

## SCHWERPUNKT: ACTION, SOMMER, SPASS

Hinnerk Baumgarten und  
Personaltrainerin Christina Kopp.



**B**ildschirmtauglich ist der 43-jährige durchaus, ein Bild von einem Mann. Bei einem Gewicht von 79 Kilo und einer Größe von 1,82 Metern kann Abnehmen hier nicht das Ziel sein. Außerdem fährt Hinnerk Ski und spielt regelmäßig Golf, aber: „Im letzten Jahr wurde ich tatsächlich beim Golf von einem Mitspieler angesprochen, dass es mir wohl an

Fitness und Beweglichkeit mangle“, bekennt er. „Ich sitze viel im Büro und im Studio, und wenn man dann nichts tut, wird man immer gebückter und schlaffer.“

Seitdem tut Hinnerk etwas. Er trifft sich mit einer Frau, die ihm hilft, den inneren Schweinehund zu besiegen, ihn „quält“ und antreibt – seine Personaltrainerin Christina

# Fitnessstraining für Individualisten

Es ist Frühling und damit höchste Zeit, an der Idealfigur zu arbeiten, denn wer jetzt nicht fit ist, den bestraft sein Körper. Das weiß auch der bekannte NDR-Moderator Hinnerk Baumgarten. **nobilis** hat ihn beim Training mit einer **PERSONALTRAINERIN** begleitet.

TEXT: BEATE ROSSBACH FOTO: TORSTEN LIPPELT



Gezieltes Kraft- und Ausdauertraining unter den kritischen Augen des Coach.



Hanteltraining zum Kraftaufbau – davor sind die beiden rund 40 Minuten gejoggt.

Kopp. Seit einem halben Jahr trainieren die beiden gemeinsam und treffen sich ein bis zweimal im Monat, je nachdem, wie es die Zeit des Medien-Profis erlaubt. „Regelmäßig laufen kann ich auch allein. Aber für ein gezieltes Kraft- und Ausdauertraining lasse ich mich lieber von Christina coachen“, sagt Hinnerk.

Wie eine solche Trainingsstunde verläuft, demonstrieren die beiden an einem sonnigen Morgen in Hannovers Maschpark. Eine Runde Joggen um den Teich liegt schon hinter ihnen. „Wir laufen immer vierzig bis fünfzig Minuten zur Vorbereitung, dann gibt es eine Pause, und danach beginnt das Krafttraining. Heute wollen wir mit Hanteln arbeiten“,

## SCHWERPUNKT: ACTION, SOMMER, SPASS

erklärt die Trainerin. Hanteln stemmen als Bizepstraining und dazu Kniebeugen – Hinnerks breites Lächeln flaut etwas ab. Dann ein Bein in die Luft, Balance halten in der Standwaage, die Arme breit, die Hanteln fest im Griff – Hinnerk stöhnt leise. Liegestütze auf der Maschteichtreppe, dann Ausfallschritte, die Hanteln an der Schulter, „Spannung halten fest, fest, fest und ausatmen und das andere Bein“ – jetzt sind nur noch die Enten auf dem Wasser entspannt.

Aber Christina Kopp kennt keine Gnade. Sie macht jede Übung mit, gibt leise, aber bestimmt ihre Anweisungen, korrigiert die Haltung und die Atmung, gibt den Takt vor, zählt und motiviert so zum Durchhalten. Zu ihrer Arbeit gehört viel Vertrauen und auch viel Psychologie, sagt sie. „Die Menschen, die ich trainiere, wissen: „Mir hört jemand zu, nimmt mich an die Hand und zeigt mir ganz individuell, wie es geht. Allein im Studio haben sie dazu keine Lust.“

Nicht nur Prominente sind es, die sich ihr anvertrauen. „Meine Kunden sind zwischen 25 und 79 Jahren alt und kommen aus allen sozialen Schichten“, sagt die Fachsportlehrerin für Fitness und Gesundheit, die sich vor zwei Jahren als Personaltrainerin selbständig gemacht hat. Ihre Ausbildung, die zum Teil extern und mit maßgeblichen Unterrichtsein-

heiten an der Frankfurter Sport-Universität gelehrt wird, dauert drei Jahre. Ein relativ neuer Beruf, der die Bereiche Ausdauer, Herz-Kreislauf- und Krafttraining, Prävention und Therapie sowie Rückenschule, Osteoporose- und Ernährungsberatung umfasst. „Ursprünglich bin ich Industriekauffrau und habe im Vertrieb gearbeitet. Daher kenne ich die Probleme, die sich aus einer sitzenden Tätigkeit im Büro ergeben“. Schon früher hat Christina Kopp Kurse in Fitnessstudios gegeben und schließlich ihre Leidenschaft und Motivation, Freude an der Bewegung und am Sport zu vermitteln, zum Beruf gemacht.

Hinnerk Baumgarten schwingt unterdessen weiter seine beiden Hanteln à fünf Kilo, lässt erst die Schultern kreisen und geht dann zur Rumpfrotation über, denn „beim Golfen haben wir immer nur eine einseitige Bewegung aus der Hüfte“. Ob er am Anfang Muskelkater hatte? „Ja, aber jetzt nicht mehr“, antwortet er stolz. Doch sein Coach dämpft ihn: „Wenn wir bei den Hanteln in eine höhere Gewichtsklasse gehen würden, dann hättest du welchen!“ Also weiter im Takt, hüpfen auf den Treppenstufen, bis die Puste ausgeht. „Weiter, weiter“, dirigiert die Trainerin energisch. Eine Schulklasse bleibt staunend stehen. Zwei kichernde Mädchen hüpfen begeistert mit.

