

Multitalent als Motivator und Markttester

Persönliche Sportbetreuung: Spöko-Studentin Jeanette Wilbrand

BAYREUTH

Von Frank Schmälzle

In den USA ist das längst ein Markt: Gestresste Manager leisten sich persönliche Fitnesstrainer, Schauspieler lassen sich von ihnen in Form bringen, Pop-Star Madonna hat ihren gleich geheiratet. Jetzt ist Deutschland dran: Eine Bayreuther Sportökonomiestudentin ist nach Expertenangaben die Erste in Bayern und eine der Ersten im Bundesgebiet, die sich als „Personal Trainer“ versucht.

Jeanette Wilbrand ist topfit. „Meine Sporterfahrungen“, so schreibt sie zu ihrer Art der persönlichen Sportbetreuung, „erstrecken sich auf Leichtathletik, Turnen, Schwimmen, Triathlon, Laufen, Marathon, Radfahren, Tennis, Hockey (Jugendnationalmannschaft), Basketball (Regionalliga) und Tanzen.“ Und gar nicht nebenbei studiert die 23-Jährige inzwischen im achten Semester Sportökonomie an der Universität Bayreuth.

Das sportliche Talent ist ihr Kapital – und die Chance, es umzumünzen, hat Jeanette Wilbrand ihrem Professor zu verdanken. Walter Brehm hat ihr in einem Seminar den Floh vom „Personal Trainer“ ins Ohr gesetzt. Durchaus bewusst, Brehm: „Ich versuche meinen Studenten Perspektiven zu zeigen.“ Zweieinhalb Jahre lang hat die sportliche Wahl-Bayreutherin mit der Idee gerungen. Jetzt geht sie in die Offensive: Sie ist Trainerin für Menschen, die sich individuell, ohne Druck und Gruppenzwang fit machen wollen. Sie ist Motivator für jene, die den Wiedereinstieg allein nicht packen. Sie ist persönliche Sportbetreuerin.

Professor Walter Brehm, Inhaber des Lehrstuhls Sportwissenschaften II, hat sich dem Thema eher von der theoretischen Seite genähert. Und dabei feststellt, dass „bei den erwachsenen Sport-Einsteiger und bei Senioren eine riesige Lücke klafft“. In der lässt sich durchaus Geld verdienen, die Zielgruppe sei danach. Der Vorzug des persönlichen Trainers erschließt sich bei der Gegenprobe. Die „Drop-Out-Quote“ bei Sport in Gruppen liege mit bis zu 50 Prozent extrem hoch.

Die Gründe dafür kennt Jeanette Wilbrand aus eigenem Ansehen auch als Übungsleiterin bei einem Lauftreff. „Da kommen immer dieselben, und die sind schon ziemlich fit. Für Anfänger ist das Tempo einfach zu hoch. Das demotiviert.“ Was ihre Mutter erlebt hat, bestärkt die 23-Jährige nur noch in ihrem Vorhaben. Die hat Probleme mit der Hüfte, wollte dennoch Gymnastik machen, doch die Gruppe war nichts für sie. Die Übungen passten nicht, und Schmerzen machen keinen Spaß.

Um den geht's Jeanette Wilbrand aber vor allem. Spaß soll die Bewegung machen, und über die schwere Einstiegsphase motiviert die Betreuerin ihre Klienten hinweg. Ein bis zwei Mal in der Woche wird sie mit ihren Kunden gemeinsam Sport treiben – nach deren persönlichen Spaß-Sportarten und deren individuellem Leistungsvermögen, nicht nach ihrem semiprofessionellen. Mindestens drei Monate sollte die persönlich begleitete Phase dauern, danach werden Einsteiger so fit sein, dass sie allein oder in einer Gruppe weitertrainieren können. So lange braucht es mindestens, bis die Bewegungen sitzen. „Ich bin sicher, dass ich ganz gut beurteilen kann, ob jemand eine Bewegung richtig ausführt.“ Fitness ist das Ziel, nicht falsch ausgeübter Sport und falscher Ehrgeiz.

