



Gussmann's Personal Training...

Trainieren wie ein Star

Herr Gussmann, Sie haben schon Naomi Watts, Dennis Quaid, Sebastian Koch und Nicole Kidman zum Schwitzen gebracht. Plaudern Sie doch mal aus dem Nähkästchen ...
Ganz ehrlich: Echte Stars sind viel umgänglicher und normaler, als man das in den Klatschblättern liest. Ich bin auch kein reiner Promi-Coach! Mein Ziel war es immer, erfolgreicher Trainer in Charlottenburg-Wilmersdorf zu sein.

Trainieren Stars anders als „normale“ Menschen? In der Vorbereitung auf eine Rolle mussten meine Promi-Kunden innerhalb kurzer Zeit zum Beispiel Gewicht verlieren oder Muskeln zulegen. Weil es so im Vertrag steht, trainieren sie sehr diszipliniert und zur besten Tageszeit. Oft gibt es sogar einen Diätkoch. Von solchen Bedingungen können andere nur träumen. Mit meinen ‚normalen‘ Kunden kann ich dafür ganzjährig arbeiten und ihre Fitness dauerhaft verbessern.

Stichwort Nachhaltigkeit – eines der großen Themen 2009. Bei Gussmann's Personal Training wird schon immer nach diesem Prinzip gearbeitet. Was macht ihr Training so wirksam? Wir lernen zuerst den Kunden richtig kennen: Was hat er schon an Sport gemacht? Gibt es sportmedizinische Besonderheiten? Wie sieht sein Arbeitsalltag aus? Wo liegen Motivationsprobleme? Nach der Analyse wissen wir als Fachleute genau, wie wir ihn optimal fordern und fördern können. Gemeinsam definieren wir realistische Ziele, die wir kontinuierlich anpassen.

