

Fitness ist eine persönliche Sache

Ich mag nicht so schnaufen beim Stiegensteigen. Ich mag wieder ganz auf den Berggipfel hinaufkommen und nicht in der Hälfte umdrehen müssen. Die Fitnesstrainer in Oberösterreich wissen wie's geht.

Es gibt ??? eingetragene Personal Fitnesstrainer in Oberösterreich, die wissen, wie man fit wird und fit bleibt. Ein „persönlicher Fitnesstrainer“ – das klingt ein wenig nach Hollywood, aber man hat ja schließlich auch seinen Hausarzt und die Friseurin seines Vertrauens. Warum also nicht auch jemanden, der einen liebevoll bei der Hand nimmt und auf den Pfad zu Gesundheit und Lebensqualität begleitet? Mit Qual und Askese hat das nichts zu tun. „Das wichtigste ist die Freude“, sagt Personal Coach Petra Riffert, „wenn jemand zu mir kommt, um fit zu werden, suchen wir jene Bewegung, die wirklich Freude bereitet.“

Es ist ein Prinzip der kleinen Schritte und die führen anfangs mitunter einfach die Treppen hinauf. Treppensteigen, kurze Wege zu Fuß gehen, langsam anfangen. Die persönliche Betreuung motiviert dabei. Man erhält einen individuellen Fitnesscheck und einen ganz persönlichen Fitnessplan.

„Wir bringen die Leute langsam in ein körperliches Wohlfühl zurück“, sagt Riffert. Die Wege sind vielfältig: walken, laufen, Radfahren, ...; und immer schön langsam. Wenn man lange nichts gemacht hat, beginnt man einmal mit 20 Minuten pro Tag. Kurzatmigkeit, Probleme mit Cholesterin oder Bluthochdruck verschwinden nach und nach.

Dabei hilft auch ein Ernährungsprotokoll. „Die Leute ernähren sich gar nicht so schlecht“, freut sich Riffert, „aber das Kochen hat keinen Stellenwert mehr!“ Vielleicht geht es daher bei der Fitness gar nicht darum, schneller zu werden, sondern im Gegenteil – wieder Ruhe und Konstanz in das Leben hinein zu bekommen. Fitness ist eine persönliche Angelegenheit und es lohnt daher auch, sie in eine sehr individuelle Obhut zu geben.

„Ich bin kein Indoor-Mensch. Ich liebe die Natur. Man kann aus ihr so viel Kraft schöpfen. Da geht es nicht immer um Sport, sondern um Spiel und Spaß im Freien. Mit meinen Klienten bin ich viel draußen in der Natur.“ Petra Riffert, Sprecherin der Fitnesstrainer und stellvertretende Obfrau der Fachgruppe

„Die Fachgruppe der Freizeit- und Sportbetriebe unterstützt die Fitnessbranche mit ihren rund 430 Mitgliedern bei der Positionierung als tragende Säule der individuellen Gesundheitsvorsorge.“

Dr. Robert Steiner MBA, Fachgruppengeschäftsführer WKOÖ