

Fit werden wie die Promis

Stars wie Jennifer Lopez, Cameron Diaz oder Madonna haben einen. Aber auch manche Thurgauer setzen auf den Personal Trainer. Die Fitness-Experten motivieren und korrigieren. Zum Beispiel Fabienne Stacher.

MARTINA EGGENBERGER LENZ

ROMANSHORN. Die zwei Maschinen sehen ein bisschen aus wie Folter-Geräte. Eine schmale Bare hier, Lederriemen dort. Am Gestänge baumeln metallene Federn. Doch der «Cadillac» und der «Reformer» sollen nicht der Gesundheit schaden, sondern schlappen Muskeln auf die Sprünge helfen. Fabienne Stacher, Personal Trainerin in Romanshorn, setzt auf das ganzheitliche Körpertraining von Joseph Pilates.

Für Manager und Pensionierte

Wer bei Pilates an lockeres Hausfrauen-Turnen denkt, liegt völlig falsch. Hausfrauen gehören zwar auch zur Kundschaft der Personal Trainerin, aber ebenso Manager, Pensionierte, Sportler oder Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Die Übungen sind so wirksam wie anstrengend und fest steht: ohne Schwitzen kommt aus diesem Studio keiner raus. Fabienne Stacher ist ehrgeizig, wenn es darum geht, die Ziele ihrer Kunden zu erreichen.

Manche kommen, weil sie sich im Fitnesscenter zu wenig gut aufgehoben fühlen, zum Beispiel weil sie ein Leiden haben. Andere wollen den inneren Schweinehund überwinden und brauchen hierfür Unterstützung. Und wieder

andere wollen einfach die Instruktorin für sich. «Das sind Leute, die haben eine Villa, ein Flugzeug, ein Boot – und halt eben auch einen Personal Trainer.»

Enge Beziehung

Die Kunden kommen bis zu zwei Mal wöchentlich, einige schon seit Jahren. «In meinem Beruf muss man die Menschen lieben», sagt Fabienne Stacher. Die Beziehungen mit den Kunden sind intensiv. Für viele ist sie eine wichtige Bezugsperson. Die 31-Jährige weiss nicht nur, wie es um die Fitness ihrer Kunden steht. Sie erfährt auch viel Persönliches. «Für manche bin ich wohl fast so etwas wie ein Mami.» Grundsätzlich sollte es aber nicht das Ziel eines Personal Trainers sein, Kunden an sich zu binden, sagt die Fitness-Expertin.

Trainer muss mitfühlen

Personal Trainer verdienen viel und stehen nur daneben – mit diesem Vorurteil wird Fabienne Stacher häufig konfrontiert. Aber während der Arbeit muss die Instruktorin hoch konzentriert sein, sich in ihr Gegenüber einfühlen, stets die richtige Übung parat haben oder auf Schmerzen reagieren; zum Beispiel mit einer Massage oder dem Richten der Wirbelsäule. Im Abo kostet die Stunde 95 Franken, also etwa gleich viel wie eine Tennis- oder Klavierstunde.

In einem Jahr zur Topform

Die ehemalige Vize-Miss-Fitness rät davon ab, sich an Hollywood-Idealen zu orientieren. «Es muss nicht jeder ein Sixpack haben», sagt sie. Auch ist Fabienne Stacher überzeugt, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Wer zum Beispiel über-



Bild: Reto Martin

Roll down: Trainerin Fabienne Stacher zeigt ihrem Partner Andreas Tobler eine Bauchübung.

Wenig Trainer

Einen persönlichen Trainer findet man am besten über die Homepage des Schweizer Personal Trainer Verbandes (www.sptv.ch). Im Thurgau sind weniger als eine Hand voll Personen registriert. (meg)

gewichtig sei, könne die Kilos nicht mit Sport allein bekämpfen. Fabienne Stacher arbeitet mit ihren Kunden daran, nachhaltig eine gesunde Lebensart zu finden. Um ein stabiles Ziel zu erreichen, brauche man meist etwa ein Jahr. Manchmal sind aber auch schnelle Resultate gefragt: zum Beispiel

wenn eine Schauspielerin ein wichtiges Casting hat oder wenn Spitzensportler für einen bestimmten Wettkampf fit gemacht werden müssen.

Die Trainerin geht übrigens selber auch ins Training. «Ich buche regelmässig Stunden bei Kollegen», sagt der Fitness-Junkie. Hat

die Trainerin mit der perfekten Figur gar kein Laster? «Ich trinke gerne ein Glas Wein und ich liebe Süsses aus der Confitserie. Ab und zu esse ich auch einen ganzen Pommes-Chips-Pack» Dank dem vielen Training und einer gesunden Ernährung setze das bei ihr aber nicht an.