Keine Frage: Umsonst gibt's diesen Service nicht. Allerdings erwartet Jeanette Wilbrand auch nicht die großen Reichtümer. „Ich will Erfahrungen sammeln“, sagt sie. Und wenn's klappt will sie nach Studium und Diplom als persönliche Trainerin weiter arbeiten. Auch für Professor Brehm ist das Projekt seiner Studentin hoch interessant. „Ich bin sicher, dass in Deutschland ein Markt für Personal Trainer vorhanden ist.“ In Großstädten gebe es bereits solche Initiativen, in der Fläche allerdings nicht.

Die 23-jährige Trainerin ist per E-Mail unter der Adresse jeanettewilbrand@hotmail.com oder schriftlich unter der Anschrift Universität Bayreuth, Lehrstuhl für Sportwissenschaften II, Stichwort Personal Trainer, Postfach 101251, 95440 Bayreuth, zu erreichen.

Ihr Job: Spaß am Sport vermitteln

Jeanette Wilbrand ist Bayreuths einzige Personaltrainerin – Was ihre Kunden über sie sagen

BAYREUTH

„Außer Segeln“, sagt Ulrich Stetter, „habe ich 15 Jahre lang keinen Sport gemacht.“ Das wollte sich der Betriebsleiter nicht mehr leisten, „zu meinem Job gehören große Belastbarkeit und eine grundlegende Fitness“. Seit einem Jahr hat er eine persönliche Trainerin, und die hat aus dem Bewegungsmuffel von einst einen Hobbysportler gemacht, dem „was fehlt, wenn ich nicht zweimal die Woche zum Laufen komme“.

Jeanette Wilbrand ist 24, Studentin der Sportökonomie an der Universität Bayreuth und auf dem Sprung zu einer Karriere in der Fitnessbranche. Wer was werden will, muss was vorzuweisen haben – die quirlige Sportlerin mit der frechen Frisur studiert deshalb nicht nur, sie bringt „Durchschnittsmenschen“ auf Trab, ist Bayreuths erste und immer noch einzige Personaltrainerin. An Kundschaft mangelt es nicht, Jeanette Wilbrand betreut mal zwei, mal drei „Fitness-Frauen und -Männer“, wie sie ihre Klienten nennt. Mehr lässt ihre Zeit nicht zu.

Hausfrauen haben sich von ihr trainieren lassen, Lehrerinnen, ein Manager gehört zur Kundschaft, einen Basketballer der Bayreuther Zweitligatruppe hat sie auch schon betreut. Der hatte den Spieß umgedreht und seiner

Trainerin Beine gemacht – „bei ihm ging es nicht darum, die Fitness zu verbessern, sondern ihm Spaß an anderen Sportarten zu vermitteln“. Ob Semi-Profi oder blutiger Sportlaie: Ohne Spaß und ohne gute Vorbereitung geht Sport nicht. Wenn nötig geht die Trainerin mit ihrer Sportkundschaft erstmals zum Turnschuhkauf, „das hilft schon mal, wenn man gut auf den eigenen Füßen steht“. Eine Analyse der körperlichen Defizite des Klienten und vor allem das Definieren der Trainingsziele, bei dem der Kunde ein gewichtiges Wörtchen mitredet, stehen am Anfang der sportlichen Kundenbeziehung.

