

# Menschen in unserer Stadt

Corinna Winzer-Detlefsen  
Personaltrainerin



Der soziale Kontakt zu den Kunden ist für Corinna Winzer-Detlefsen ein wesentlicher Bestandteil ihrer Arbeit. Wenn die Personaltrainerin von ihrem Beruf erzählt, fallen Begriffe wie Fitness und Zufriedenheit, aber auch Offenheit und Vertrauen. Personaltrainer, kommentiert sie schmunzelnd, sind nicht nur die Menschen, die jemanden laut anfeuernd zu sportlicher Höchstleistung treiben: »Eine Portion Psychologie gehört auch dazu. Und Zuhören können.«

Corinna Winzer-Detlefsen muss ihren Beruf verstehen. Sie ist erfolgreich mit einem eigenen Studio mit Blick auf den Alten Markt. Anlaufadresse für Interessenten aller Altersklassen vom Studenten bis zu Senioren, die Fitness und Wohlfühlgewicht gleichermaßen anstreben.

Geboren in Düsseldorf, war Corinna Winzer-Detlefsen (38) 1995 nach Bielefeld gekommen, studierte an der Uni Sportwissenschaften und Diplom-Pädagogik. Seit Februar arbeitet sie mit Sandra Niedringhaus im gemeinsamen Studio in der Obernstraße 4. Der Vorteil des Personaltrainers ist der direkte Draht zum Kunden. Dafür muss man nicht prominent sein. Vielleicht ein-

fach nur Wert legen auf Effizienz. Im Beruf oder im Sport.

Bei Fehlern, erklärt die Trainerin, könne sie direkt eingreifen, korrigieren, unterstützen. Am Anfang der »Beziehung« steht immer die Bestandsaufnahme, die Definition der Ziele, ein Ernährungsplan und ein Trainingskonzept. Die meisten Kunden, berichtet sie, möchten ein paar Pfunde verlieren, gleichzeitig Fitness aufbauen. Und weil in ihrem Training nicht stumpf einzelne Muskelgruppen, sondern der gesamte Körper einbezogen ist, komme man in einer Trainingsstunde sehr weit.

Kompetenter Ansprechpartner ist der Personaltrainer auch nach Verletzungen im Bewegungsapparat, kann mit Hilfe spezieller Übungen Heilungsprozesse anschieben und Muskelgruppen aufbauen.

Mit einem Tag der offenen Tür am Samstag, 16. Februar, möchte sich Corinna Winzer-Detlefsen von 11 bis 16 Uhr in ihrem Studio vorstellen und über Angebote informieren. Sport gehört für die Rheinländerin neben Lesen auch zu den eigenen Hobbys. Sie läuft gern oder arbeitet an modernen Schlaufentrainern.

Daniel S u l e w s k i