

INTOWN im Gespräch mit:

► Anke Kopfmüller

Anke Kopfmüller hat 1997 mit einer Ausbildung zur Gymnastik- und Aerobiclehrerin begonnen und sich seitdem im Sport – und auch im Ernährungsbereich ständig weitergebildet. Sie ist seit langem als Personal Trainerin und Ernährungs-Coach tätig und hat für die Leser und Leserinnen des INTOWN Magazins einige Tipps preisgegeben.

Guten Tag Frau Kopfmüller, Sie als Personal Trainer und Ernährungs-Coach haben sicherlich einige gute Tipps für unsere Leser/innen parat, wenn es um die Frage Gesundheit und Fitness geht ?

AK: Bewegung und Sport ist in aller Munde, die Einen gehen ins Fitnesscenter, die Anderen inlineskaten und wieder Andere schwimmen. Für Jeden gibt es eine Bewegungsform die ihm Freude bereitet, da die Palette fast unendlich groß ist. Und genau die Freude ist der wichtige Punkt! Sport sollte Spass machen denn nur so bleibt man dauerhaft dabei, und fördert durch diese Kontinuität die Gesundheit. Gerne helfe ich meinen Kunden, ihre geeignete Sportart zu finden.



Warum sollte jeder mit Sport beginnen?

AK: Durch ein ausgewogenes Sportprogramm, welches Ausdauer- und Krafttraining, Beweglichkeitsschulung und Koordinationstraining beinhaltet, wird die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und somit auch die Belastbarkeit im Alltag gesteigert. Da Bewegung die Blutzirkulation fördert steigt auch die Konzentrationsfähigkeit des Gehirns. Zudem ruft Sport eine Hormonausschüttung hervor, welche depressiven Verstimmungen entgegenwirkt. Und nicht zu vergessen ist der Faktor: Spass!

Was sind die Vorteile eines Personal Trainers?

AK: Als Personal Trainer erstelle ich meinen Kunden ein auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Fitness-Programm. Wir erarbeiten zusammen, anhand der zur Verfügung stehenden Zeit und Möglichkeiten, realistische und umsetzbare Ziele. Haben Sie sich zum Beispiel zum Ziel gesetzt, Ihr Gewicht zu reduzieren, ist eine Kombination aus Sport und gesunder Ernährung genau das Richtige. Zudem ist der Personal Trainer eine Zeitersparnis, da meine Kunden den Trainingsort bestimmen können. Das kann bei ihnen zuhause, im Büro, irgendwo draussen an der frischen Luft oder auch im Fitness-Studio sein, ganz so, wie es für den Kunden am besten passt.

Welche Ziele setzen sich Ihre Kunden im Einzelnen ?

AK: Es gibt so viele unterschiedliche Ziele, einige möchten ihre Figur verbessern um z. B. auch im Schwimmbad eine gute Figur zu machen. Andere möchten wiederum einfach ihre allgemeine Fitness verbessern, dann gibt es diejenigen, die einen Marathon rennen möchten, und wieder Andere wollen ihre Rückmuskulatur stärken oder aber einfach nur entspannen.



Und welche Möglichkeiten gibt es so ?

AK: Um z. B. die allgemeine Fitness zu verbessern nutze ich meistens eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining – einfach weil man hier schnell Fortschritte und Erfolge spürt. Viele Anfänger sind total überrascht, wie viel Sie schon mit ein paar kurzen Trainingseinheiten pro Woche erreichen können.

Welche Rolle spielt denn eigentlich die Ernährung ?

AK: Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle! Es gibt ein gewisses Grundgerüst, wenn ich mir aber ein spezielles Ziel gesetzt habe, muss dieses Grundgerüst gegebenenfalls etwas angepasst werden. Eine Ernährung, die das Gewicht erfolgreich reduziert und das Wohlbefinden verbessert, sollte folgende Kriterien erfüllen: Sie muss gesund und im Alltag praktikabel sein, die Freude am Essen sollte erhalten bleiben und sie sollte das Erreichen und Halten des Wunschgewichts gewährleisten.

Was bringen Fantasieangaben wie z. B. Abnahme von 20kg in 3 Wochen wenn das nie und nimmer zu erreichen ist oder nur durch Mangelernährung annähernd erreicht werden kann ? Frust und Ablehnung – und genau dies kann man mit einem persönlichen Fitness- und Ernährungsprogramm vermeiden.

Sie coachen auch ganze Firmen, welche Ziele verfolgen diese hauptsächlich ?

AK: Ein Unternehmen wird getragen durch seine gesunden und motivierten Mitarbeiter. Die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz bietet eine sinnvolle Kombination aus Aufklärung, Schulung und Betreuung der Mitarbeiter. Die Motivation zur Eigenverantwortung sowie die Integration von betrieblichen Sport- und Bewegungsangeboten fördert die Leistungsfähigkeit, Eigeninitiative und die körperliche und geistige Fitness jeden einzelnen Mitarbeiters – kurz, das Unternehmen profitiert durch gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeiter und wird so selbst ein gesundes Unternehmen.

Vielen Dank für das Gespräch! (das Gespräch führte Günter Renner)

Personal Training Anke

Anke Kopfmüller, Personal Training & Ernährungs-Coaching
Telefon: +41 (0)79 - 642 91 51, www.personaltraining-anke.ch