Anleiten und motivieren

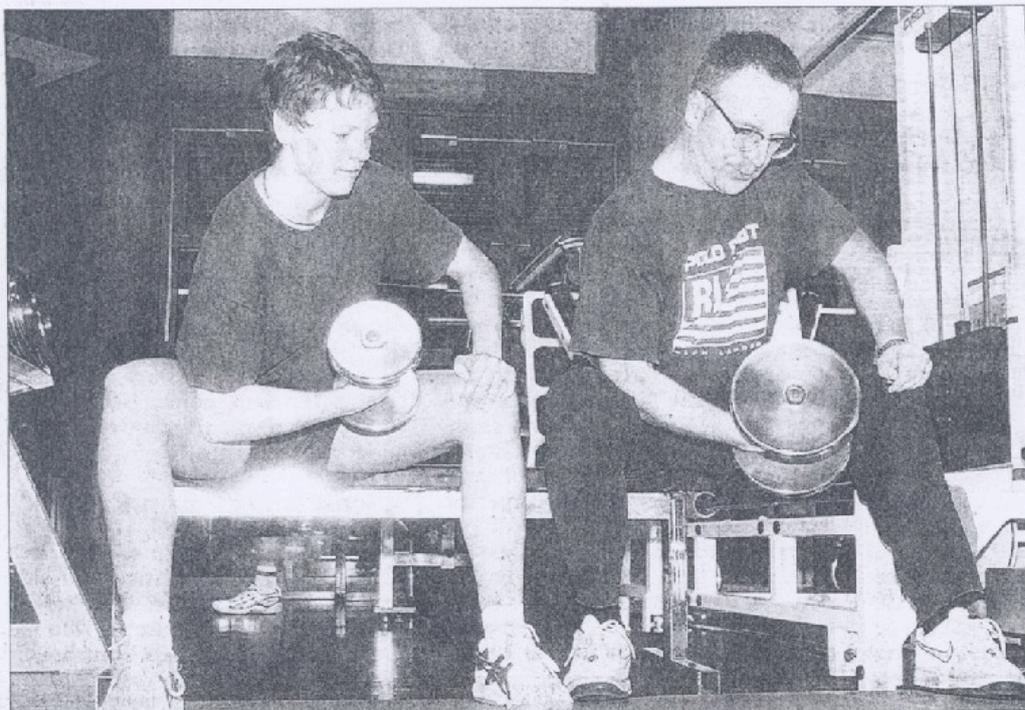
Ihr Job hat zwei Aspekte: „Gerade in den ersten Trainingseinheiten ist es wichtig, meinen Trainingspartner anzuleiten“, sagt Jeanette Wilbrand. „Viel hilft viel“ ist für Starter im Ausdauersport ausgemachter Quatsch – auf die richtige Dosis und die richtige Trainingsintensität kommt's an. Wer die gefunden hat, steht schon vor der nächsten Aufgabe: den inneren Schweinehund zu überwinden. „Das Training verändert sich irgendwann nicht mehr so sehr“, erklärt die professionelle Sportkameradin. Dann sind ihre Motivationskünste gefragt.

Erstaunlich: Ausgerechnet die Kunden, die beruflich stark eingespannt

sind und wenig Zeit haben, sind die diszipliniertesten, sie lassen kaum eine vereinbarte Trainingsstunde ausfallen. Ulrich Stetter trainiert einmal pro Woche mit seiner Trainerin und ein zweites Mal allein. Warum er sich nicht einfach bei einem Sportverein anmeldet? „Weil ich flexibel sein muss, ein fester Trainingstermin passt nicht in meinen Kalender. Weil ich eine kompetente Betreuung will. Und weil nicht der Typ dazu bin, mir Fitnessinformation aus irgendeinem Buch zu holen.“ Auf eigene Faust hat Stetter den Sparteinstieg schon ein paar Mal versucht – nicht mit dem Ergebnis, das sich der Manager ausgerechnet hatte. „Ich habe gelernt, dass zum Sport mehr gehört, als einfach loszurennen oder sich auf ein Fahrrad zu setzen. Es braucht Bewusstsein für den eigenen Körper.“ Den Erfolg misst Stetter nicht nur an der Dauer seiner Läufe, sondern auch an seiner Konzentrationsfähigkeit in langen Sitzungen. „Der Sport hilft mir im Beruf. Das ist einer der Gründe, warum ich trainiere.“

Zu teuer findet der Mann, der von Beruf wegen auf Kosten achtet, die Trainingsstunden keineswegs. Es sei eben eine persönliche Entscheidung, Geld für Gesundheit und Fitness auszugeben. Und wesentlich teurer als die Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio sei diese höchst individuelle Art des Sporttreibens auch nicht.

