

# active woman

Jan./Feb.  
1/2009

Das Fitness- und  
Sportmagazin  
für die Frau



Deutschland € 2,90  
Österreich € 3,35  
Belgien € 3,45  
Luxemburg € 3,45  
Schweiz sfr 5,80

www.active-woman.de

## YOGA - NEUE SERIE

## BODYSHAPING

## NATÜRLICH GESUND

## HEILKUNDE VON HILDEGARD VON BINGEN

## MUTT TUT GUT STRATEGIEN GEGEN ANGST

## SPORT MIT BABY WIEDEREINSTIEG NACH DER GEBURT

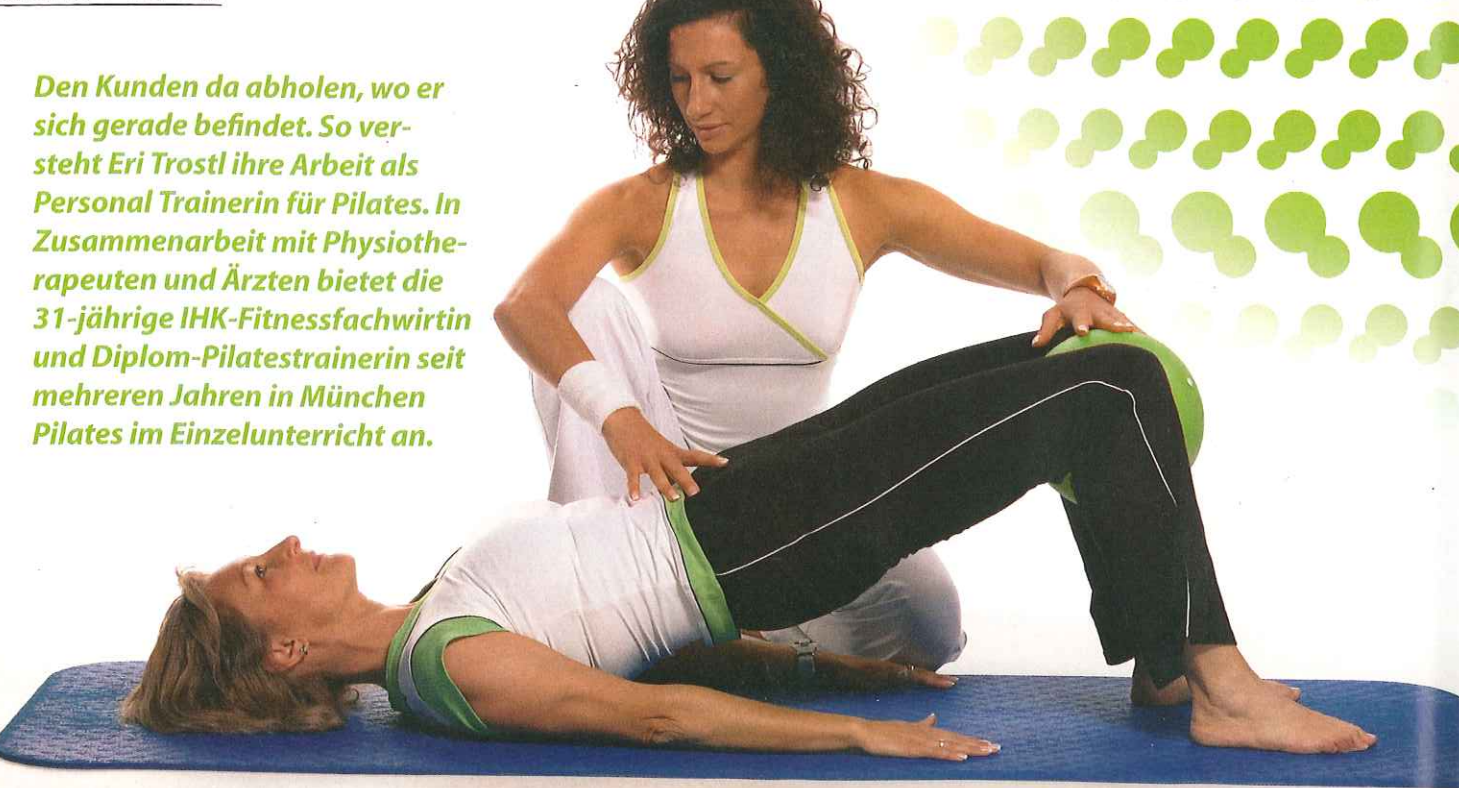
## IMMUNDRINKS STÄRKEN SIE IHRE ABWEHR

# WINTERFIT

## DIE BESTEN TIPPS FÜRS TRAINING BEI EIS UND SCHNEE



Den Kunden da abholen, wo er sich gerade befindet. So versteht Eri Trostl ihre Arbeit als Personal Trainerin für Pilates. In Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ärzten bietet die 31-jährige IHK-Fitnessfachwirtin und Diplom-Pilates-Trainerin seit mehreren Jahren in München Pilates im Einzelunterricht an.



