

# PERSONAL FITNESS



**Herr Ortner, es gibt eine große Zahl von Fitness-Studios in Salzburg, warum sollte jemand zu einem Personal Trainer kommen?**

In Fitness-Studios wird der Trainierende nach einer kurzen Einschulung mit den Geräten und den Gewichten alleine gelassen. Es wird nicht laufend kontrolliert und ausgebessert. Dabei kann man sich leicht an den Geräten verletzen – die Kräfte, die bei den Übungen auf den Körper und die Gelenke einwirken, sind enorm und werden zumeist unterschätzt. Als Trainer beim ÖSV und staatlich geprüfter Personal Trainer habe ich gelernt, richtiges Training zu vermitteln.

**Stars aus der Film- und Showbranche trainieren mit Personal Trainern, um fit zu werden bzw. zu bleiben. Das klingt sehr gut, aber auch sehr kostspielig. Ist Personal Training für „jedermann/-frau“ überhaupt leistbar?**

Skifahren, Reiten, Tennis und Golf sind vom Nobelsport zum Volkssport geworden. Dasselbe geschieht heute bereits mit Personal Training. Immer mehr Leute sind gewillt, sich das zu leisten, weil dabei einfach in kur-

zer Zeit effizient und erfolgreich trainiert wird. Im Vergleich zu Autos, Mode, teuren Lokalen ist Personal Training durchaus leistbar – UND – gesund!

**Wie schaut so ein Training mit Ihnen aus?**

Nach einer Art Bestandsaufnahme beim Klienten sowie einer Abklärung der jeweiligen Interessen und Ziele, stelle ich ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, das quasi wie ein „Maßanzug“ auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person ausgerichtet ist. Das hängt natürlich davon ab, was erreicht werden soll: ist das Ziel etwa der New York Marathon, eher Bodystyling oder einfach gesunder Ausgleichsport. Der Trainingsplan besteht dann aus Muskelaufbau, Ausdauertraining und dem Erlernen der richtigen Techniken, etwa beim Laufen, Nordic Walking oder Langlaufen. Wichtig ist, dass Trainingstermine eingehalten werden, auch wenn es gerade keinen Spaß macht. Es wird trainiert und nicht gefaultent! Personal Training bringt Sie unfallfrei, schnell und effizient in ein gesundes sportliches Leben!

→ **JOACHIM ORTNER, Personal Trainer**

Tel: 0664- 524 24 58, Email: [office@jp-training.at](mailto:office@jp-training.at)  
[www.jp-training.at](http://www.jp-training.at)