



In den Genuss eines eigenen Personal Trainers zu kommen – das kennt man sonst eigentlich nur aus Hollywood. Dabei ist die Vorstellung gar nicht so abwegig, und, wie wir nun wissen, hierzulande durchaus nicht so selten, wie man glaubt. Aber was heißt das eigentlich im Klartext? Genau genommen versteht man unter Personal Training ein individuelles, auf die jeweilige Person und ihre Bedürfnisse ausgerichtetes und spezialisiertes Trainings- bzw. Fitnessprogramm.

## Gestatten, Ihr Personal Trainer!

- Zeitunabhängig
- Ortsunabhängig
- Effizient
- Motivierend
- Kompetent
- Individuell

**Immer mehr Menschen setzen auf diese individuelle Trainingsform. Schließlich zahlt sich die Investition durch die gesteigerte Effizienz aus.**

Auch Flexibilitäts-Einbußen sind nicht zu befürchten: Ein Personal Trainer richtet sich gänzlich auf die Termine aus, die Sie ihm vorgeben. Besonders Berufstätige mit wenig Freizeit wissen die Vorteile des Personal Training zu schätzen. Wir sprachen hierzu mit Birgit Smolka (37), der Gründerin von body & service in München und einem ihrer Kunden.

**Birgit Smolka** hat sozusagen ihr Hobby zum Beruf gemacht und erfolgreich den Schritt in die unternehmerische Selbstständigkeit gewagt. Sie ist als Personal Trainerin in und um München tätig.

Als Berufstätige und Mutter weiß sie nur zu gut, wie schwer es für ihre Kunden oftmals ist, den inneren Schweinehund zu überwinden und Zeit für eigene persönliche Wünsche und Bedürfnisse freizuschaffen.

Gemeinsam mit ihren Kunden erarbeitet sie ein individuelles Trainingsprogramm und unterstützt sie bei der Erreichung ihrer Ziele. Meist sind das Ziele wie zum Beispiel Erreichung des Idealgewichtes, Steigerung der Ausdauer, Stärkung der Leistungsfähigkeit des Nervensystems oder auch einfach die Erlangung größerer Lebensfreude, Energie und Ausgeglichenheit.

Da die körperliche Fitness auch die berufliche Leistungsfähigkeit erhöht, die im heutigen Berufsleben zur Gänze und uneingeschränkt gefordert ist, beinhaltet ihr Dienstleistungsangebot auch gezielt die Konzeption und Gestaltung von Firmenfitness-Programmen.

Die konstant wachsende Zahl an Kunden – vom völlig Unsportlichen über den Freizeitsportler bis hin zum Fitness-Profi, egal ob jung oder alt – profitieren dabei nicht nur von ihrer über 10jährigen Erfahrung im Fitness- und Aerobic-Bereich, sondern auch von ihrer qualifizierten Ausbildung als Personal Trainerin, Aerobic-Instructorin und Ernährungsberaterin. Immer wieder betont sie, dass ihr Motto „Bewegung mit Spaß und Freude“ auch mit Leben gefüllt wird. Schließlich soll der Spaß bei der ganzen Anstrengung nicht auf der Strecke bleiben.

**„Ich bin zu faul, habe keine Zeit dafür, habe zu wenig Kondition“ – das sind die Argumente, die ihre Kunden immer wieder nennen, wenn sie gefragt werden, warum sie denn nicht schon längst mit ihrem individuellen Fitnessprogramm begonnen haben.**



