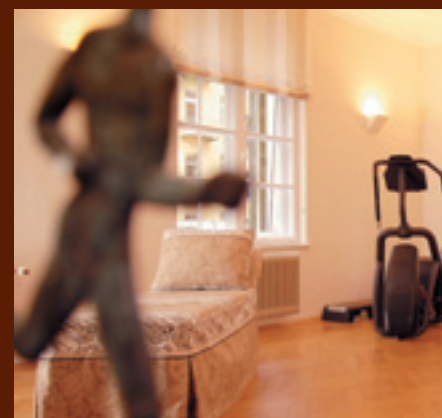


Die Trainingsresidenz von Jennifer Wade

Personal Training ist Luxus. Ein Luxus, dem Jennifer Wade mit ihrer Trainingsresidenz im Münchner Stadtteil Schwabing mit ihrer ganz eigenen Trainingsphilosophie den entsprechenden Rahmen verleiht.



Trainieren in



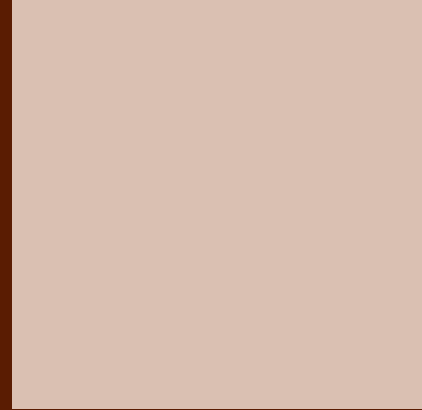
Wohnzim

Vor gut einem Jahr konnte sich Jennifer Wade ihren Kindheitstraum von einer eigenen Trainingsresidenz verwirklichen. In einer Rekordzeit von nur dreieinhalb Monaten wurde das ehemalige Architekturbüro umgebaut. Das Jugendstilgebäude ist nur drei Gehminuten vom Englischen Garten entfernt; zentral, aber trotzdem ruhig gelegen. Der Charme des Gebäudes, gepaart mit der einzigartigen Innenausstattung und Trainingsatmosphäre, macht die Residenz zu etwas Einmaligem. Nicht zu Unrecht spricht die gebürtige Amerikanerin von einem bisher einmaligen System.

Edel und gediegen

Die Trainingsresidenz erstreckt sich über zwei Etagen. Im ersten Stock befinden sich der Eingangsbereich sowie die zwei Trainingsräume, die durch





meratmosphäre

Schiebetüren mit dem sogenannten Grand Room verbunden sind. Schon beim Betreten des Eingangsbereichs ist die gediegene Stimmung zu spüren. Eine Reihe von Gemälden, ein gemütliches Ledersofa und heller Parkettboden tragen dazu bei, dass zunächst nichts auf Sport bzw. Fitness hindeutet. Die Vorliebe von Jennifer Wade für Kunst wird auch in den zwei Trainingsräumen und im Grand Room deutlich. In allen Räumen sind Bilder verschiedener Künstler zu begutachten, die in regelmäßigen Abständen durch neue Kunstwerke ausgetauscht werden. Dabei achtet die Residenzhaberin natürlich darauf, dass die Gemälde in die einzelnen Räume, die nach ihren Vorstellungen indi-

viduell gestaltet und eingerichtet wurden, passen.

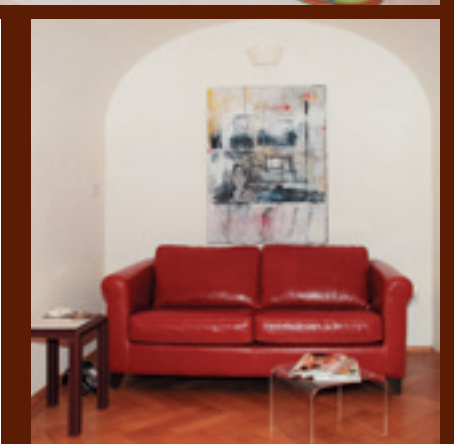
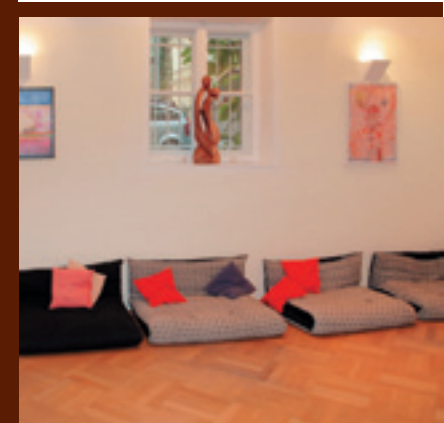
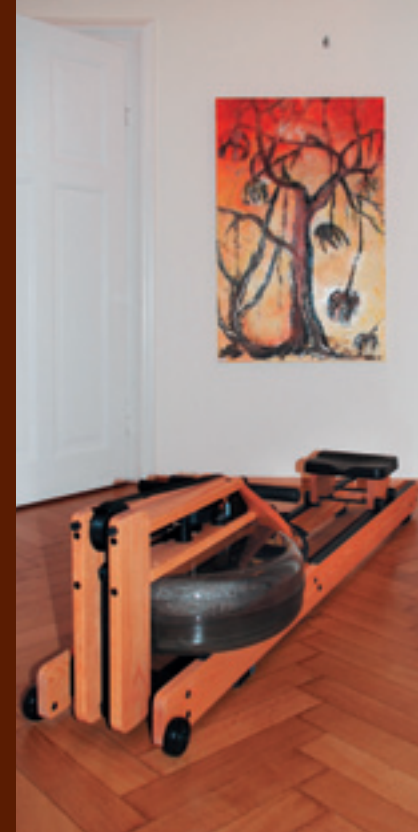
In jedem Raum ein individuelles Ambiente

