

# THE WINNING TEAM



Sport ist eine Leidenschaft! Für Alain Gussmann ist das tägliche Training kein Muss, sondern ein Vergnügen, das zum Alltag gehört wie für andere das morgendliche Kaffeetrinken. Seit vier Jahren arbeitet der ausgebildete Fitness- und Gesundheitstrainer im Women's und Personal Fitness Club, einem der führenden Sportclubs in Berlin Wilmersdorf. Für seine Privatkunden entwirft er nicht nur das passende Aktivprogramm, sondern berät auch rund um das Thema Ernährung und richtet je Wunsch sogar das haus-eigene Fitnessstudio ein. Seinen Beruf sieht er als eine echte Berufung und spricht darüber in Léonce:

Worin sehen Sie Ihre Aufgaben als Personal Trainer?

Ein Personal Trainer betreut den Kunden individuell – er entwickelt und überwacht das Fitnessprogramm und soll die Motivation und Disziplin stärken. Meine Aufgabe sehe ich darin, die Bedürfnisse meiner Privatkunden zu analysieren und in konkrete sportliche Ziele umzusetzen. Zu mir kommen Menschen jeden Alters, weil sie aktiver und gesünder leben möchten, Problemzonen bekämpfen wollen oder körperliche Beschwerden haben und ihre Muskulatur stärken müssen. Gerade in diesem Bereich liegt eine immense Verantwortung! Ein Personal Trainer sollte heute kein Luxus mehr sein. Im Gegenteil: die richtige Anleitung für ein effektives Training bietet die Grundlage für sichtbaren Erfolg in überschaubaren Zeiträumen. Und mit dem Erfolg bleibt auch der Spaß am Sport erhalten.

Wie sieht Ihr individuelles Angebot aus?

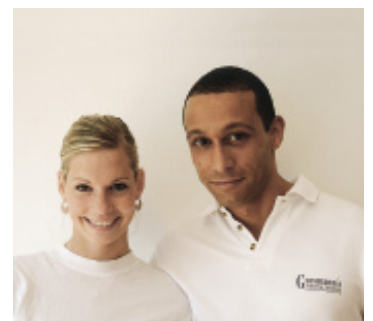
Noch bevor es mit dem Training losgeht, lerne ich meine Kunden bei einem ersten unverbindlichen Gespräch kennen. Ich erkundige mich genau über die medizinische und sportliche Vorgeschichte, dann werden Wünsche erörtert und individuelle Ziele definiert, ein Trainingsplan ausgearbeitet und feste Termine vereinbart.

In der Zeit zwischen 6 und 23 Uhr stehe ich zur Verfügung. Im Studio zum Thai Bo, Boxen, Rückenschule, zum Kraftaufbau- oder Herzkreislauftraining. Darüber hinaus sind Inline Skaten, Nordic Walken oder Lauftraining auf ausgewählten Strecken im Grunewald möglich. Das Training

kann aber genauso zu Hause oder in einem der naheliegenden Sportstudios stattfinden. Außerdem nutzen wir in Kooperationen mit verschiedenen Hotels auch deren Wellnessbereiche wie etwa die Schwimmhalle des Kempinski Hotels oder den Sportraum im Hotel Ku'Damm 101 und im Hotel Bleibtreu. Natürlich kann ich nicht sämtliche Bereiche allein abdecken, deshalb arbeite ich in einem Team: Ilka Rieck betreut vorwiegend unsere weibliche Klientel und trainiert Yoga, Pilates und Aqua Aerobic. Ergänzend zum körperlichen Training bieten wir Beratung in allen Fragen einer gesunden Ernährung und erstellen für unsere Kunden persönliche Ernährungspläne, unter Hinzunahme effektiver Nahrungsergänzungspräparate. Selbstverständlich bieten wir unser Personal Training mehrsprachig an: auf Englisch, Französisch, Russisch und Hebräisch.

Müssen Sie Ihre Kunden auch manchmal zum Sport überreden?

Mir selbst ist während meiner Zeit als Leistungssportler und bei „Jugend trainiert für Olympia“ Ehrgeiz und Disziplin in Fleisch und Blut übergegangen. Natürlich entwickelt jeder seinen eigenen Zugang zum Sport. In jedem Fall aber lohnt es sich, aktiv zu werden! Sport macht Freude, denn es setzt Glückshormone frei und hält den Geist fit. Mit frischen Kräften und einer positiven Ausstrahlung macht das Leben einfach mehr Spaß. Ich möchte meine Kunden für Fitness begeistern und freue mich dann gemeinsam mit ihnen über ihre Erfolgserlebnisse!



Alain Gussmann im Bild mit Ilka Rieck wird in den kommenden Léonce-Ausgaben in einer eigenen Kolumne über Fitness und Möglichkeiten zum Aktivsein rund um Berlin berichten