

Beate Schiffmann, Personal Trainerin



Es ist die Schattenseite des technischen Fortschritts: Immer mehr Menschen machen es sich in ihrem Leben zu bequem, immer weniger ertüchtigen sich körperlich. Gleichzeitig sind viele dem stetig steigenden Lebenstempo nicht mehr gewachsen und leiden unter Stress. Die Vernachlässigung des eigenen Körpers ist ebenso eine Folge wie Übergewicht und Burnout. „Soweit muss man es nicht kommen lassen“, sagt Beate Schiffmann, Personal Trainerin aus Ibbenbüren.

Personal Training stammt aus den USA. Wichtigstes Merkmal ist die persönliche Betreuung. Personal Trainer stecken mit ihren Klienten gemeinsame Ziele und arbeiten dann auf deren Erreichen hin. „Ich erstelle ein individuell zugeschnittenes ganzheitliches Bewegungs- und Ernährungsprogramm“, unterstreicht die begeisterte Marathonläuferin und Triathletin. Dass dabei die Wünsche und Möglichkeiten der Klienten im Vordergrund stehen, versteht sich von selbst. Schließlich geht es darum, im Zweierteam – einhergehend mit dem Körpergefühl – die körperliche Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.

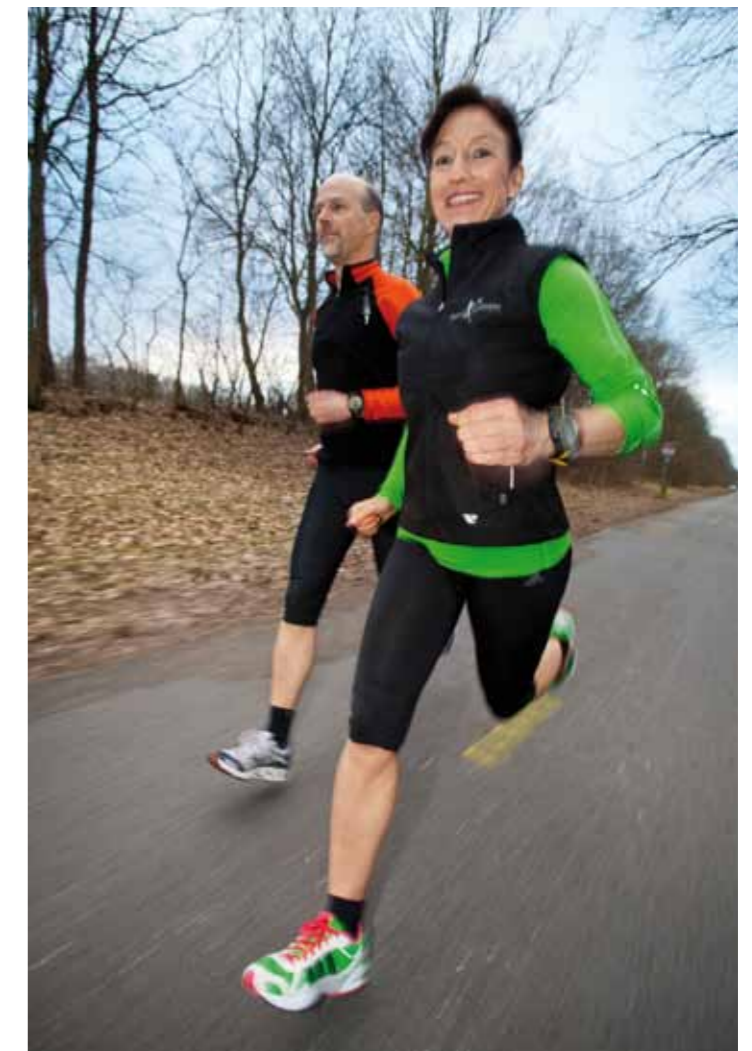


Selbstständige und Unternehmer, Menschen in Führungspositionen und Manager gehören zu der Gruppe der heute gesundheitlich besonders Gefährdeten. Häufig geben sie vor, keine Zeit für sich selbst zu haben. „Aber wenn man die regelmäßige Trainingsstunde ebenfalls als verbindlich im Terminkalender vermerkt, dann geht das natürlich“, wischt Beate Schiffmann das vermeintliche Argument mit einem Lächeln vom Tisch. Das Prinzip der Work-Life-Balance, der Ausgeglichenheit zwischen Arbeit, Familienleben und Freizeit, funktioniert nämlich nur, wenn man sich bewusst dafür entscheidet und konsequent bleibt. Personal Training ist wesentlich mehr, als „nur“ ein Bewegungsprogramm.

Aber: Es sind nicht ausschließlich die beruflich hoch oder gar zu hoch Belasteten, die sich von Beate Schiffmann ein individuelles Trainingsprogramm auf den Leib schneiden lassen können. Ihre älteste Klientin ist 89 Jahre alt. „Sie ist seit einem Jahr mit einfachen Geh- und Bewegungsübungen dabei, um so dem Rollstuhl zu entgehen“, sagt sie. Mit Erfolg: Den elektrischen Rollstuhl hat die Dame der Krankenkasse inzwischen zurückgegeben.

Die Motive, die Dienste eines Personal Trainers in Anspruch zu nehmen, sind also sehr vielfältig. Stressabbau, Burnout-Prävention und Gewichtsreduktion sind die am häufigsten genannten. Manchmal ist es auch ein neuer Lebensabschnitt, der eingeläutet werden soll. Beate Schiffmann nennt als Beispiel einen 20-Jährigen, der sich bei seinem Eintritt ins Berufsleben fit und gesund präsentieren und speziell etwas für den Muskelaufbau tun wollte.

Die Trainingsschwerpunkte sind so unterschiedlich wie die Klienten. Der eine möchte mit Joggen oder Nordic Walking etwas für die Ausdauer tun oder seine Mobilität und Beweglichkeit sichern, die andere benötigt womöglich Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation oder eine Ernährungsumstellung. Um all das in Erfahrung zu bringen, steht vor dem ersten Training grundsätzlich ein kostenloses, unverbindliches Kennenlernen an. „Wir müssen beide wissen, mit wem wir es zu tun haben und wohin die Reise gehen soll“, betont Beate Schiffmann.



Ein gesunder und leistungsfähiger Körper braucht natürlich die richtige Ernährung. Als zertifizierte LOGI-Trainerin (LOW Glycemic and Insulinemic Diet) erklärt die Inhaberin der Personal Trainer A-Lizenz ihren Klienten sehr anschaulich und überzeugend den Vorteil einer kohlenhydratreduzierten, eiweißreichen Ernährung und hilft auch bei der Beantwortung der Frage, was tatsächlich in einen sinnvoll gefüllten Kühlschrank gehört. Diese leicht umzusetzende Ernährungsform eignet sich nicht nur besonders gut zur Gewichtsreduzierung, sondern auch für Diabetiker. Auf Wunsch übt die Trainerin mit den Klienten sogar das Einkaufen und Kochen.

BEATE SCHIFFMANN

49477 Ibbenbüren

Telefon 0 54 51 / 9 36 07 68

www.personal-trainerin.net