

„Muskeln halten uns lange selbstständig“

FITNESS UND GESUNDHEIT

Personal Trainerin Laura Schlosser über die Bedeutung von Krafttraining für Gesundheit und Beweglichkeit – und warum es gerade mit zunehmendem Alter wichtig wird

Laura Schlosser ist seit 16 Jahren selbstständig. Sie arbeitet als Personal Trainerin und Kinesiologin.

SCHIFFERSTADT. *In der Schule war Laura Schlosser eher ein Sportmuffel. Heute ist sie seit 16 Jahren selbstständig, arbeitet als Personal Trainerin und Kinesiologin und hat ein eigenes kleines Studio eröffnet. Im Interview erzählt sie, wie es dazu kam, was sie dort anbietet und warum sie mehrmals im Jahr für Yoga- und Fitnesswochen in Hotels im Ausland unterwegs ist.*

Sie waren in der Schule eher ein Sportmuffel. Was hat dazu geführt, dass ausgerechnet Sport zu Ihrem Beruf wurde?

In meiner Abiturzeit gab es ein Fitnessstudio in der Nähe meiner Schule. Anfangs habe ich dort einfach ein paar Freistunden auf der Trainingsfläche überbrückt, bin aber ziemlich schnell im Group-Fitness-Bereich gelandet. Dort lernte ich eine Trainerin kennen, die mich mit ihren Kursen so sehr begeisterte, dass ich schon nach kurzer Zeit wusste: Das möchte ich auch machen!

Sie haben nach dem Abitur zunächst für TUI in verschiedenen Ländern gearbeitet und sind 2010 nach Schifferstadt zurückgekehrt. Was hat Sie damals dazu bewogen, sich hier selbstständig zu machen?

Durch meine Fitnesskurse und Events in verschiedenen Ländern hatte ich bereits mit 22 Jahren viel Erfahrung und Expertise in der Fitnessbranche. Gleichzeitig wusste ich schon damals, dass ich gerne unabhängig arbeiten möchte – ohne einen Chef zu haben, aber auch ohne einer zu sein. Deshalb habe ich mich direkt selbstständig gemacht und liebe es bis heute.

Gerade aktuell haben Sie sich entschlossen, ein neues kleines Studio zu eröffnen. Was war der Anlass für diesen Schritt?

Bis 2020 habe ich zahlreiche Kurse in verschiedenen Studios unterrichtet und zusätzlich Personal Trainings in meinen eigenen Räumlichkeiten zu Hause angeboten. Nach der Geburt meiner Tochter habe ich schließlich komplett von zu Hause aus gearbeitet und das sehr genossen.

Im Laufe dieses Jahres ist dann der Wunsch nach Veränderung gewachsen. Ich glaube, alles hat seine Zeit. Nach 16 Jahren Selbstständigkeit war für mich der richtige Moment gekommen, ein eigenes Studio zu eröffnen und Berufliches und Privates wieder stärker voneinander zu trennen. Ich liebe es, in meinem Studio zu sein und auch das Gefühl für mein Zuhause hat sich nochmal verändert. Wunderschön.

Was bieten Sie in Ihrem Studio an – ausschließlich Personal Training oder auch Training in kleinen Gruppen?

Der Schwerpunkt meines Studios liegt auf dem 1:1-Personal-Training und kinesiologischen Sitzungen. Außerdem streame ich von dort meinen Online-Fitnesskurs „All in One Fitness“. Mehrmals im Monat findet auch ein Kleingruppenzirkeltraining vor Ort statt – für alle, die Bewegung gerne mit Spaß, Gemeinschaft und gegenseitiger Motivation verbinden.

Ihr Angebot reicht heute von Personal Training und Kinesiologie bis zu Onlinekursen. Wie hat sich Ihr Beruf in den vergangenen Jahren verändert und was suchen die Menschen heute bei Ihnen?

