberkörpertraining! Diesmal als kurzer Powerzirkel, und zum Abschluss wieder gefolgt von 20 Minuten radeln.

Nun freue ich mich auf den heutigen trainingsfreien Tag, und auf das nächste gemeinsame Training mit Ursi am Montag.

Happy Weekend :)

Ohhh und bevor ich es vergesse, für Mittwoch hat sich SF1 wieder angekündigt, dann wird eine Outdoor-Session von uns gedreht. Bin sehr gespannt darauf!!!



**Anke**  
Personal Training

Anke Kopfmüller • Personal Training & Ernährungs-Coaching

[www.personaltraining-anke.ch](http://www.personaltraining-anke.ch) • 079 / 642 91 51

<http://www.facebook.com/pages/Kreuzlingen-Switzerland/Personal-Training-Anke-Kopfmuller/80888544604>

## Dienstag, 01.05.12

Für heute nur ein kurzer Update. Gestern machten Ursi und ich eine gemeinsame TRX-Einheit am See, wenn wir schon die schöne Seeanlage vor der Tür haben und das Wetter auch noch stimmt, was gibt's es da schöneres?! ☺



Damit auch diese Woche der Kühlschrank mit gesunden Sachen gefüllt ist, hiess es nach dem Training einkaufen!!! Und so schaute der Korb heute aus. Nur noch so als Info, das restliche frische Gemüse und Obst befindet sich unten im Korb ;) Guten Appetit!!



Auf morgen Mittwoch, sind wir nun beide gespannt, da dann der 2. Dreh stattfinden wird. Hoffentlich spielt das Wetter mit!!!!

## 01.05.12 Halbzeit-Rückblick von Ursi

Nach dem 1. Fernseh-Dreh ging es los mit trainieren und einem Ausdauerstest. Dies ist ja überhaupt nicht mein Ding, klappte jedoch ganz gut.

Da ich vergangene Woche Ferien hatte konnten Anke und ich täglich Sport treiben. Mit Walken, Kraftübungen im Gym oder im Freien, TRX-Band, etc... jeden Tag stand etwas anderes auf dem Programm, was sehr abwechslungsreich war. Die Trainingswoche hat viel Spass gemacht, trotz leichtem Muskelkater.....

Auch gab mir Anke Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung. Sogar einkaufen waren wir zusammen. Ich konnte jedoch nie ganz auf meine geliebte Schokolade verzichten.

Auch heute, gab es Pasta und Dessert. Dafür absolviere ich nun zwei Runden Kraftübungen, die ich als Hausaufgaben bekommen habe. Man gönnt sich ja sonst nichts. Smile.

Morgen kommt nochmals das Fernseheteam nach Kreuzlingen um uns beim Training zu filmen.

Auf das Endresultat sind wir beide sehr gespannt.

**Anke**  
Personal Training

Anke Kopfmüller • Personal Training & Ernährungs-Coaching

[www.personaltraining-anke.ch](http://www.personaltraining-anke.ch) • 079 / 642 91 51

<http://www.facebook.com/pages/Kreuzlingen-Switzerland/Personal-Training-Anke-Kopfmuller/80888544604>

## Donnerstag, 03.05.12

Gestern war nun der 2. Dreh. Um 16.30 Uhr kamen die beiden Mitarbeiter vom SF zu uns nach Kreuzlingen. Nachdem wir beim 1. Dreh vor 2.5 Wochen so Pech mit dem Wetter hatten, und alles drinnen drehen mussten, wurden wir heute am Bodensee mit Sonne, und wie es dazugehört, mit etwas Wind beglückt :) Diesmal gab es Aufnahmen beim Walken, hin und her, hin und her, bis wir von vorne, hinten, unten und oben gefilmt waren ;) Zum Abschluss wurde jeder von uns noch kurz interviewt, wobei dies dank des Windes, fast nicht stattfinden konnte... Aber zum Schluss war dann doch alles im Kasten.

Nach den 1.5 Stunden hin und her laufen und Interviewfragen beantworten, schloss sich Ursi im 18h sogar noch meiner Walking-Runde für weitere 1.5 Stunden an. Was für ein Ferienabschluss!!

Ich bin wahnsinnig stolz auf Ursi, wie sie die vergangenen 10 Tage durchgezogen und ohne zu murren alles mitgemacht hat. Sie verdient echt ein grosses Lob und ich bin sicher sie wird ihrem gesteckten Endziele, Schritt für Schritt näher kommen. Unser nächstes gemeinsames Training findet am Samstag statt, bis dahin muss sie nun ohne mich auskommen ;) )



Trotz des anstrengenden Nachmittags, vergeht das Lachen zum Glück nie!!!

