Ein eigener Fitnesscoach ist nicht nur Hollywood-Stars wie Sänger CRAIG DAVID (o.) und Schauspieler JOSH DUHAMEL (r.) vorbehalten

Personal *Trainer?*

Ausredenstopp für Sportmuffel: Fitnessexperte Manuel Fontes von Stadtsport München erklärt, wie man einen guten Coach erkennt und warum Personal Training bezahlbar ist

- **Worauf ACHTEN?** Vorsicht: Personal Trainer ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Qualitätsmerkmale: Der Trainer hat ein abgeschlossenes Sportstudium und kann Arztpraxen als Partner nachweisen
- **Wie viel BEZAHLEN?** Pro Stunde mind. 60 Euro. Ist der Trainer günstiger, ist seine Professionalität fraglich
- **Wie oft BUCHEN?** Um den Sport schrittweise in den Alltag zu integrieren, genügen bei Einsteigern oft bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche. Wer wenig Zeit hat, kann auch ein Workout für die Mittagspause buchen
- **Welche SPORTART?** Schnell Gewicht reduzieren mit Lauf- und Schwimmtraining, Körperstraffung mit Pilates