

MACHERIN

Jennifer Wade

Jennifer Wade, Personal Trainerin mit 35 Jahren Erfahrung, coacht anspruchsvolle Individualisten. In ihrer Fitness-Residenz mitten in Schwabing hilft sie prominenter Klientel, den Körper zu formen. Mit einfachen, aber wirksamen Übungen, die jeder in den Alltag integrieren kann. Fast ohne Geräte, dafür kombiniert mit gesunder Ernährung nach „Metabolic Balance“.



Die Lady hat den „KiK“. Jennifer Wade besitzt reichlich Power. Und sie weiß, wie sie den „KiK“ – kurz für ihre Trainingstechnik „Kraft im Körper“ – bei ihren Kunden anregt. Denn die Grundidee ihres Fitnesskonzeptes ist, dass der Trainierende die Energie aktiviert, die in ihm steckt. „Ich möchte, dass meine Kunden einen gesunden Bezug zu ihrem Körper entwickeln. Und ich vermittele ihnen die richtigen Werkzeuge dazu“, sagt

„Fitness als Gesamtkunstwerk am Menschen“

die 60-Jährige, die um Jahre jünger wirkt. Mit dem KiK konzentriert sie sich zunächst auf die Problemzone Nummer eins, den Rücken. Sie stachelt die wichtigsten Muskeln im Bauch und Rücken an. Bei einfachen Übungen wie Schulterkreisen, Latissimus anspannen, gezieltem Bauch einziehen und Atmen arbeitet sie mit den Kunden an der Muskelstruktur. „Dazu brauche ich nicht unbedingt Geräte. Wichtig ist die mentale Verbindung zu den Muskeln. Sie müssen lernen, wieder mit ihrem Körper zu kommunizieren.“ Dabei legen Jennifer Wade und die von ihr ausgebildeten Trainer auch Hand an die Muskeln ihrer Kunden. „Bei uns kann keiner schummeln. Wir fühlen genau, ob jemand seinen Muskel richtig bewegt.“ Mit ihren Händen erkennt sie Verspannungen oder Bewe-



gungsblockaden. Danach erarbeitet sie ein individuelles, ganzheitliches Trainingsprogramm, das weitere Muskelbereiche anspricht und den ganzen Körper strafft und stärkt.

Der KiK scheint zu funktionieren. Auch weil sich die Übungen problemlos in den Alltag einbauen lassen, im Büro, im Auto, im Flieger. „Könntest du dein Konzept in eine Flasche füllen und verkaufen – du wärest Millionärin!“, soll eine zufriedene Kundin zu Wade gesagt haben. Wade, gebürtig aus Detroit/USA, hat in ihrer Trainingsresidenz, einem Jugendstilhaus in der Münchner Georgenstr. 22, immensen Zulauf von Prominenz und an-

spruchsvollen Münchnern. Denn hier findet die Kundschaft zum Trainieren eine angenehme, private Atmosphäre wie im Wohnzimmer. Helle Räume mit hohen Decken, Parkett und englischem Stil – außer einiger Cardio-Geräte erinnert nichts an ein Trainingsstudio. Ob 18-Jähriger oder 82-Jährige, für Wade ist jeder Körper eine Skulptur, deren Schönheit sie gestalten hilft. Beim Personal Training, in der Gruppe oder bei speziellen Seminaren wie „Stay young naturally“ oder „Facebuilding“, die das natürliche Altern verlangsamen sollen, steht immer der ganzheitliche Ansatz im Zentrum: „Fitness als Gesamtkunstwerk am Menschen“. Daher spielt auch die Ernährung im Konzept eine wichtige Rolle. Köchin und Ernährungsexpertin Juliana Kohlhaas arbeitet Hand in Hand mit Wade. Sie begleitet die Kunden bei der Umstellung der Ernährung nach dem „Metabolic balance“-Prinzip. Sie klügelt eine individuelle Lebensmittelliste aus und steht mit Rat und Tat zur Seite, auch wenn es um gestörtes Essverhalten geht.

Jennifer Wade, zierlich und energiegeladent, schwört auf Metabolic Balance, sie hat damit selbst einmal 13 Kilo abgenommen. Dabei war sie ihr Leben lang fasziniert von Bewegung und präziser Muskularbeit: Sie studierte in New York klassisches Ballett, war Tanzpädagogin und lernte Pilates beim Erfinder Joseph Hubert Pilates. Vor über 30 Jahren begann sie, Kurse zu geben. Seit 1989 bildet sie selbst Trainer aus, baute das „Leo's“ mit auf, schrieb Bücher, wirkte immer wieder als Fitnessexpertin für Print und TV. „Ich lebe das, was ich gebe“, so das Motto der Fitnessqueen. Man sieht es ihr an. ■ www.jenniferwade.de

CS