

«Wenn ich jemandem Gutes tun kann, dann tut das auch mir gut.»

Mit Leib und Seele

Die Aargauerin Beatrice Bolliger ist die erste und bisher einzige Person in der Schweiz, die den Titel «Qualified Personal Trainer» führen darf.



Beatrice Bolliger «stärkt» ihrem Kunden, dem Radio-Argovia-Moderator Lukas Schütz, den Rücken.

Was, Sie sind schon da?» Eine feste und doch warme Stimme klingt aus dem Garten des schmucken Hauses in Oberrohrdorf AG. Dann tritt eine attraktive Frau mit vollem braunem Haar in blauer Jeanshose und rotem Pullover auf den Parkplatz. Sie hat eine Figur, von der runde Frauen träumen.

Und noch etwas fällt bei der Begegnung mit Beatrice Bolliger in den ersten 30 Sekunden auf: Sie hat eine Körpersprache, die Selbstbewusstsein, Offenheit und Liebesswürdigkeit ausstrahlt.

Beatrice Bolliger geht aufrecht, und was sie sagt, wirkt aufrichtig. «Mein Beruf ist für mich Berufung», sagt sie zum Beispiel. Die verheiratete Mutter zweier Kinder im Alter von 19 und 16 Jahren ist die erste und bisher einzige «Qualified Personal Trainer» der Schweiz.

Ein «Qualified Personal Trainer», kurz QPT, kann die Lebensqualität anderer Menschen steigern. Er besucht seine Kunden zu Hause und stellt für jeden ein individuelles Programm zusammen – ein Workout, das nicht bloss für den Körper bestimmt ist, sondern auch Geist und Seele miteinbezieht. QPT darf sich übrigens nur nennen, wer die international anerkannte Ausbildung bei der Amerikanerin Jennifer Wade absolviert hat.

«QPT ist mehr als ein Körpertraining, es ist eine Philosophie», sagt Beatrice Bolliger, die zusätzlich sechs verschiedene Sportdiplome in ihrem beruflichen Rucksack hat. Für Bolliger muss ein Kunde oder eine Kundin weder Stars noch Titelblattschönheiten nacheifern. Im Gegenteil: «Ich möchte mit meinen Tipps und Übungen dazu beitragen, dass eine Person zu sich heimkommen kann, das heisst, dass sie sich wieder richtig wohl fühlt in ihrem Körper. Um dieses Ziel zu erreichen, braucht sie nicht schlank wie ein Model zu sein.»



Die Trainerin zeigt ihrem Kunden, wie er effizient mit der Hantel trainieren kann.

BILD STEFAN BÜRGER

Im Entwicklungsprozess zurück in eine ganzheitliche Wellness will die Fachfrau jedem Einzelnen ihrer Schützlinge zur Seite stehen – egal, ob Hausfrau oder Topmanager. Diesen Prozess geht sie mit grosser Sensibilität an: «Wenn ein Kunde beispielsweise bisher nach dem Motto ‹Sport ist Mord› gelebt hat, lasse ich ihn ausprobieren, was er bei Bewegung empfindet – und spüre, dass Bewegung etwas sehr Sinnliches sein kann.»

Die Motivation, mit der Beatrice Bolliger arbeitet, ist lernbar. Aber die Liebe, die Fürsorge und das Verständnis, die sie für alle ihre Kunden und Kundinnen aufbringt, ist gelebt. Die feinfühilige Fee sagt denn auch: «Wenn ich jemandem Gutes tun kann, dann tut das auch mir gut.»

Nächstenliebe war der heutigen QP-Trainerin schon in jungen Jahren wichtig. Sie erlernte den Beruf der Arztgehilfin und spürte schon bald, dass Krankheiten ihre Ursachen in der Seele haben können und dass man dagegen vorbeugen kann. Heute ist sie si-

cher: «Nur wenn Körper, Geist und Seele gesund und in Einklang sind, hat der Mensch genügend Lebensenergie.»

Erste Erfolge in ihrer neuen Aufgabe als QPT hat die Beraterin aus Berufung bereits erreicht: So konnte sie eine übergewichtige Frau innerhalb von vier Übungsstunden an ihren sportlichen Ursprung zurückführen, sie zur Umstellung der Ernährung bewegen und damit das Säure-Basen-Verhältnis im Körper ausgleichen. Kleiner Nebeneffekt: Die Kundin hat schon drei Kilo abgespeckt.

Damit der Erfolg in jedem Fall gegeben ist, hält sich Beatrice Bolliger an das Prinzip: «Mit allen, die sich für die Arbeit mit mir interessieren, mache ich als erstes eine Ist-Analyse, und wir beide achten darauf, ob die Chemie zwischen uns stimmt. Wenn nach einer Nacht Überlegungszeit beide ja sagen – dann gebe ich mein Bestes.»

Elisabeth Carabelli-Sutter

Das Stundenhonorar von Beatrice Bolliger beträgt zwischen 80 und 120 Franken. Mehr Infos: www.qpt.ch



Das sagt der Experte

Dr. med. Beat Meier, Sportarzt, Baden AG.



Was bringt ein Qualified Personal Training, ein QPT?

Beat Meier: Das Gleiche, wie das richtige Medikament in der richtigen Dosierung und der richtigen Anwendung. Wenn Sie ein Medikament einnehmen, ist es wichtig zu wissen, wie häufig am Tag das sein muss, in welcher Dosierung und wie viele Tage insgesamt. Nimmt man es unterdosiert, erzielt man keine Wirkung; nimmt man es überdosiert, hat man Nebenwirkungen. Das ist auch bei einem selbstgewählten Training so. Das QPT nimmt Rücksicht auf Gebrechen oder Defizitstrukturen des einzelnen Kunden und kann

individuell optimal gestaltet werden.

Was ist der Vorteil im Vergleich mit anderen Methoden?

Ohne QPT trainiert ein Mensch vielleicht so, dass er keine Wirkung erzielt und vielleicht Verletzungen erleidet oder Komplikationen bekommt.

Muss man beim QPT etwas Spezielles beachten?

Ich glaube, das Entscheidende ist, dass zwischen QPT und einem Kunden oder einer Kundin eine gute Verbindung da ist und ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis. Denn wichtig ist nicht nur, was der QPT weitergibt, sondern auch, dass sein Kunde das auch überzeugt umsetzt.

ANZEIGE

100 x 143
MGB