

# Fit mit Kniebeuge und gesunder Ernährung

Personal Trainer Christian Wolf berichtet über seine Erfahrungen in Pandemie-Zeiten – Prävention ein wichtiges Thema

Schirmitz. (af) Fitnessstudios geschlossen, Gruppentraining nicht erlaubt: Wer im „Lockdown light“ körperlich auf der Höhe bleiben will, hat's nicht leicht. Bieten sich individuelle, professionelle Lösungen an?

Christian Wolf ist seit mehreren Jahren als Personal- und Mentaltrainer unterwegs. Einzelpersonen, Firmen, Vereine – die Kundschaft, die bei ihm und seiner Firma Hohpe (Home of Health & Performance) Rat in Sachen Gesundheitsmanagement sucht, ist breit gestreut. Seit Beginn der Corona-Pandemie haben sich die Parameter allerdings verschoben. „Es gibt generell zwei Lager“, sagt der Schirmitzer. Da seien die einen, „die es jetzt für sich verstanden haben, anzufangen und für die Gesundheit etwas zu tun.“ Auf der anderen Seite gebe es die, die wegen Covid 19 zurückhaltender und vorsichtiger agieren. „Das ist auch zu verstehen und zu respektieren.“

Vorsicht, Umsicht – diese zwei Aspekte hat Wolf in den vergangenen Monaten in hohem Maße verinnerlichen müssen. „Am Anfang der Pandemie wusste man eigentlich nicht, was man machen darf und was nicht. Da musste man die Verordnungen schon genauer anse-

hen.“ Die jüngsten Vorgaben an seinen Berufsstand sind klar: Einzeltraining Outdoor mit einer oder zwei Personen desselben Hausstandes ist erlaubt, Gruppentraining darf nicht angeboten werden.

Auf die Zahl der Ratsuchenden hat sich die Infektionswelle bislang kaum negativ ausgewirkt. „Es sind vielleicht einen Tick weniger Anfragen als vorher“, berichtet Wolf, der auch eine Erklärung für den leichten Rückgang liefert: „Das Leben ist aktuell sehr auf die eigene Wohnung beschränkt. Viele sind einfach gefangen im Trott von Homeoffice und Kontaktbeschränkungen.“

## Prävention ein Thema

Wer sich aber aufrafft und an sich arbeiten will, so Wolf, habe auch Ziele. „Die Mehrzahl will ganz allgemein fitter sein, sich leistungsfähiger fühlen.“ Der Kundenwunsch, das eigene körperliche Potenzial besser ausschöpfen zu können, ist für Fitness-Experten nicht neu. Was nun aber in den Vordergrund rückt, ist der Präventionsgedanke. Ein gutes Kreislaufsystem, so die Annahme, könnte bei einer Corona-Infektion einem schlimmeren Verlauf ja vorbeugen helfen. „Das kann durch-



Bild: Hohpe

„Die Menschen werden sensibler in Bezug auf ihre Gesundheit.“

Personal-Trainer Christian Wolf

aus sein“, meint Wolf. „Wissenschaftlich belegt ist das aber nicht.“

Überhaupt ist für einen Personal Trainer die körperliche Fitness nur eine Strategie. Als fast genauso wichtig stuft Wolf die mentale Komponente ein. „Sport und der Kontakt mit einer anderen Person sind aktuell noch wichtiger geworden. So kann man dem Virus auch ein bisschen entfliehen.“ Nur wegen der Pandemie einen Personal Trainer aufzusuchen, ist für ihn allerdings kein entscheidender Grund. „Wer für sich entschieden hat, den

Weg in die Einzelbetreuung zu gehen, der geht ihn so oder so.“

Ein Selbstläufer ist die Arbeit mit dem eigenen Trainer allerdings nicht. Eigenmotivation, Willenskraft – ohne dies geht es nicht, auch wenn der Experte an der Seite steht. „Wir hatten schon denjenigen, der zunächst nur ein paar Schritte gehen konnte. Jetzt läuft er fast eine Stunde durch“, berichtet Wolf. „Aber das ist nicht die Regel.“

## Weg mit Cola

Weil auch das Thema Ernährung eine immer größere Rolle spielt, vertraut der Schirmitzer mittlerweile einem kleinen Büchlein: „Da müssen die Kunden aufschreiben, was sie täglich essen und trinken. Dann kommen wir und ersetzen die fünf Liter Cola pro Woche durch ein anderes Getränk.“ Die Pandemie, so Wolf, verändere auch hier Denkweisen: „Die Menschen werden sensibler in Bezug auf ihre Gesundheit.“

Für alle, die in Corona-Zeiten mit minimalem Aufwand möglichst viel für ihre Gesundheit tun wollen, hat Wolf Tipps parat: „Da rate ich zu zwei Übungen. Die aktive ist die Kniebeuge, die passive eine gesunde Ernährung.“