



Bettina von Seefried, 37, Ärztin, Zollikon: Eigentlich finde ich es furchtbar, einen Personal Trainer zu brauchen: Wir wohnen direkt am Wald, und es erscheint mir lächerlich, dass mir die Disziplin fehlt, mich genügend zu bewegen. Ausserdem dachte ich immer, ein Personal Trainer sei etwas für Angelina Jolie und Brad Pitt. Ich merkte jedoch, dass ich immer schneller aus der Puste kam – also fragte ich Keren, der meinen Mann trainierte, ob er mir auch helfen könne. Seit Anfang 2008 trainieren wir zweimal in der Woche um halb sieben Uhr morgens zusammen, bei uns zu Hause. Mein Wohlbefinden hat sich deutlich verbessert, und abgesehen davon, dass ich zehn Kilo Gewicht verloren habe, fühle ich mich wieder fit. Es ist sicher ein Luxus, wenn man sich Personal Training leisten kann – andererseits: Man gibt sein Geld im Leben für viel dümmere Dinge aus.

Keren Lopata, 28, Personal Trainer (www.perfectworkout.ch), Zürich: Kunden wie Bettina erwarten von mir, dass ich mich ganz auf sie einstelle – Flexibilität ist also das Wichtigste. Auf Wunsch trainiere ich auch aktiv mit. Es gibt Kunden, die mir sagen, dass sie mit mir mehr sprechen als mit ihren besten Freunden. Nach meiner Ausbildung zum Elektromonteur habe ich in einem Fitnesscenter gearbeitet – einen Schraubenzieher habe ich seither nicht mehr angefasst. Es folgten eine 2-jährige Ausbildung für Fitness und Aerobics (S.A.F.S) und der Fitness-Instruktor mit eidgenössischem Fachausweis an der Sporthochschule in Magglingen. Seit zweieinhalb Jahren arbeite ich selbständig. Mein Honorar beträgt zwischen 120 und 140 Franken pro Stunde. Das Training ist aber immer nur die halbe Miete: Die richtige Ernährung trägt genauso zum Wohlbefinden bei. (jvr.)

