

# «DAS MENTALE IST ENTSCHEIDEND»

Personaltrainerin Laura Rezzonico über Frauen, Körper und Sport

**Laura Rezzonico aus Hombrechtikon ist Personaltrainerin. Mit ihrer Einzelfirma Lady First will sie den Frauen helfen, durch individuelles Fitnesstraining ein gutes Körpergefühl zu finden. Über Ernährung und verschiedene Trainingsprogramme arbeitet sie eng mit ihren Kundinnen zusammen.**

Im Interview spricht die 34-jährige offen über ihre Erfahrungen als Personaltrainerin und erklärt, wie sich die Realität von Werbeversprechen unterscheidet.

**Frau Rezzonico, Sie sind eine ausgebildete Personaltrainerin. Wie sind Sie dazu gekommen?**

Eingestiegen bin ich 2011 über eine Group-Fitness- und Power-Yoga-Ausbildung. Es kamen dann immer mehr Weiterbildungen hinzu, mitunter auch die zur Personaltrainerin. Schon lange zuvor wusste ich, dass ich diese Richtung einmal einschlagen möchte – um

Menschen persönlich und nah zu ihrem Fitnessziel hinbegleiten zu können. Ich bin der Auffassung, dass man sich, um authentisch und kompetent zu sein, auf einen Bereich spezialisieren sollte. In meinem Fall ist es die Frau jeden Alters. Daher auch der Name meiner Einzelfirma: Lady First.

**Warum haben Sie sich denn auf Frauen spezialisiert?**

Da ich selber eine Frau bin, weiss ich, was für «Probleme» wir haben. Und dass wir nicht einfach sind (lacht). Wir haben beispielsweise mehr Stimmungsschwankungen als Männer.

**Was ist das Ziel von Lady First?**

Es gibt sehr viele, verschiedene Programme, welche ich mit den Kundinnen durchgehe. Eine Frau kommt zum Beispiel, weil sie abnehmen will. Eine andere Kundin wiederum ist 75 Jahre alt und kommt wegen Sturzprävention. Eine weitere Frau will nach der Schwangerschaft wieder fit werden. Oft geht es um Abnehmen, den Körper straffen. Das steht bei den meisten Frauen im Zentrum. 99 Prozent der Frauen fühlen sich leider nicht wohl, wenn sie in den Spiegel schauen. Das ist meine Auffassung. Wenn ich mit meinen Kundinnen spreche, zählen sie zuerst alles auf, was ihnen am eigenen Körper nicht gefällt. Und erst am Schluss kommt dann mal etwas Positives. Das ist schade.

**Wie sieht ein Programm konkret aus?**

Das ist individuell. Es gibt zuerst ein Aufnahmegespräch, bei dem alles reflektiert und besprochen wird. Ich muss wissen, wie die Kundin lebt. Wie isst sie? Wie geht sie mit Stress um? Freizeit, Job, Bewegung – das alles sind Faktoren für eine Zielformulierung und entscheiden, welche Art eines Trainings- und Ernährungsprogramms ich erstellen muss. Es gibt nicht DAS Programm, DAS Rezept. Es ist ein Prozess. Möchte jemand abnehmen, ist zum Beispiel die Ernährung ein wichtiger Punkt. Das schaut man dann alles zusammen an. Wie viele Einheiten braucht sie in der Woche? Wie viel «Überwachung»? Das muss ich herausspüren. Ich bin schlussendlich auch schon ein bisschen älter und habe gewisse Menschenkenntnisse (lacht). Das Wichtigste ist aber: Das Training

«Man muss den Körper einfach mal machen lassen.»

Laura Rezzonico weiss, was ein Körper leisten kann.



muss auch Spass machen. Die Kundin muss von sich aus wollen, sich nachher selbst loben und sagen können: «Hey, ich hatte Erfolg!» Ich will sie nicht stressen und zu etwas zwingen.

### **Wie lange arbeiten Sie mit Kundinnen zusammen?**

Das kann man oftmals nicht von Anfang an abschätzen. Es gibt schon solche, die setzen sich beispielsweise ihren 50. Geburtstag zum Ziel, um ein bestimmtes Gewicht zu erreichen. Nur ein Monat als Zeitspanne ist aber sicherlich zu kurz. Alle diese Sprüche wie «in zehn Tagen zum Sixpack» gaukeln Falsches vor. Solche Fitness-Wunder gibt es nicht. Wir kennen unseren Alltag selber am besten. Wir sind keine Maschinen, nur Menschen. Es gibt nicht DAS Training, das dich zu DEM Traumkörper bringt. Die Realität sieht nun mal anders aus.