## Erfahrungsbericht

„Bei mir war es in Sachen Training höchste Eisenbahn.“

Bernd B., Geschäftsführer aus München

„Mein Arzt lag mir schon seit Monaten in den Ohren: wenn ich nicht etwas unternähme, würde mein Blutdruck sich noch verschlimmern. Eigentlich wusste ich das ja auch schon die ganze Zeit, habe mich aber immer davor gedrückt. Fitness Studios sind nicht so mein Ding – lieber mache ich Sport in der freien Natur – im Studio fühle ich mich oft beobachtet und muss immer darauf achten, nicht in den Stoßzeiten aufzuschlagen, wenn kaum ein freies Fahrrad zu finden ist. Da meine Freizeit als Geschäftsführer sowieso sehr knapp ist, war mir klar, dass ich einen Weg finden muss, um meine Gesundheit nicht weiter zu vernachlässigen. Relativ schnell wurde mir klar, dass ein Personal Trainer eine sinnvolle Alternative für mich darstellt.“

So kam ich zu Frau Smolka bzw. zu Body & Service. Frau Smolka führt in ihrem ersten Beratungsgespräch eine Anamnese mit mir durch. Darunter versteht man eine Erhebung der medizinischen Vorgeschichte und aktueller Befindlichkeiten – sozusagen eine Art Bestandsaufnahme. Dank ihrer Begleitung und Hilfe bei der Suche nach geeigneten Sportschuhen sowie Bekleidung konnten wir schon am nächsten Morgen loslegen. Sie machte ernst: wie besprochen stand sie um 7.00 Uhr vor meiner Haustür. Sie hatte bereits die für mich bestimmte Zielherzfrequenz berechnet und darüber hinaus mit meinem Internisten telefoniert um das Training mit meinen verabreichten Medikamenten nochmals zu überprüfen.

Ich hatte ihr berichtet, dass Joggen nicht zu meiner Liebessportart zählt und ich wahrscheinlich nach ein paar Metern kläglich versagen würde. So starteten wir zunächst mit dem Aufwärmtraining. Dann lief ich einige Zeit vor ihr her, sie wollte sich meinen Laufstil genauer ansehen. Nachdem sie einige Empfehlungen ausgesprochen hatte, liefen wir in einem moderaten Tempo weiter. Frau Smolka schaffte es, mich während des Laufens abzulenken, indem sie mir Lauftipps sowie weitere Erklärungen über das Herz-Kreislaufsystem im Zusammenhang mit der Herabsetzung des Bluthochdrucks gab. Schon nach kurzer Zeit bewegte ich mich ganz automatisch und hatte das eigentliche Laufen völlig vergessen. Nach einer Viertelstunde Laufen verlangsamten wir das Tempo noch für einige Minuten, um dann noch einige Kräftigungs- und Dehnübungen durchzuführen.

Mittlerweile sind einige Monate vergangen und mit Hilfe von Fr. Smolka laufe ich nun ohne Schwierigkeiten ganze 45 Minuten im mir vorgegebenen Pulsbereich. Das hätte ich mir vorher nie zugeutraut! Auch wenn uns witterungsbedingt manchmal ein Strich durch die Rechnung gemacht wurde, schaffte es Fr. Smolka, mich immer wieder für andere Ausdauererheiten zu motivieren. Eigentlich habe ich nur durch sie meine Freude am Schwimmen (wieder-)entdeckt und gehe im Sommer gern mal an den See – am liebsten in den frühen Morgenstunden oder bei Sonnenuntergang.

Dank dieser zusätzlichen Fachkompetenz wusste ich bald auch, wie ich meine Ernährung umstellen muss, um mein Gewicht zu reduzieren. Und das Beste ist: Ich brauche keine Medikamente mehr!“



Personal Training ist abwechslungsreicher, zielgerichteter und damit effizienter als jede andere Trainingsform. Frau Smolka fällt sich immer neue Übungen einfallen, damit keine Langeweile aufkommt!



## Wie wäre es mit einer Schnupperstunde?

**Ruck-Zuck frühlingsfit!** Machen Sie eine Personal-Training Schnupperstunde! Birgit Smolka ermöglicht den Lesern des Business Sports Magazin eine kostenfreie Probestunde. Terminvereinbarung unter [www.bodyandservice.de](http://www.bodyandservice.de) oder telefonisch: 089-96012601!

body & service  
birgit smolka