Ich empfinde es als großes Privileg, mein Leben so gestalten zu dürfen, wie es zu mir passt, und meine Kunden dabei an meinen verschiedenen Lebensphasen teilhaben zu lassen. 2010 startete ich mit 23 Fitnesskursen pro Woche. Wenig später kam das Personal Training dazu, während meiner Schwangerschaft entwickelte ich einen eigenen Schwangerschafts-Fitnesskurs. Eine persönliche Krise brachte mich schließlich dazu, mich intensiver mit Mentaltraining, Emotionscoaching und dem Unterbewusstsein auseinanderzusetzen. Daraus entwickelte sich nach und nach meine Arbeit als Kinesiologin.

Auch mein Blick auf Gesundheit hat sich dadurch verändert. Früher standen in der Fitnessbranche häufig Disziplin und das äußere Erscheinungsbild im Vordergrund. Heute geht es mir vor allem darum, Menschen dabei zu unterstützen, gut mit sich selbst umzugehen und sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen. Und ja, dazu darf natürlich auch mal ein Muskelkater gehören.

Sie bieten auch Kinesiologie an. Was verbirgt sich dahinter, und bei welchen Anliegen kann diese Methode aus Ihrer Sicht eine Ergänzung zu Training und Beratung sein?

In der Kinesiologie geht es darum, Stress zu lösen. Dieser Stress kann sich körperlich, emotional oder mental ausdrücken. Mithilfe des kinesiologischen Muskeltests können Blockaden im Unterbewusstsein und der Zellerinnerung gelöst werden und somit ist das Feld dieser Methode riesig. Ob die klassischen Nackenschmerzen, Erschöpfungszustände oder zwischenmenschliche Probleme: Kinesiologie beginnt da, wo der Verstand aufhört und ist daher für all diejenigen besonders hilfreich, die ihr Stress-Thema schon tausendmal durchdacht haben, aber gefühlt auf der Stelle treten.

> *Kinesiologie beginnt da, wo der Verstand aufhört.*
>
> Laura Schlosser

Krafttraining ist gerade bei Frauen viel stärker in den Fokus gerückt. Warum sollte Krafttraining eigentlich für jeden Menschen zum Alltag gehören? Und warum ist es gerade mit zunehmendem Alter wichtig, Muskeln und Kraft zu erhalten?

Krafttraining bewirkt weit mehr als sichtbaren Muskelaufbau. Es stärkt die Knochen, unterstützt die Gelenke, verbessert die Körperhaltung und hilft uns, körperlich belastbar zu bleiben. Gleichzeitig profitieren wir im Alltag ganz konkret davon: Treppensteigen fällt leichter, Einkäufe lassen sich müheloser tragen und wir haben mehr Kraft, um mit unseren Kindern oder Enkelkindern aktiv zu sein.

Mit zunehmendem Alter wird es besonders wichtig, Muskelkraft und Knochenmasse zu erhalten. Sie sind entscheidend dafür, möglichst lange mobil, selbstständig und unabhängig zu bleiben. Gerade bei Frauen spielt das auch rund um die Wechseljahre eine wichtige Rolle.

Und das Schöne ist: Es ist nie zu spät, damit anzufangen! Ich betreue immer wieder Kundinnen, die erst mit über 60 ins Krafttraining einsteigen und feststellen, dass sie sich dadurch fitter, stärker und wohler fühlen als noch zehn Jahre zuvor.

> *Es ist nie zu spät, mit Krafttraining anzufangen!*
>
> Laura Schlosser

Sie arbeiten nicht nur in Schifferstadt. Sie sind auch immer wieder für Workshops und Fitnessangebote in Hotels im Ausland unterwegs. Was genau machen Sie dort – und wie sieht so ein Arbeitstag aus?

Zwei- bis dreimal im Jahr leite ich Eventwochen für die Robinson Hotels, bei denen sich alles um Yoga und Meditation oder Fitness dreht. Dadurch bin ich in den unterschiedlichsten Ländern unterwegs.

