


# "Mein Trainer und ich" - fit mit der Lokalzeit

-  Mittwoch, 21.09.2011, 19:30 - 20:00 Uhr .

Im Frühjahr haben wir drei Zuschauer einen Monat bei ihren Bemühungen begleitet, sportlich fit zu werden und - natürlich - dabei auch abzunehmen. Mit dem persönlichen Trainer Daniel Hofner wurde viel Sport gemacht, anders gekocht und oft auch über den berühmten "inneren Schweinehund" geredet. Jetzt, ein halbes Jahr später, haben wir Holger (46), Catharina (25) und Angelika (44) noch einmal besucht. Haben sie es auch ohne Trainer geschafft weiter regelmäßig Sport zu machen? Ist Ihr Traumgewicht Wirklichkeit geworden?

## Erfolg und Misserfolg



Holger B. kann auf sich stolz sein. Sechs Kilo hat er während unserer Dreharbeiten im März und April abgenommen. Ohne Trainer sind in den Wochen danach noch einmal drei Kilo dazugekommen. Mittlerweile trainiert er dreimal pro Woche in einem Dortmunder Fitness-Studio. Und hat sein Wunschgewicht fast erreicht. Für die beiden Frauen fällt das Ergebnis nach fünf Monaten ohne Trainer nicht ganz so positiv aus. Catharina S. macht zwar Sport, hat aber wieder sieben Kilo zugelegt. Und auch bei Angelika F. kamen wieder vier Kilos drauf. Langfristig regelmäßig Sport treiben und gesund essen: im Interview erklärt uns Fitness-Coach Daniel Hofner, wie man es schafft den „inneren Schweinehund“ immer wieder zu besiegen.

## Wie schafft man es sich langfristig selbst zu motivieren?



Daniel Hofner: es ist sehr wichtig, sich kurzfristige Ziele zu setzen. Wenn man 20, 30 oder sogar 40 Kilo abnehmen möchte, dann sollte man das über einen langen Zeitraum von zwei bis drei Jahren planen. Das kurzfristige Ziel heißt aber: im nächsten Monat nehme ich zwei Kilo ab, und im übernächsten Monat dann die nächsten zwei Kilo. Alles schön gestaffelt. Sind die zwei Kilo erreicht, ist das der Erfolg.

## Wie wichtig ist das Umfeld, Partner, Freunde und Familie?



Daniel Hofner: der Partner muss nicht unbedingt das Sport- und Ernährungsprogramm mitmachen. Aber er sollte unterstützen. Das heißt, wenn der, der abnehmen will, nach dem Training nach Hause kommt und dann einen gesunden Salat isst, sollte der Partner nicht mit Pommes, Pizza oder Chips auf dem Sofa sitzen.

## Braucht man für den Erfolg einen Trainingspartner?



Daniel Hofner: das kann man pauschal nicht beantworten. Das ist von jedem Einzelnen abhängig. Wenn es bei mir im Kopf Klick gemacht hat, und ich merke wie wichtig mir Sport geworden ist, brauche ich auch keinen Trainingspartner. Man sollte sich auch nicht von einem Sparringspartner abhängig machen. Wenn der mal krank ist oder in Urlaub fährt, muss man auch alleine weiter trainieren können.

## Wenn jetzt die kalte Jahreszeit beginnt, darf man da auch sportlich pausieren?



Daniel Hofner: das sind die beliebten Ausreden: es ist zu dunkel draußen..., es ist zu kalt..., vielleicht erkälte ich mich noch.... Es macht keinen Sinn zu pausieren, vor allem dann nicht, wenn Sport zu einer Lebenseinstellung geworden ist. Es ist falsch Sport nur zu betreiben, um abzunehmen. Man sollte immer dran bleiben. Vital, gesund und stark. Das ist wichtig und das bringt regelmäßiger Sport, verknüpft mit gesunder Ernährung. Das ist bereichernd für das Leben.