Überfordert wird bei Christina Kopp jedoch niemand. Ihr Training ist exakt auf die jeweiligen Ziele abgestimmt, erläutert sie. „Beim ersten Gespräch wird erst einmal geprüft, ob wir uns gegenseitig sympathisch sind, denn sonst kann es kein Vertrauen geben. Dann wird anhand von Fragebögen der Ist-Zustand festgestellt, werden Ernährung, Lebensstil und gesundheitliche Probleme erfasst, und danach biete ich ein Schnuppertraining (55 Euro) an.“ Entweder folgt dann eine dauerhafte Beratung, oder der Klient ist hinreichend motiviert, selbst etwas zu machen. „Auch damit habe ich mein Ziel erreicht. Ich möchte positive Anpassungsprozesse durch Bewegung anschieben“.

Die Ziele, die ihre Kunden mit dem Personaltraining erreichen möchten, sind ganz unterschiedlich, berichtet sie. Gewichtsreduktion wird genannt, Rückenprobleme oder der Kampf gegen die Kurzatmigkeit, insgesamt also der Wunsch nach mehr Fitness und Gesundheit. „Unsere Gesundheit steht auf drei Säulen: Bewegung, Ernährung und Entspannung, und es gibt fünf motorische Fähigkeiten, die gegeben sein müssen: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Nun müssen wir herausfinden: Woran hast du Spaß? Ich entspanne gern, aber ich muss abnehmen – das funktioniert nicht“, doziert Christina Kopp.

Zwei bis dreimal pro Woche sollten sowohl Ausdauer als auch Kraft trainiert werden, denn das braucht unser Körper heute als Ausgleich, seitdem wir unsere Nahrung nicht mehr

„Unsere Gesundheit steht auf drei Säulen: Bewegung, Ernährung und Entspannung.“



**Segelromantik  
im Mittelmeer**

**Willkommen an Bord der Royal Clipper**

- Segeln entlang der italienischen Küste: Rom – Capri – Amalfi – Sizilien – Lipari – Rom
- Termine: 22.08., 03.09., 01.10., 08.10.2011
- 7 Nächte ab Euro 1885
- Ihr Privileg bei einer Tour: Kabinenupgrade

Stützpunkt: 4  
30827 Garmisch  
Tel.: +49 (0) 8331 481 30-0  
Fax: +49 (0) 8331 481 298-29  
Email: info@lufthansa-citycenter.de  
www.lufthansa-citycenter.de

Wir besitzen die geräumige  
**Reisebüro Elisabeth**  
**Lufthansa City Center**

Reisen. Spürbar nah.

sammeln und jagen. Um alles richtig zu machen, müsse man sich jedoch keineswegs ständig mit der Personaltrainerin treffen, beruhigt diese. „Meine Kunden bekommen alle als Hausaufgabe einen detaillierten Trainingsplan mit Bildern und genauer Anleitung. Manche treffen sich dann wöchentlich mit mir, manche vierzehntägig, an einem Ort ihrer Wahl, bei mir, bei ihnen zuhause, in einem Fitnessstudio, in der Pause am Arbeitsplatz oder irgendwo in der Natur.“ Wer meint, gar keine Zeit zu haben, wird per Handy motiviert. Dann versendet Christina Kopp aufrüttelnde Botschaften per SMS.

Das Krafttraining von Hinnerk Baumgarten ist nach rund siebzig Minuten nun auch beendet. Eigentlich sollte es eine Stunde dauern, aber „solange muss er schon Zeit haben. Ich bin nie ganz pünktlich fertig“, sagt Christina Kopp.



Und wie fühlt er sich nun? Kurze Antwort: „Kaputt! Aber nach der Dusche geht es mir dann richtig gut, dank all der Endorphine, die ich jetzt ausgeschüttet habe.“ „Ja, Fitness-training ist kein Ponyhof“, fügt Kopp lächelnd hinzu, und da spürt man es genau – diese Frau kann nicht nur Hanteln stemmen. ■



*Beate Rossbach*

Beate Rossbach

Ohne Schweiß kein Preis ... Ein- bis zweimal pro Monat trifft sich der NDR-Moderator mit seiner Personaltrainerin.



Bei uns dreht sich alles nur um eines ... Sie!

Seit vielen Jahren wenden sich Patienten aus dem In- und Ausland vertrauensvoll an die Klinik Dr. med. Gabriele Pohl. Denn wenn es um das Thema Schönheit geht, möchten sie von renommierten Fachkräften der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie betreut werden, die auf ihrem Gebiet über viel Erfahrung verfügen. Seit einiger Zeit unterstützt Dr. med. Archibald Erlanson das Team der Klinik. Gemeinsam bilden sie ein kompetentes Team und decken das komplette Leistungsspektrum plastischer und ästhetischer Chirurgie ab – immer zum Wohle der Patienten. Denn sie sind schließlich die besten Väterkinder.



**KLINIK**  
DR. GABRIELE  
POHL **DGP**

**DIE KLINIK DR. MED. GABRIELE POHL GMBH**  
Fachklinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie  
Dr. med. Gabriele Pohl  
Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie  
Mitglied in der DGPRÄC und VDOÄFC  
Dr. med. Archibald Erlanson  
Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie  
Mitglied in der DGPRÄC

Telefon (05 11) 5151 24-0 • [www.dr-gabriele-pohl.de](http://www.dr-gabriele-pohl.de)  
Im Falkenbergal • Falkenbergplatz 13 • 38177 Hannover