fs



Hat aus Ulrich Stetter einen begeisterten Freizeitsportler gemacht: Personaltrainerin Jeanette Wilbrand. Foto: Lammel

HANDBALL

DAMEN-BEZIRKSLIGA

HG Kunstad - TS/HR Seib	12	190:152	17:7
1. (1.) TS/HR Seib	11	169:115	14:8
2. (2.) TV Heimbrechts II	11	147:145	13:9
3. (5.) HG Kunstad	11	217:201	16:12
4. (3.) SG Scheslitz/Zapfendorf	12	132:144	13:11
5. (4.) TV Coburg-Neuses	12	148:170	12:12
6. (6.) SpVgg Bayreuth	12	145:161	8:16
7. (7.) TSV Hof	11	120:165	3:19

DAMEN-BEZIRKSKLASSE OST

TV Schönwald - SSV Kasendorf	23:8		
TV Marktregast II - TV Rehau	19:9		
1. (1.) TV Marktregast II	12	181:148	21:3
2. (2.) TV Rehau	13	204:160	18:8
3. (4.) TV Schönwald	13	251:218	17:9
4. (3.) FC Marxreuth	14	217:201	16:12
5. (5.) TSV Püntenfeldbrunn	13	167:167	18:18
6. (6.) TV Marxreuth II	13	208:228	8:18
7. (7.) ASV Pegnitz II	13	196:228	8:18
8. (8.) SSV Kasendorf	14	147:234	3:25

WEIBL. B-JUGEND BAYERNLIGA

1. (1.) TSG Augsburg	17	316:268	27:7
2. (2.) TSV Rottenburg	17	310:280	21:13
3. (3.) FC Bayern München	16	314:285	20:14
4. (4.) Post-SV München	17	318:285	20:14
5. (5.) TSV Ismaning	16	272:254	18:14
6. (6.) TUS Fürstfeldbrunn	16	273:264	17:15
7. (7.) HaSpo Bayreuth	17	324:318	15:19
8. (8.) HCD Grobenzell	17	290:330	14:20
9. (9.) TSV Haunstetten	16	293:317	12:20
10. (10.) TSV Stein	17	258:377	2:32

MÄNNL. B-JUGEND OFR./UFR.

TV Dettelbach - DJK Waldhüttenbrunn	23:20		
HaSpo Bayreuth - DJK Waldhüttenbrunn	24:25		
SG B.-Rodach/Groß - TV Großlangheim	19:26		
1. (1.) TV Heimbrechts	13	374:308	24:2
2. (2.) HaSpo Bayreuth	13	299:272	17:9
3. (3.) DJK Waldhüttenbrunn	12	278:236	15:9
4. (4.) TV Großlangheim	13	282:291	14:12
5. (5.) TSV Haunstetten	13	246:256	18:14
6. (6.) HSC Bad Nersstadt	11	349:312	8:18
7. (7.) HSC Coburg	13	273:312	8:18
8. (8.) SG B.-Rodach/Groß	12	223:293	3:21

WEIBL. B-JUGEND BEZIRK OFR./UFR.

1. FC Nürnberg II - SG/DJK Rimparr	13:12
------------------------------------	-------

MÄNNL. B-JUGEND BEZ.-LIGA OST

HSG Fichtelgebirge - TSV Hof	30:18		
HC Tirschenreuth - TV Münchberg	25:44		
1. (1.) HSG Fichtelgebirge	11	400:186	22:0
2. (2.) HC Creußen	10	292:192	14:6
3. (3.) TV Münchberg	10	241:199	13:5
4. (4.) TSV Hof	10	242:194	14:6
5. (5.) TV Gefrees	8	168:211	14:12
6. (6.) AT5 Kullnabach	9	93:348	2:16
7. (7.) HC Tirschenreuth	9	146:305	0:18