Das Grand Room ist das Herz der Residenz. Hier empfangen Jennifer Wade und ihr Team die Kunden und sprechen mit ihnen z.B. über Trainingsziele, Lebensgewohnheiten und spezielle Trainings- und Ernährungsprogramme. Auch hier wurde bei der Einrichtung auf Details geachtet. Jedes Möbelstück wurde von Jennifer Wade bewusst ausgewählt und die Wände wurden in ihren englischen Lieblingsfarben gestrichen. Auf Wunsch der Gäste kann auch der Grand Room als Trainings-

raum genutzt werden. Neben einem Ruderergometer gehört wie in den beiden anderen Räumen auch eine Massageliege zur Ausstattung.

Vom Grand Room gehen die beiden Trainingsräume aus. Der String Room ist in abgestimmten Erdtönen gehalten. Zur Trainingsausstattung gehören ein Laufband, ein Ruderergometer und ein Stepper. Hinzu kommen zwei MFT-Discs sowie eine Langhantel. An den String Room schließt ein Bad mit Dusche und WC an, in dem für jeden Besucher Handtücher bereit liegen. Waschbecken und Armaturen wurden im englischen Stil gehalten. Der dezente graue Farbton der Wände des zweiten Trainingsraums, des Bone Room,





beruht ebenfalls auf englischem Vorbild. Der Bone Room strahlt eine ganz besondere Ruhe aus und verfügt ebenfalls über ein angrenzendes Luxus-Badezimmer.

Eigene Trainingsmethoden

Eine Trainingseinheit in der Trainingsresidenz dauert in der Regel 90 Minuten. Jennifer Wade hat für das Workout eine eigene Technik namens Hands On entwickelt. Dabei werden die Trainierenden so korrigiert, dass die Muskeln nicht mit Gewichten oder anderen Hilfsmitteln belastet werden, sondern einfach nur mit ihren Händen. Durch diese Technik soll verloren gegangenes Körpergefühl wieder antrainiert werden. Zudem können die Trainierenden lernen, die eigenen Muskeln nach ihrem Willen lenken und beherrschen zu können. Diese Technik können alle Trainer des Teams anwenden, die allesamt die QPT Personaltrainerausbildung von Jennifer Wade absolviert haben. Diese Ausbildung bietet Jennifer Wade unter anderem auch in der Trainingsresidenz an. Apropos eigene

Techniken: Die Residenzinhaberin bietet außerdem mit Hilfe von speziellen Übungen ein Facelifting und ein Programm, das dem natürlichen Alterungsprozess entgegenwirken soll, an.

Auch das Training in der Gruppe ist in der Residenz möglich. Die Kurse, an denen maximal acht Personen teilnehmen können, finden in einem weiteren Trainingsraum im Erdgeschoss der Trainingsresidenz statt. Unter anderem gibt es auch Kurse für Kinder, Schwangere und Leistungssportler.

Egal, wie unterschiedlich die Trainingsziele der einzelnen Kunden in der Trainingsresidenz auch sein mögen – die Wünsche der Gäste haben in der Trainingsresidenz oberste Priorität. Sie können sich aussuchen, ob und in welchem Raum sie in der Residenz oder im Freien oder zu Hause trainieren möchten. Jennifer Wade ist davon überzeugt, dass für ein effektives Training keine Geräte notwendig sind. „Es ist wichtig abzuschalten und das gelingt häufig nur an einem bestimmten Ort.“

Fitness bedeutet auch gesunde Ernährung

Neben dem Group Fitness Raum im Erdgeschoss befindet sich auch eine Küche. Der Grund: Jennifer Wade schwört nach einem Selbstversuch auf Metabolic Balance und bietet das Ernährungsprogramm ihren Kunden an. Gemeinsam mit der 5-Sterne-Köchin Juliana Kohlhaas unterstützt sie ihre abnehmwilligen Gäste und bildet Personal Trainer zu Metabolic Balance Trainern aus. Auch in Sachen Essstörung, egal in welcher Form, ist das Duo Ansprechpartner.

Neben Metabolic Balance und den dazugehörigen Seminaren, die im benachbarten Seminarraum stattfinden, hat das Angebot im Ernährungsbereich noch einiges mehr zu bieten. Juliana Kohlhaas bietet Kochkurse an, bei denen die Teilnehmer neben dem Kochen auch lernen, welche Kräuter zu welchem Gericht passen und wie lange frische Produkte gelagert werden können. Neben dem Handling in der Küche erhalten die Kochanfänger bei einem Besuch auf dem Wochenmarkt zudem wichtige Einkaufstipps von der Expertin.

FAZIT Trainieren in Wohnzimmeratmosphäre lautet das Ziel von Jennifer Wade, das sie sich mit ihrer Trainingsresidenz gesteckt hat. Das Ambiente der einzigartigen Location, das Angebot und der Umgang mit den Gästen, denen fast jeder Wunsch ermöglicht wird, sorgen dafür, dass dieses Ziel bisher erreicht wurde. Constantin Wilser