

...eine Personal Trainerin?

Daniela Vollenweider hat sich der Bewegung verschrieben und bietet verschiedenste Dienste rund um Fitness und Gesundheit an. Im Alterszentrum Wiesendamm wird sie ab April mit dem Personal einmal wöchentlich ein «Body-Fit»-Training durchführen.



[?] Frau Vollenweider, wieso haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

! Ich bin ein Bewegungsmensch und habe mein Hobby zum Beruf gemacht. Angefangen hat alles mit 16, als ich mir für meine «Model- und Misszeit» im Fitnesscenter körperlich den letzten Schliff geben wollte. Das fiel dort positiv auf und ich konnte bald selbst Aerobic unterrichten. Das angefangene Lehrerseminar brach ich

ab und wechselte auf die dreijährige Vollzeitausbildung an der Gymnastik Diplomschule Basel mit Abschluss zur Dipl. Bewegungspädagogin mit pflegerischer Gymnastik. In der letzten Zeit habe ich mich auf Senioren- und Rückentraining spezialisiert und mich nun als Personal Trainerin für Kunden in der zweiten Lebenshälfte selbständig gemacht.

[?] Braucht es bestimmte Voraussetzungen dafür und welche?

! Sicherlich Freude an der Bewegung und Kontakt mit Menschen, Flexibilität sowie einen gesunden, leistungsfähigen Körper. Eine fundierte Ausbildung im Fitness- und Bewegungsbereich, regelmässige Weiterbildung, Erfahrung und vertiefte Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Trainingslehre gehören zum Profil jedes Personal Trainers. Eine ausgeprägte Sozialkompetenz sollte ebenfalls vorhanden sein, um individuell und einfühlsam auf Kunden einzugehen.

Leider ist die Berufsbezeichnung bis heute weder gesetzlich geschützt noch eidgenössisch anerkannt. Ich bin im Verband der Schweizerischen Personal Trainer und habe auf meiner Webseite das Qualitätssiegel, d. h. ich arbeite nach dessen strengen Richtlinien.

[?] Gerade in der Fitness- und Gesundheitsbranche kommen immer wieder neue Trends auf den Markt. Wie halten Sie sich auf dem Laufenden?

! Ja, das stimmt! Ich habe in den 23 Jahren, die ich schon im Bewegungsbereich arbeite, viele Trends kommen und gehen gesehen. Diese probiere ich auch gerne aus, um sie am eigenen Leib zu erfahren. Schlussendlich biete ich aber nur Sachen an, die mich persönlich und körperlich überzeugen, um voll dahinter stehen zu können.

[?] Sie bieten Ihre Dienstleistungen ebenfalls Senioren an. Wie sinnvoll ist es, auch im hohen Alter Fitness zu machen und was kann noch durchgeführt werden?

! Neben der betrieblichen Gesundheitsförderung, sprich Firmenfitness, wie ich sie hier im AZ Wiesendamm als «Body-Fit» anbiete, sind auch meine Rückenmassagen nicht altersgebunden. Bei meinem Angebot Gesundheits- und Fitnesstraining

für die zweite Lebenshälfte ist meine Zielgruppe zwischen 50 und 100 Jahre alt. Besonders hervorheben möchte ich mein Angebot fürs hohe Alter mit Sturzprävention und Gleichgewichtstraining, Gangschulung, Beckenbodentraining, Bewegung im Sitzen sowie Gymnastik für Bettlägerige. Betreffend Bewegung im Alter kann ich viel Positives sagen, kurz zusammengefasst: Bewegung ist ein Jungbrunnen für Körper, Seele und Geist; hält beweglich, leistungsfähig und dadurch auch selbständig, was wiederum zu Wohlbefinden und gesteigerter Lebensqualität führt. Mein Lieblingszitat: «Bewegung macht beweglich – und kann manches in Bewegung setzen!»

[?] Man könnte ja sagen - ich fange jetzt einfach mal an, Sport zu machen. Wie wichtig ist die Unterstützung einer Personal Trainerin?

! Eigenmotivation und Wille sind neben dem richtigen Equipment schon mal ein guter Start, aber mit einem Proficoach an der Seite geht's noch besser! Professionelle Personal Trainer sind Bewegungsexperten, die auf die Bedürfnisse und die Ausgangslage ihrer Kunden eingehen. Sie definieren Trainingsziele und erstellen massgeschneiderte Trainingspläne. Ganz wichtig sind vor Beginn des Trainings das gewissenhafte Beantworten des Gesundheitsfragebogens und ein Check beim Arzt. Personal Trainer leiten während des Trainings an, motivieren, korrigieren und unterstützen – so werden die gesetzten Ziele effizient erreicht. Ob die exklusiven Gesundheits- und Fitnesstraining zu Hause, in der Natur, im Büro oder im Altersheim durchgeführt werden – der Personal Trainer stellt sicher, dass seine Kunden gesund, effektiv und motiviert trainieren.

Frau Vollenweider, besten Dank für das Interview.

Informationen im Internet:

Wikipedia: Personal Training

www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch

www.sptv.ch