



DIETER RAUSER

Fitness • Training • Beratung

Interview mit Dieter Rauser, Personal Trainer

Dieter, jetzt mal Hand aufs Herz. Das ist doch was für Hollywood, oder was ist dran am persönlichen Fitness-Coach?

„Nein, nein, das ist durchaus auch was für Calw. Du musst kein berühmter Schauspieler, durchtrainiertes Model oder erfolgreicher Rockstar sein, um mit mir als Personal Trainer deine Ziele zu erreichen. Ich bin einfach eine wichtige Investition in deine eigene Gesundheit und dein Wohlbefinden.“

Ist das wirklich sinnvoll - auch für mich als Durchschnitts-Sportler?

„Aber sicher! Ob es ganz konkrete, hochgesteckte sportliche Ziele geht oder eher um die langsame Steigerung der allgemeinen Fitness – das Wichtigste ist doch, dass es Spaß macht und dich auf deinem Weg weiterbringt.“

Und warum sollte ich das gerade mit dir tun?

„Na hör mal, mit mir zu arbeiten macht sicherlich mehr Spaß, als alleine an den Geräten zu schwitzen.“

Ja klar – das sehe ich auch so. Wenn ich aber echt wenig Zeit habe?

„Das zählt nicht! Denn: Wann du trainieren kannst und wo du trainieren willst, das entscheidest du. Wir können auch direkt von deinem Schreibtisch aus starten. Und ich Sorge dafür, dass du in deiner knapp bemessenen Zeit einen möglichst großen Nutzen von jeder Trainingseinheit hast. Und so deinem Ziel Schritt für Schritt näher kommst.“

Aber es gibt bei meinen Trainings auch immer wieder Unterbrechungen, weil ich beruflich viel unterwegs bin.

„Gerade dann macht es Sinn, mit mir zu arbeiten. Die erste Lektion kannst du gleich lernen: Wenn du auf die perfekten Umstände wartest, kommst du nie voran. Ich zeige dir, wie du auch unterwegs dranbleiben kannst. Mit Übungen, für die du nur dein Körpergewicht brauchst. Weil ich dich genau anleite, deine Bewegungsabläufe überwache und Haltungsfehler korrigiere, kannst du unterwegs die Übungen auch alleine korrekt ausführen.“

Ich bin gerne draußen in der Natur und will auch meinen Hund mitnehmen zum Training – geht das denn mit dir?

„Klar, Konkurrenz belebt doch das Geschäft. Aber da hast du ja eigentlich schon einen persönlichen Fitness-Trainer. Bei unseren Erlebnis-Einheiten in Feld, Wald und Wiese kann er natürlich sehr gerne dabei sein.“

Dieter, wie sieht dein Terminplan aus, wann können wir starten?

„Meine Beratungstermine für diese Woche sind voll – aber ab Dienstag legen wir los. Passt 19 Uhr für ein erstes Analyse-Gespräch?“

Klasse Dieter, Danke. Ich freu mich drauf!