Ich liebe diese Reisen aus vielen Gründen: Ich lerne spannende Menschen kennen, die ich während dieser Zeit oder manchmal auch langfristig auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden begleiten darf. Gleichzeitig bleibe ich flexibel und darf mich immer wieder auf neue Gruppen, Menschen und manchmal auch unterschiedliche Unterrichtssprachen einstellen.

Besonders schön ist, dass ich meine Tochter mitnehmen und ihr schon früh die Welt zeigen kann. Ich möchte ihr vorleben, wie wertvoll es ist, etwas zu tun, das man wirklich liebt. Und ich kann meine Mama zu diesen Reisen einladen, um ihr etwas von der Unterstützung zurückzugeben, die sie mir in all den Jahren geschenkt hat.

Im kommenden März steht außerdem ein ganz besonderes Projekt an: mein eigenes „Heimat-Retreat“ in Bensheim. Fünf Tage voller Verbindung, Yoga, Meditation, Sauna und veganem Essen – darauf freue ich mich schon sehr.

Sie verbinden Training, Regeneration und mentale Gesundheit. Warum ist Ihnen dieser ganzheitliche Ansatz wichtig?

Weil Gesundheit für mich nicht bedeutet, einfach nur fit zu sein. Es geht darum, sich im eigenen Körper wohlzufühlen und den Alltag mit mehr Energie und Leichtigkeit zu bewältigen. Kraft und Ausdauer helfen uns, körperliche Herausforderungen besser zu meistern und auch im Alter aktiv und selbstständig zu bleiben.

Genauso wichtig ist die Regeneration: Unser Körper braucht Erholung, um leistungsfähig zu bleiben. Und unsere mentale Gesundheit beeinflusst, wie wir mit Stress umgehen, Herausforderungen meistern und unser Leben wahrnehmen.

Ich möchte Menschen deshalb nicht nur dabei helfen, im Training stärker zu werden, sondern sich auch im Alltag belastbarer, ausgeglichener und wohler zu fühlen. Denn echte Fitness zeigt sich für mich nicht nur im Studio, sondern vor allem darin, wie gut wir uns im täglichen Leben fühlen und bewegen können.

Wenn Sie nach 16 Jahren Selbstständigkeit zurückblicken: Was war beruflich bisher der Moment, auf den Sie besonders gerne zurückschauen?

Den einen besonderen Moment gibt es für mich tatsächlich nicht. Natürlich gibt es große Highlights – die Eröffnung meines eigenen Studios oder beispielsweise auf den Malediven am Strand zu unterrichten und dabei Haie und Rochen vorbeischwimmen zu sehen. Was mich aber mindestens genauso berührt, sind die leisen Momente: die Erleichterung einer Kundin nach einer kinesiologischen Sitzung oder der Stolz einer Frau, die mir erzählt, wie viel fitter und attraktiver sie sich durch unser gemeinsames Training fühlt.

Und zum Schluss ganz privat: Was macht Laura Schlosser in Schifferstadt, wenn sie gerade nicht trainiert, Kunden betreut oder irgendwo auf der Welt einen Workshop gibt?

Das kommt ganz auf die Jahreszeit an. Gerade im Herbst gibt es für mich kaum etwas Schöneres, als den Kamin anzumachen, eine gemütliche Playlist aufzulegen und mich mit meiner Tochter oder meinem Partner auf dem Sofa einzukuscheln. Gerade weil mein Alltag oft so abwechslungsreich und bewegt ist, schätze ich es umso mehr, zu Hause zur Ruhe zu kommen und das slow living zu zelebrieren.

(Kontakt: www.lauraschlosser.de oder @lauraschlosser_fitnesstraining)

(Interview: Tagblatt/Foto:privat)

Die spannendsten Geschichten über das Leben und die Menschen in Schifferstadt und in der Region – dafür steht Ihre Lokalzeitung!

Schifferstadter Tagblatt