

# «Frauen wollen meistens abnehmen, Männer wünschen sich Muskelmasse»

Der ehemalige Nationalteam-Kickboxer Beni Bachmann berät in seinem Zentrum Menschen, die fitter werden möchten.

Von **Susanne Loacker**

**Fitness.** – Hinter dem Schreibtisch, an dem Beni Bachmann sitzt, stehen Fachbücher Rücken an Rücken, sie heissen «Atlas der Anatomie des Menschen» oder «Differenziertes Krafttraining». Seit 16 Jahren ist der Leiter von Bodybalancing im Bernina City in der Fitnessbranche. Daher kennt er viele Leute, und vor allem kennt man ihn. So kann der 31-Jährige auf Werbung für sein neues Zentrum verzichten: «Wir haben zwar erst ein paar Monate offen, aber sind schon total ausgelastet.» Nachdem Bachmann, der früher als Kickboxer Mitglied der Nationalmannschaft war, jahrelang als Cheftrainer im Airgate gearbeitet hatte, beschloss er, sich selbstständig zu machen.

Heute betreut er eine breite Kundschaft, «von der 16-jährigen Eiskunstläuferin bis zur älteren Dame, die wegen ih-

rer Osteoporose zu mir kommt». Doch der grössere Anteil der Klientel ist männlich. Obwohl jede und jeder mit anderen Wünschen, Anliegen und Zielen kommt, gibt es doch Dauerthemen: «Die Frauen wollen meistens abnehmen, während sich die Männer mehr Muskelmasse wünschen», weiss Bachmann.

## Fundiertes Wissen vom DDR-Trainer

Beni Bachmann möchte das tun, wofür er im Fitnessstudio bisher nicht genug Zeit hatte: sich wirklich um seine Kunden kümmern. «Ich hatte zu meinen Zeiten als Boxer einen DDR-Trainer, von ihm habe ich viel fundiertes Wissen über Trainingsmethoden mitbekommen», erzählt der gelernte Koch, der seinen Ur-Beruf aber nicht lange ausgeübt, sondern schon während seiner aktiven Karriere zur Berufung gewechselt hat. Natürlich hat er sämtliche berufsspezifischen Aus- und Weiterbildungen absolviert und ist heute nicht nur zertifizierter Personal-Trainer, sondern auch Naturheilpraktiker. So beginnt jede Beratung mit einer einstündigen Anamnese. «Ich möchte alle Bedürfnisse der Kunden abdecken» – das ist das Hauptziel von Bachmann: «Ich geniesse es sogar,

wenn ein Kunde hinterfragt, was ich mache.» Quasi im Aussendienst helfen zwei weitere Personal-Trainer, die mit Kunden Sportprogramm absolvieren.

Auch im Bernina City selber kann trainiert werden. Zu bestimmten Tageszeiten stehen die Geräte zu vergünstigten Tarifen zur Verfügung, sonst finden persönlich betreute Trainings statt. Das Workout beendet Bachmann jeweils mit einer Massage. Doch auch wer nicht in Zürich-Nord trainieren möchte, bekommt Unterstützung: «Natürlich möchten die Leute dort trainieren, wo sie wohnen oder arbeiten. Darum begleite ich sie auch in ihr Fitnesscenter, wenn das einwilligt. Dort stellen wir dann ein Trainingsprogramm zusammen und definieren Ziele, die wir regelmässig zusammen überprüfen.» Manche Leute kommen viermal die Woche vorbei, andere sieht der Coach einmal pro Monat. «Wer viel erreichen möchte, muss dafür arbeiten. Ich verspreche keine Wunder, denn ich weiss aus eigener Erfahrung, dass der englische Spruch stimmt: «There's no such thing as a free lunch», es gibt keinen Gratis-Zmittag.» Bachmann selber boxt einmal pro Woche, trainiert drei- bis viermal Grundlagen-Ausdauer und viermal Kraft.



BILD SOPHIE STIEGER

Beni Bachmann macht selber noch drei- bis viermal wöchentlich Grundlagen-Ausdauer und Krafttraining.