

TRAININGSRESIDENZ DER SUPERLATIVE im Herzen von Schwabing

Mit der Residenz ist ein Lebenstraum von Jennifer Wade in Erfüllung gegangen. In Schwabing, nahe dem Englischen Garten gelegen, hat sie ihre eigene «Körperwerkstatt» für anspruchsvolle Individualisten eröffnet, die sich nicht mit schnellebigen Trends abfinden wollen. Qualität wird hier groß geschrieben. Gemeinsam mit ihrer langjährigen Geschäftspartnerin Astrid Förster hat hier jeder vom Sportmuffel bis zum Topathlet die Möglichkeit, in den Räumen der Residenz seinen individuellen Traumkörper zu erschaffen.

VIEL MEHR ALS HERKÖMMLICHES PERSONAL TRAINING

Jennifer Wade, gebürtige Amerikanerin, machte sich seit ihrem sechsten Lebensjahr mit Bewegung vertraut. Bereits in den 60er Jahren, bevor Pilates zum Trend wurde, lernte sie seine Methoden persönlich von ihm kennen. In New York trainierte sie unter dem legendären Ballettmeister George Balanchine und absolvierte ihre Ausbildung in Tanzpädagogik. Ihre über 30-jährige Tätigkeit als Fitnessexpertin, Personal-Trainerin und Buchautorin kombiniert mit ihrem fundierten Wissen führten zur Entwicklung ihrer einzigartigen „Lebensbewegungen“.

Streifzug: Frau Wade, einer der Grundsätze Ihres Personal-Trainings stammt von einem gewissen William Shakespeare: „Unser Körper ist unser Garten – unser Wille der Gärtner.“

Jennifer Wade: Richtig. Dieses Zitat ist aktueller denn je. Ein gesunder Körper bildet nun mal die Basis für eine erfolgreiche Bewältigung des Alltags. Aber ohne ein Quäntchen Disziplin geht halt nichts. Der Geist wird häufig schwach, wenn es um das Thema Disziplin geht, auch wenn die Füße einen noch so weit zu tragen schei-

nen. Und wenn Ihr Wille schwach oder nicht mehr vorhanden ist, sind wir die Gärtner für Sie – frei nach Shakespeare.

Streifzug: Was ist das Besondere an ihrer Trainingsmethode?

Jennifer Wade: Unser Team arbeitet sehr strukturiert. Die Basis bildet die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung und ist eine optimal und individuell auf den Kunden abgestimmte Kombination verschiedener Elemente: Kraft- und Beweglichkeitstraining, Herz-, Kreislauf- und Fettstoffwechseltraining, Pilates, Yoga und Entspannungstechniken. Wir entwickeln für jeden Körpertyp ein maßgeschneidertes Programm spezieller Muskelaktivierungstechniken. Die Menschen müssen lernen ihren eigenen Körper zu spüren. Dazu brauchen wir nicht unbedingt Geräte, denn unser Körper ist das beste Fitnessstudio der Welt!

Streifzug: Mit welchen Problemen kann ich zu Ihnen kommen?

Jennifer Wade: Bei uns ist jeder herzlich willkommen, egal ob 20- oder 70-Jähriger! Ganz gleich ob es um Schönheit, Fitness, Gesundheit oder Ernährung geht. Schwangerschaftsstreifen oder die ersten Cellulite-Dellen im Oberschenkelbereich werden mit meinen Personal-Training-Methoden und metabolic balance-Ernährungsstrategien genauso kenntnis- und erfolgreich behandelt





„Bei uns ist jeder ein VIP, auch wenn Ihr Name nicht in den Illustrierten steht!“



Astrid Förster



Die FaceGym-App

wie Gewichts- Kraft oder Beweglichkeitsprobleme. Den klassischen Zivilisationskrankheiten wie Rückenbeschwerden, Diabetes und Bluthochdruck bis hin zu Rheuma, Gleichgewichtsstörungen, Muskelschwund, Arthrose, Menopausebeschwerden oder generellen degenerativen sowie kognitiven Störungen kann mit richtigem Training entgegen gewirkt werden. Bei uns ist jeder ein VIP, auch wenn Ihr Name nicht in den Illustrierten steht!

Streifzug: Frau Förster, Sie sind Teil des Qualified-Personal-Trainer-Teams und Geschäftspartnerin von Jennifer Wade. Wie kam es dazu?

Astrid Förster: Nach dem Studium war ich über 10 Jahre als Marketingmanagerin für Reebok Deutschland tätig und baute dort den Fitnessbereich auf. Anfang der 90er Jahre lernte ich Jennifer kennen und mir gefiel damals schon ihre Art neue Wege zu gehen. Damals wie heute steht für uns beide der Erfolg des Kunden im Mittelpunkt und wo könnte man dies besser umsetzen als beim Personal Training in der individuellen Atmosphäre der Trainingsresidenz. Neben Öffentlichkeitsarbeit und Marketing gehe ich mehr und mehr auf in meiner Tätigkeit als Personal Trainer und begleite unsere Kunden nicht nur im Training, sondern auch bei allen Fragen bezüglich Stoffwechsel, Körpergewicht und Ernährungsumstellung.

Streifzug: Wie läuft ein Training konkret ab?

Astrid Förster: Zunächst führen wir ein ausführliches Anamnese-Gespräch, in dem wir Ihre Bedürfnisse und Zielsetzungen abstecken. Wo und wie oft Sie trainieren wollen, bestimmen Sie selbst! Für unsere Personal-Training-Methoden benötigen Sie keine speziellen Geräte, nur Ihre gewohnte Umgebung. Manchmal ist das Abschalten vom Alltag jedoch leichter, wenn Sie für das Training einen besonderen Ort aufsuchen. Die Trainingsresidenz bietet ihnen hierzu alle Möglichkeiten: Personal-Training ohne medizinischen Touch, ohne Befangenheit, als sei man im eigenen Wohnzimmer, aber ernsthaft und effizient, denn es gelten „no excuses“ – „keine Entschuldigungen!“

Streifzug: Neuerdings gibt es auch Tipps via iPhone und iPad!?
Astrid Förster: Und das ist die Zukunft. Die neue App „FaceGym by JW“ zeigt, wie Facebuilding funktioniert, denn während bei den meisten das Training am Hals endet, umfasst unserer Fitness Programm auch das Gesicht. Eine effektive Methode, um dem Alterungsprozess entgegen zu wirken. Die einfachen Übungen regen die Durchblutung an, glätten die Falten und liften die Konturen. Fünf Minuten pro Tag genügen. Natürliches Facelift ohne Skalpell. Zusätzlich zu der App bieten wir auch monatlich Workshops an

Streifzug: Frau Wade, Frau Förster, vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Thomas Becker.



Kontakt:

Jennifer Wade Group
Trainingsresidenz
Georgenstr. 22 im Gartenhaus
D-80799 München
Tel.: +49 (0)89 309053870
Fax: +49 (0)89 30905387850
E-Mail: jennifer.wade@jenniferwade.de
E-Mail: a.foerster@trainingsresidenz.com
www.jenniferwade.de

