



Esther Schittko

- Master Personal Trainer
- Fitnesstrainer A-Lizenz
- Functional Trainer
- Lizenz für Reha-Sport-Orthopädie
- Rückenschullehrer
- Osteoporosetrainer
- Trainer für Therapie und Prävention
- Ernährungstrainer
- Fitnessmasseur



Personal Training: Die große Chance, das eigene Potenzial zu entfalten

Text: Marie-Luise Dörrfel **Fotos:** Esther Schittko

Personal-Training ist kein Luxus, sondern eine Chance für jeden bis ins hohe Alter. Der Personal-Trainer ist persönlicher Coach, der seine Klienten individuell begleitet und ihnen hilft, ihr eigenes Potenzial zu entdecken und lebendig werden zu lassen. Individuelle Selbstoptimierung auf allen Ebenen ist das Stichwort. Esther Schittko aus Wiehl zeigt seit vielen Jahren, wie sie Menschen erfolgreich in ihre Kraft und Gesundheit bringen kann.

Viele Menschen wissen, dass Sport und gesunde Lebensweise wichtig sind, um langfristig in Beruf, Freizeit und Privatleben leistungsfähig und fit zu bleiben. Fitness-Studios boomen und Unternehmen fördern über das Betriebliche Gesundheitsmanagement das Wohlergehen ihrer Mitarbeiter. Dennoch fehlt Vielen die Betreuung und häufig auch die Möglichkeit, individuelle Termine im Einklang mit Familie und Beruf zu vereinbaren. Hier kommt der Personal-Trainer ins Spiel. Esther Schittko, ausgebildete Apothekerin und lizenzierte Master Personal Trainerin mit umfangreicher Ausbildung u.a. zum Fachsportlehrer für Fitness und Gesundheit etc., widmet sich seit 2012 der individuellen Begleitung von Menschen, die mehr als Sport wollen.

Der Mensch im Mittelpunkt

„Jeder Klient ist besonders und einzigartig, jeder hat seinen eigenen Fitnesszustand und seine persönlichen Ziele“, sagt Esther Schittko,

„dies zu berücksichtigen, ist für mich die Basis der gemeinsamen Arbeit“. Ihr ganzheitlicher Ansatz hat das Ziel, ihre Klienten auf allen Ebenen zu unterstützen. Drei wichtige Aspekte gilt es daher vorab zu klären:

- 1. Fitnesszustand:** Verschiedene Fitnessstests zeigen die aktuelle körperliche Fitness. Das schließt auch z. B. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperhaltung ein. Fragen nach eventuellen orthopädischen oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen ergänzen die Anamnese.
- 2. Einflussfaktoren:** Wie groß ist das mögliche Zeitkontingent, wie sind Arbeitszeiten und Arbeitsbelastung, wie die familiäre Einbindung, wie sind die Ernährungsgewohnheiten?
- 3. Ziele:** In einem weiteren Schritt wird erarbeitet, was der Klient erreichen möchte. Was ist realistisch? In welchem Zeitraum soll was erreicht werden? Welche ergänzenden Maßnahmen sind sinnvoll: Ernährung, Entspannung etc.?

Aus den Ergebnissen entwickelt die Personal-Trainerin ein Trainings- und Betreuungskonzept, das maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der Klienten eingeht.

Mit Spaß und liebevoller Disziplin sich selbst entfalten

Der Personal-Trainer ist Buddy, Trainer, Coach und hilft, die nötige Disziplin zu halten, um die selbstgesteckten Ziele auch wirklich zu erreichen. Dies ist gemeinsame, manchmal auch harte Arbeit. Mentales Training spielt hier eine wichtige Rolle, denn es gilt, den Willen zum Ziel, zum eigenen Sieg zu stärken. Gegenseitiger Respekt, Vertrauen und Wertschätzung sind daher Grundvoraussetzung und unabdingbar, wenn es mal „eng“ wird.

„Für mich ist das schönste, wenn meine Klienten mit strahlenden Augen feststellen, was möglich ist, was in ihnen steckt und das ganze Potenzial sichtbar wird. Das ist dann wie ein Geschenk für beide Seiten,“ resümiert Esther Schittko.

Klientel von „8 bis 88“

Anders als vielleicht erwartet ist Personal Training eine Chance für jeden in jedem Alter. Auch alte Menschen entdecken, dass das individuelle Training zu Hause die perfekte Lösung sein kann, Beweglichkeit, Mobilität und damit Selbständigkeit in der heimischen Umgebung zu bewahren.



Flexibel zum Ziel

Esther Schittko arbeitet mit ihren Klienten an sechs Tagen in der Woche von 6:00 Uhr bis 22:00 Uhr - egal, ob zu Hause, am Arbeitsplatz, draußen in der Natur oder in der eigenen Personal Training Lounge in Engelskirchen-Osberghausen.

Exklusiv für den Homburger und Aggertaler wird mit der nächsten Ausgabe eine Fitness- und Gesundheitsserie starten, die von Esther Schittko federführend begleitet wird.

Weitere Infos:

Telefon: 02262 699855

i www.esko-personal-training.de