WEIBL. B-JUGEND BEZIRKSLIGA OST

TSV/HR Seib - TV Gefrees	24:5
--------------------------	------

„Der Spaß steht an vorderster Stelle“

Jeanette Wilbrand stattete KURIER-Halbmarathon-Team mit Trainingsplan für den Maisel's Fun Run aus



Der Trainingsplan für das KURIER-Halbmarathon-Team steht: Coach Jeanette Wilbrand, Diplom-Sportökonomin und Personal-Fitness-Trainerin, stattete das Team jetzt mit einem detaillierten Plan für die kommenden neun Wochen sowie zahlreichen Tipps für das richtige Training beziehungsweise sinnvolle Ernährung aus. Foto: Lammel

Herzfrequenz (Faustformel für die maximale Herzfrequenz: 220 Schläge pro Minute minus Lebensalter – dies ist aber nur eine Orientierung, da der Puls sehr individuell und situationsabhängig ist) haben, beim langsamen Dauerlauf unter 65 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Unter einem Fahrspiel ist weiches Tempo über verschiedene lange Teilstücke zu verstehen. Der Läufer bestimmt dabei Tempo und Länge der Belastungen selbst. Mit eingebaut werden können laut Wilbrand Läufe in einem Gelände mit wechselndem Untergrund, kurze Steigerungsläufe sowie Bergläufe, zu denen auch schnelles Bergablaufen gehören kann.

Der Plan ist variabel in Bezug auf die Tage, an denen trainiert werden soll. Wichtig ist, dass auf ein intensives Training (Fahrspiel oder Tempolauf) immer eine regenerative Einheit (also ein langsamer, ruhiger Lauf beziehungsweise ein Ruhetag) folgen soll sowie das Dehnen nach jeder Trainingseinheit. Ein langer Lauf kann nach den Worten von Wilbrand nicht in zwei kurze Trainingsläufe aufteilt werden und „am zeitlichen Gesamtumfang kann nicht gespart werden“. Ein vierter Lauf bis zu 50 Minuten mit einem Puls von 65 Prozent der maximalen Herzfrequenz könne zusätzlich absolviert werden. Eine Trainingseinheit pro Woche sollte auf Asphalt oder auf der Bahn gelauert werden.

In den Wochen vor dem Fun Run sollten die Trainierenden so Wilbrands Rat, viel trinken (Wasser oder verdünnten Saft), viele Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln, Reis, verschiedene Borsorten, manche Obstsorten) sowie viel Rohkost, Gemüse, Obst und Fisch essen. Dagegen sollte nicht zu viel Fett, kein paniertes, fritiertes oder rohes Fleisch sowie nicht zu viel Zucker, insbesondere Eis und Kuchen, gegessen werden.

Ein für die gesamte Vorbereitung geltender Rat ist Jeanette Wilbrand, die auch Personal-Fitness-Trainerin ist, besonders wichtig: „Dies ist ein Fun Run! Das heißt, der Spaß steht an erster Stelle. Wenn ihr merkt, dass das Training euch viel Mühe kostet und ihr euch sehr überwinden müsst, dann verringert das Wo-

chenpensum und korrigiert euer angestrebtes Ziel nach unten. Mit Spaß den ersten Wettkampf zu bestreiten, ist die wichtigste Voraussetzung, um mit weiteren sportlichen Erfolgen in der Zukunft an die anknüpfen zu können.“

Das KURIER-Halbmarathon-Team hatte in der vergangenen Woche die ersten drei Trainingseinheiten auf dem Programm. Passen musste Jürgen Lenke, den eine Grippe außer Gefecht gesetzt hatte. Unfreiwillig einen Härtestest für ihre nagelneuen Laufschuhe absolviert hat Cornelia Gumbert, die „rein in den Wald und immer der Nasepitze nach“ gelaufen ist und letztlich einen 70-minütigen Crosslauf bewältigte. „Schwere Beine“ verzeichnete Elke Schne-

INFO

Informationen und Anmeldungen zum Fun Run am 25. Mai unter www.maisel.com oder bei Franz Behmer unter Telefon 0921/401204.

