

Ihre Story, Ihre Informationen, Ihr Hinweis? feedback@20minuten.ch

Personal Trainer

22. März 2017 11:00; Akt: 22.03.2017 11:00

Fit und gesund in die Zukunft

Wer den richtigen Personal Trainer wählt, kann sich und seiner Gesundheit Gutes tun.



Personal Trainer Dominic Siegel geht auf die individuellen Wünsche seiner Kundschaft ein. (Bild: ZVG)

Das macht den guten Personal Trainer aus

- Grundsätzlich gehört ein Personal Trainer einem Berufsverband an
- Kompetente Trainer bieten ein kostenloses und unverbindliches Infogespräch an
- Professionelle Trainer bieten vor Vertragsunterzeichnung Probetrainings an
- Gewissenhafte Personal Trainer nehmen eine gesundheitliche Risikoabklärung vor

Hier ist Vorsicht geboten

- Hände weg, wenn der Personal Trainer bereits vor dem ersten Gespräch Geld will
- Allgemeine Geschäftsbedingungen und/oder Preise sind nicht transparent deklariert
- Misstrauen Sie Standardpaketen zu Spottpreisen – das hat mit PT nichts zu tun!
- Und: Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Stimmt dieses nicht, besser den Trainer wechseln

ein aus i Margrit Fuchs (49) ist begeistert von ihrem Fitnesscoach. «Dominic Siegel hat ein breit gefächertes Know-how. Bei ihm fühle ich mich ganzheitlich verstanden und das regelmässige Training bei ihm beflügelt Körper, Geist und Seele.»

Fehler gesehen?

Fehler beheben!

Derjenige, der die Blumen bekommt, ist 33 Jahre alt und Mitglied beim Schweizerischen Personal Trainer Verband (SPTV). Dominic Siegel sagt, dass ihm eine solide Ausbildung wichtig sei – was auch Transparenz für den Kunden schaffe, denn dieser habe Anrecht darauf zu wissen, mit wem er arbeite.

Chrigi Abegg (39) ist schon ein bisschen länger im Geschäft, ist Personal- und Medical-Trainer und betreibt ein eigenes Studio, wo auch immer wieder Vorträge zum Thema «Gesund und fit im Alltag» gehalten werden. Als Langlauflehrer (SWISS SNOWSPORTS) kann er im Winter auch auf der Loipe gebucht werden. Für Chrigi Abegg ist klar, dass das Training nur einen Fünftel einer guten Figur ausmacht. «80 Prozent steuert die Ernährung bei, wobei diese individuell gewählt und dem Lebensstil angepasst sein sollte.»

Der diplomierte Ernährungscoach Dominic Siegel vergleicht das Ganze mit einem Sportwagen. «Betriebsstoffe, Öl und Bauteile erhält unser Körper aus der Nahrung. Damit dann der Motor nicht kaputt geht, muss auch unser Körper wie ein Auto gebraucht werden, denn sonst rostet und zerfällt er.» Damit das nicht passiert, setzt Margrit Fuchs auch in Zukunft auf einen Personal Trainer anstatt ein Fitnesscenter. Diese Investition hat allerdings ihren Preis, denn eine Lektion bei einem Personal Trainer kostet in der Regel zwischen 120 und 150 Franken pro Stunde.

www.dominicsiegel.ch
www.level10.ch

(ga)

Mehr Themen

So geht es den Armee- und Ladenbüsi heute



In der Schweiz gibt es immer wieder Katzen, die es sich in Läden, Banken oder Kasernen bequem machen. Ihr Leben ist nicht immer einfach, wie eine Nachfrage bei den Filialen zeigt.



Anzeige

1 Jahr TV geschenkt.

Internet und TV zu Sunrise wechseln & profitieren. Nur bis 17.4.2017.



Neel Jani auf Bonus-Jagd – mit bis zu 340 km/h

Sieger und Rundenrekord-Halter in Le Mans, dazu Weltmeister – der Bieler Neel Jani startet im Porsche als Favorit in die Langstrecken-WM.

0 Kommentare

