



Hanteltraining ist nur eine Facette von Susanne Reddigs Angebot. U.a. bietet sie Ernährungspläne oder Sport für Schwangere. (Fotos: Volker Herold)

Training unter vier Augen

FITNESS. Susanne Reddig bietet als „Personal Trainerin“ sportliche Aktivitäten im Einzelunterricht an.

TOBIAS BOLSMANN

Personal Trainer - zum ersten mal gesichtet wurde er vor Jahren in den USA. Und die Vermutung liegt nahe, dass dieses Phänomen in Los Angeles, der Stadt der glitzernden Illusionen seinen Anfang nahm - weil Prominente aus Film, Funk und Fernsehen keine Lust mehr verspürten, zur körperlichen Ertüchtigung in ein normales Fitness-Studio zu gehen oder auf einer Matte im eigenen Wohnzimmer den Kommandos einer Videokassette zu folgen. Also buchten sie einen Sportlehrer für den Einzelunterricht - eben jenen Personal Trainer.

Der Prominentenfaktor hat sich mit der Zeit verflüchtigt, Personal Trainer sind im normalen Berufsalltag angekommen, was sich u.a. darin äußert, dass es einen deutschen Bundesverband gibt.

Allerdings: Die Kundschaft kann in aller Regel als solvent bezeichnet werden - weiß Susanne Reddig. Die Rumelnerin bietet ihre sportlichen Dienstleistungen mittlerweile seit fünf Jahren an.

Die diplomierte Sportlehrerin - die mit zahlreichen Fort-

bildungen eine recht umfangreiche Palette an Leibesübungen von der Golf fitness bis zum Training mit Schwangeren und jungen Müttern anbietet - kennt die Gründe für eine steigende Nachfrage. „Den Menschen fehlt in Fitness-Studios die Individualität, die persönlichen Wünsche werden nicht wirklich erfüllt.“

Individuelle Trainingspläne - auch für die Ernährung

Reddig spricht aus Erfahrung. Bevor sie sich mit dem „Training unter vier Augen“ selbstständig machte, hat sie selbst in einigen dieser Studios gearbeitet. Neben der mangelnden Betreuung fehle vielen Leuten vor oder nach dem langen Arbeitstag die Kraft, um sich zur sportlichen Aktivität aufzurufen. „Als Personal Trainerin übernehme ich die Aufgabe, den inneren Schweinehund zu überwinden.“ Reddig holt die Kunden sprichwörtlich an ihrer Haustür ab. In diesem Moment können sich ihre Kunden nicht mehr mit fadenscheinigen Entschuldigungen selbst betrügen.

Die Motivationen, sich im Einzelunterricht abzurackern,

differieren: Mal gilt es, ein kaputtes Knie wieder aufzubauen, mal soll der Rücken gestärkt werden. Und selbstverständlich soll sich die körperliche Nachhilfe auf der Waage widerspiegeln. An dieser Stelle kommt wieder die Individualität ins Spiel. Reddig erstellt Trainingspläne, die sich am angestrebten Ziel der Kunden orientieren. Dieser Plan beschränkt sich nicht auf die Länge einer Joggingstrecke oder die Anzahl einer Hantelübung. Wer Pfunde abschmelzen will, erhält von Reddig auch die entsprechende „Speisekarte“.

Wobei Reddig schon Erfahrungen mit übertriebenen Erwartungshaltungen sammeln musste. „Manche glauben, ich sei eine Zauberin.“ Als ob die Pfunde allein deshalb purzeln, nur weil man unter Aufsicht joggt oder Hanteln hebt. „Ich leiste nur Hilfestellung“, so Reddig. „die harte Arbeit muss der Kunde selbst leisten.“

So lernt Reddig nie allein den sportlichen Charakter ihrer Kunden kennen, sondern auch den persönlichen. Man könnte sagen, dass die Sportlehrerin neben der Fitness auch ein wenig die Psyche trainiert.

• Info: www.pt-reddig.de



Wind und Wetter - die Personal Trainerin schnürt auch bei widrigen Bedingungen ihre Schuhe.