**Anke**  
Personal Training

Anke Kopfmüller • Personal Training & Ernährungs-Coaching

[www.personaltraining-anke.ch](http://www.personaltraining-anke.ch) • 079 / 642 91 51

<http://www.facebook.com/pages/Kreuzlingen-Switzerland/Personal-Training-Anke-Kopfmuller/80888544604>

## Samstag, 12.05.12

Am Mittwoch, 9. Mai war nun unser letztes 1:1 Training. Diesmal musste Ursi wieder beim Ausdauerstest daran glauben! ;) Und sie hat das sehr gut gemeistert, denn ihre Walking-Zeit hat sich enorm verbessert! Im Anschluss an den Test wurde wieder ausgemessen und abgeschlossen haben wir die Einheit mit einem 15minütigen Bauchmuskeltraining. Der Donnerstag stand dann wieder im Zeichen des Gruppentrainings. Um 18.00 Uhr verliessen wir 6 Frauen den Parkplatz am Iron Gym in Kreuzlingen, walkend Richtung Bottighofen. Die gut 6.5km hin und zurück meisterte die gesamte Gruppe mit Bravour, es war herrlich bei dem schönen Wetter die Aussicht auf die Berge und den See zu geniessen, da macht das Training gleich noch viel mehr Spass!



Das war dann endgültig das letzte Training von Ursi und mir, bevor es ernst wird. Ihre Pläne fürs Wochenende, mind. 1x 1 Stunde Ausdauertraining.

Am kommenden Mittwoch werde ich sie morgens abholen, erneut ausmessen, so bin ich eben ;) und dann geht es weiter nach Zürich in das TV Studio der Ringier AG. Wir freuen uns sehr auf den Dreh, das wird sicher eine spannende Erfahrung, und wir sind natürlich auch total gespannt, wie der Kurzfilm von uns geworden ist!!

**Anke**  
Personal Training

Anke Kopfmüller • Personal Training & Ernährungs-Coaching

[www.personaltraining-anke.ch](http://www.personaltraining-anke.ch) • 079 / 642 91 51

<http://www.facebook.com/pages/Kreuzlingen-Switzerland/Personal-Training-Anke-Kopfmuller/80888544604>

### Mittwoch, 16.05.12

Heute war nun endlich der Studio-Dreh. Um 8.00 Uhr fuhr ich los um Ursi zuhause abzuholen, gemeinsam ging es dann weiter nach Oerlikon in die Ringier-Studios. Begrüssung, Kaffee trinken ☺ und dann gleich ab in die Maske. Während wir ‚verschönert‘ wurden, hatten die anderen beiden



Studiogäste schon ihre Probe. Als diese abgeschlossen war, kamen wir mit unserer Probe an die Reihe. Ich muss sagen es ging alles so schnell, irgendwie zu schnell, hätte gerne länger über Sport und Gesundheit geredet. Ist aber kein Wunder, dass alles recht zügig gedreht wurde, denn an dem Tag mussten insgesamt 3 Sendungen ‚Gesundheit Sprechstunde‘ aufgezeichnet werden.

Nach der Probe wurde es ernst! Es hiess alles in einem Fluss durchziehen, da kann man sich dann keinen Versprecher oder so erlauben.... Ohhh mann, ich kann gar nicht



sagen, wie gespannt ich auf diesen Teil des Berichtes am Samstag bin.

Den Kurzfilm über uns, haben wir nun gesehen, der gefällt mir sehr gut. Ist schon sehr speziell, wenn man sich das erste Mal in einem Film sieht.

Als alles gedreht war und man sich verabschiedet hatte, fuhren Ursi und ich nach Winterthur, wir

dachten, wo alles angefangen hat, da kann es auch enden und gönnten uns so ein abschliessendes Mittagessen im Tibits. Wie immer war es sehr lecker dort... allerdings mit

dem Dessert, dann doch fast zu viel ;) aber ab und an sollte man sich ja auch etwas gönnen!!

Am Samstag, 19.05.12 ist nun um 18.10 Uhr die Ausstrahlung auf SF1! Oder man kann sich den Bericht auch online auf [www.gesundheitsprechstunde.ch](http://www.gesundheitsprechstunde.ch) anschauen.



**Anke**  
Personal Training

Anke Kopfmüller • Personal Training & Ernährungs-Coaching  
[www.personaltraining-anke.ch](http://www.personaltraining-anke.ch) • 079 / 642 91 51

<http://www.facebook.com/pages/Kreuzlingen-Switzerland/Personal-Training-Anke-Kopfmuller/80888544604>



## Samstag, 19.05.12

Heute wurde die Sendung nun ausgestrahlt, gegen Abend hat mich dann doch noch etwas die Nervosität gepackt ☺ und ich wurde viel unruhiger als bei den Dreharbeiten.... Ich bin mit dem Resultat zufrieden und wie schon vor ein paar Tagen geschrieben, würde ich es sofort wieder machen!!!

Wer sich die Sendung auch noch ansehen möchte, kann dies online unter der [Gesundheit Sprechstunde](#) machen, einfach im Video auf die Minute 12.32 springen und schon kann die knapp 7 minütige Sequenz von Ursi und mir angeschaut werden!



*Anke*  
**Personal Training**

Anke Kopfmüller • Personal Training & Ernährungs-Coaching  
[www.personaltraining-anke.ch](http://www.personaltraining-anke.ch) • 079 / 642 91 51

<http://www.facebook.com/pages/Kreuzlingen-Switzerland/Personal-Training-Anke-Kopfmuller/80888544604>