### **Seit genau vier Jahren gibt es Lady First: Was waren die Schwierigkeiten, so etwas aufzubauen?**

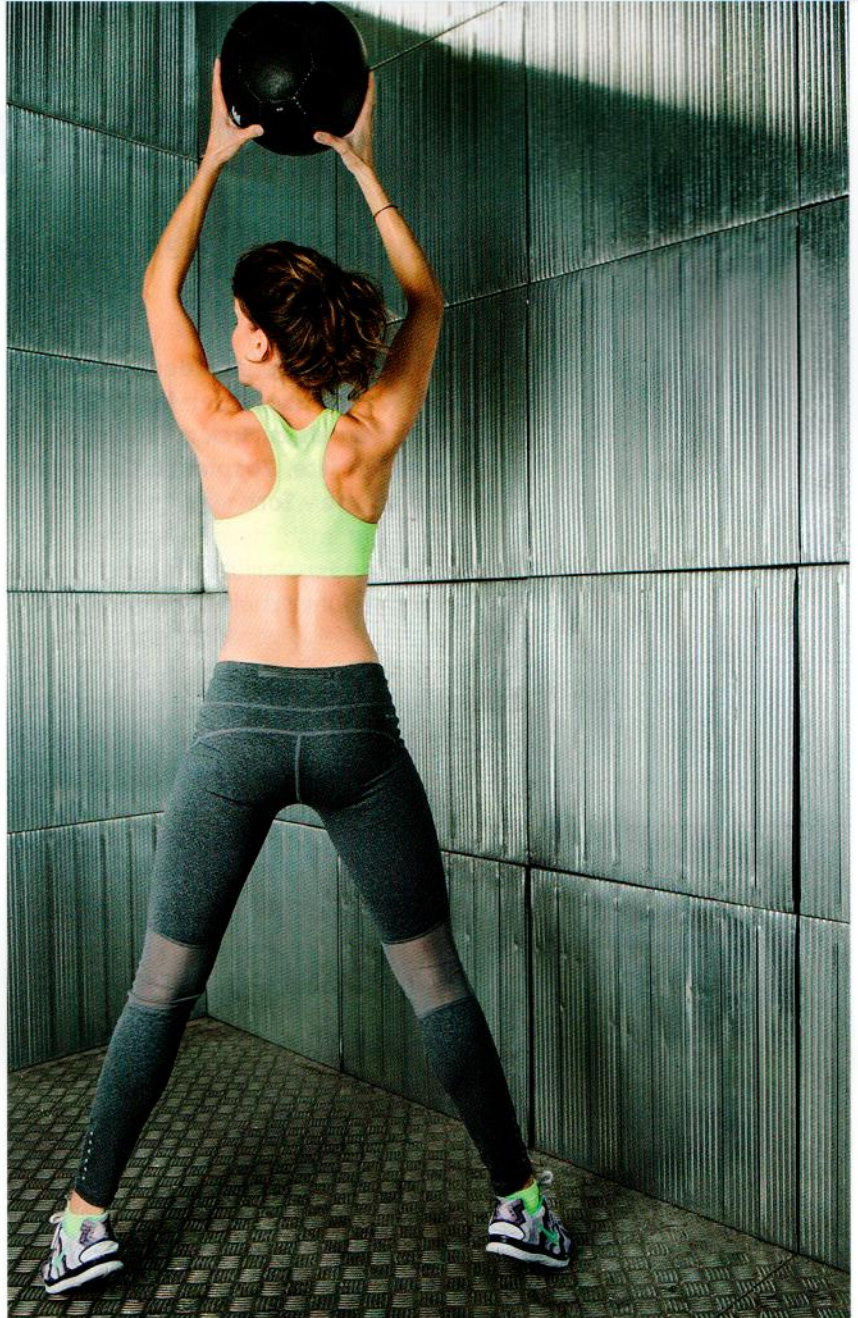
Es war hart. Ich bin eigentlich mit Lady First verheiratet (lacht). Du denkst 24 Stunden immer wieder daran. Was kann ich noch machen? Was kann ich ändern? Ich musste immer optimistisch bleiben. Es hat Tiefschläge gegeben, bei denen du denkst, dass das Abenteuer Selbstständigkeit nun gescheitert ist. Doch wenn du gleichzeitig so viel Herzblut reinsteckst, wirst du einfach dranbleiben. Die grösste Sorge war natürlich, nicht genug Kundschaft zu haben, dass die Kundinnen ihre Ziele nicht erreichen und nicht bleiben wollen. Gleichzeitig musste ich meiner Linie treu bleiben und nicht alles mitmachen. So blieb ich glaubwürdig und habe eine treue Kundschaft gewonnen.

### **Seit letztem Herbst bieten Sie auch den Männern ein Outdoor-Training an. Was war der Auslöser?**

Viele Frauen würden grundsätzlich gerne zusammen mit ihren Männern trainieren oder sind der Ansicht, dass ihren Partnern das Training an der frischen Luft – etwa als Gegenpol zum Bürojob – gut tun würde. Im Personaltrainer-Team wollen mein Kollege Marco und ich zeigen, wie man sich gegenseitig motivieren kann, bzw. dass Mann auch draussen effizient trainieren kann.

### **Sie haben zwei Mottos: «Gedanken sind der Anfang von Taten» und «Der Körper kann mehr als der Kopf denkt». Können Sie diese genauer ausführen?**

Viele Kundinnen beschäftigen sich schon lange mit dem Thema, dass sie ein anderes Kör-



pergefühl haben wollen. Gedanken machen dafür den Anfang und werden dann immer stärker. Irgendwann ist der Leidensdruck so gross, dass man wirklich etwas ändern will.

Weiss, wie man Körper definiert: Laura Rezzonico.

## **«Meiner Meinung nach muss man dem Körper etwas zutrauen, dann funktioniert er auch.»**

Mit diesem Willen sucht man einen Personaltrainer auf, der unterstützt und eng begleitet. Das zweite Motto bezieht sich vor allem auf die Frauen. Viele von ihnen vertrauen nicht genug in ihre Körper, sind ein bisschen skeptisch. Meiner Meinung nach muss man dem Körper etwas zutrauen, dann funktioniert er auch. Man muss den Körper einfach mal machen lassen, es zulassen. Das Mentale ist entscheidend.

Nicola Ryser