# PERSONAL TRAINING TRIFFT AUF PILATES

Diese besondere Trainingsmethode ist inzwischen nicht mehr aus den Bewegungsprogrammen von Studios und anderen Gesundheitseinrichtungen wegzudenken und bietet im Personal-Training-Bereich ein neues, interessantes Trainingsfeld. Obwohl Eri Trostl seit über 12 Jahren auch als Gruppen- und Fitness-Trainerin in allen Bereichen tätig war, möchte sie als Personal-Trainerin in Zukunft hauptsächlich nur noch Pilates anbieten. Der Grund darin liegt in ihrer 100-prozentigen Identifizierung mit und Überzeugung von den Trainingsprinzipien der Pilates-Methode. Pilates ist eine tiefgründige Körperarbeit mit Menschen und, richtig betreut, auch für Menschen mit Bandscheiben-Operationen, Fehlstellung wie Skoliose oder Rundrücken, Morbus Bechterew und so weiter. Golfer haben die Trainingsmethode inzwischen für sich entdeckt, und selbst für die Fußball-WM wurde die Mannschaft mit

dem »Core-Training« fit gemacht, dessen Methode der Pilates-Methode sehr ähnlich ist: Tiefenmuskulatur und Körperstabilität werden trainiert. Zweimal im Jahr arbeitet Eri Trostl zum Beispiel in einem Beachvolleyball-Camp in der Türkei und betreut dort die Spieler mit der Pilates-Methodik als Ergänzung und Trainingsausgleich. Politiker, Schriftsteller, Geschäftsführer großer wie kleiner Betriebe, aber auch »ganz normale« Menschen, die etwas in ihrem Leben verändern möchten, nutzen immer häufiger die persönliche Betreuung im Fitnessbereich. Denn im Gegensatz zu Gruppenkursen wird dabei ganz speziell auf jedes individuelle Bedürfnis und Ziel eingegangen, und Defizite werden so präzise ausgeglichen. Eri Trostl liebt die besondere Herausforderung als Personal Trainerin, ihre Kunden in jeder Lebenslage abfangen und auch mit lethargischen oder zu ehrgeizigen

Charakteren umgehen zu können. Die Belohnung für sie sind die vielen positiven Erfolge, wenn sich der Körper und die Haltung ihrer Kunden positiv verändern und dadurch auch deren Psyche positiv beeinflusst wird. Manche Kunden können beispielsweise bereits nach einem halben Jahr die athletischen Übungen der Pilates-Methode ausführen. Ein Prinzip von Pilates ist es aber auch, zu respektieren, wenn jemand für sich nicht so weit gehen möchte. Im ersten Beratungsgespräch wird ein Anamnesebogen erstellt, in dem eventuelle ärztliche Befunde wie Bandscheibenvorfälle oder andere körperliche Einschränkungen vermerkt werden. Fortschritte im Trainingsverlauf werden in einem Tagebuch dokumentiert. Die Trainingszeit mit Pilates im Personal Training beträgt meist sechzig Minuten. Je nach Kundenziel werden Schwerpunkte

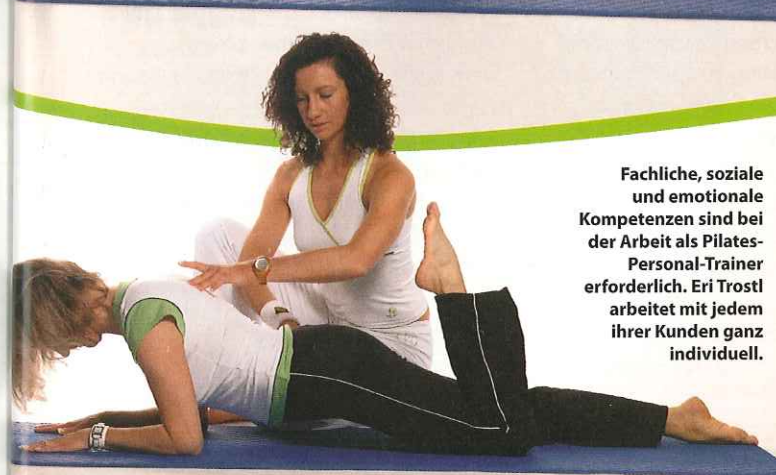
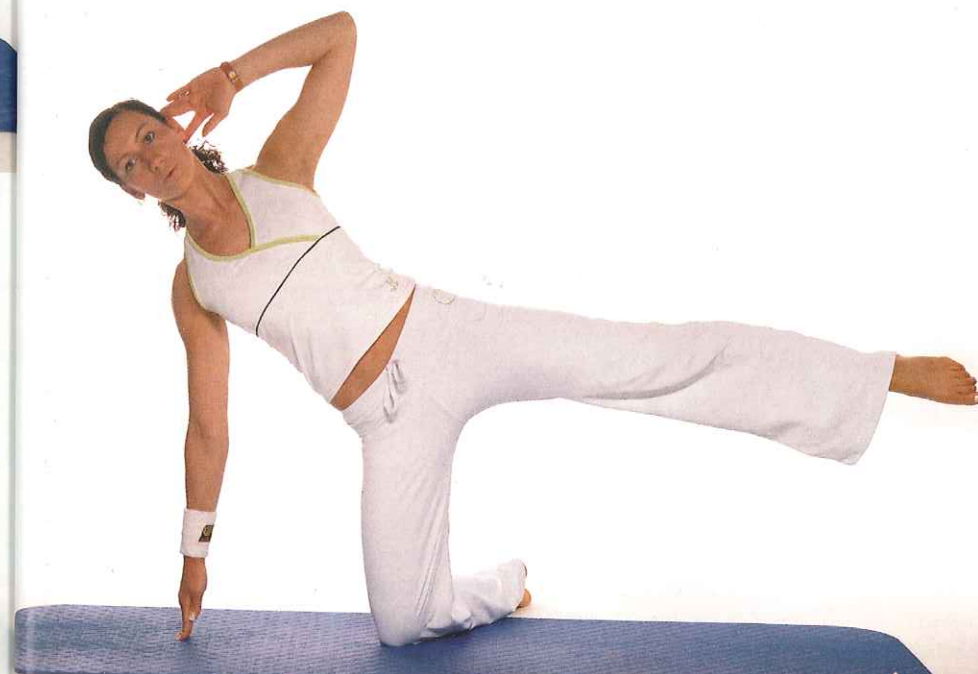
gesetzt, welche sich wiederum auch auf die Angaben im Anamnesebogen beziehen: Wo bestehen Dysbalancen? Aufgrund welcher einseitigen Belastungen bestehen diese? Da nicht jeder Tag gleich ist und man sich auch nicht jeden Tag gleich leistungsfähig fühlt, kann ein Personal Trainer das Trainingsprogramm entsprechend anpassen. Die während einer Trainingsstunde neu auftretenden Aspekte für eine bestimmte Fortführung des Programms erfordern ein gewisses Repertoire an verschiedenen Alternativen. Diese hat sich Eri Trostl durch ihre langjährigen Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Menschen angeeignet. Wichtig ist auch, dass der Kunde sich gegenüber dem Personal Trainer öffnet. Wenn sich ein Kunde darauf nicht einlässt, kostet

es den Trainer ein Mehrfaches an Kraft und Energie, mit diesem zu arbeiten. Denn Pilates selbst bedeutet auch Energiearbeit. Woran erkennt man einen guten Personal Trainer? Der Markt scheint hier leider für jeden zugänglich, da der Titel »Personal Trainer« keine bestimmten Voraussetzungen erfordert. Doch schlecht ausgebildete Trainer werden sich nach und nach auch bei unerfahrenen Kunden herauskristallisieren. Denn theoretische Wissenslücken, mangelnde verbale Anleitungen im Training, die daraus entstehende Unsicherheit und Nervosität entlarven mit der Zeit jedes schwarze Schaf. Ein gut qualifizierter Trainer wird sich im Gegenteil aufgrund von Kompetenz und Weiterempfehlungen immer gut auf dem Markt platzieren können.

**Ausgeklaudert:**  
Fragt man Eri Trostl nach einem besonderen Erlebnis in ihrer Pilates-Personal-Trainer-Laufbahn, kann sie immer nur betonen, wie schön es ist, immer wieder aufs Neue zu sehen, wie sich Menschen mit dem Training positiv verändern und zum Beispiel vor allem am Boden zerstörte Menschen plötzlich aufgerichtet werden und wieder strahlend durchs Leben gehen können. Die positiven Erfahrungen bestätigen den Weg der Münchnerin. Sie macht diesen Job nicht nur wegen des Geldes, es steckt vor allem auch viel Herz drin. Eine Passion, die zum Beruf wurde. Inzwischen richten Kunden von Eri Trostl sogar die Urlaubsplanung nach ihr.

Die Homepage von Eri Trostl:  
[www.pilatesbodywerk.de](http://www.pilatesbodywerk.de)

**Welche Qualifikation braucht man?**  
Die besten Voraussetzungen für die Selbstständigkeit als Pilates-Personal-Trainer ist eine Ausbildung zum Pilatespädagogen mit eventuellen Zusatzqualifikationen wie beispielsweise Allegro-Reformer. Zudem sind fachliche, soziale und emotionale Kompetenzen erforderlich. Qualifikationen wie zum Beispiel Fitnessfachwirt IHK unterstützen den betriebswirtschaftlichen Hintergrund. Infos über Ausbildungen zum Pilates-Trainer unter Deutscher Pilates-Verband e.V. [www.pilates-verband.de](http://www.pilates-verband.de) Infos über Ausbildungen zum Personal Trainer unter [www.bdpt.org](http://www.bdpt.org)



Fachliche, soziale und emotionale Kompetenzen sind bei der Arbeit als Pilates-Personal-Trainer erforderlich. Eri Trostl arbeitet mit jedem ihrer Kunden ganz individuell.

