

Auslands- fitness



ANDERE LÄNDER,
ANDERE SITTEN.
VIER SPORT-COACHES
ERZÄHLEN
WAS SIE INS AUS-
LAND ZOG UND
VERRATEN LOKALE
TRENDS



TEXT YVONNE DEWERNÉ FOTO



Trainergeschichten



USA

Als „totales Beach Girl“ würde sich Kim Abt selbst beschreiben. Doch in ihrer alten Heimatstadt Berlin war nicht viel mit Strand. Vor neun Jahren entschied sich Kim deswegen, als Au-pair nach Kalifornien zu gehen, verliebte sich erst in das Land und während drei Sommerurlaube dann auch in einen Mann.

Nun lebt sie in Venice Beach, im Mekka der Fitnessaffinen und arbeitet als Personal Trainerin. Zum Traumjob kam sie durch einen Neujahrsvorsatz. Während ihres Au-pair-Aufenthalts entschied sich die Berliner an Silvester dazu, endlich gezielt an ihrer eigenen Fitness zu arbeiten. Zwar war sie schon immer sportlich, aber nicht immer zufrieden

mit sich. Der Vorsatz führte sie zu einem Fitnesskurs, der Kim wiederum so sehr mitriss, dass sie beschloss, eine Lizenz als Personal Trainerin zu erwerben. Drei Monate später stand sie vor der Klasse, um selbst Unterricht zu geben. Inzwischen muss Kim sich selbst selten motivieren, um Sport zu machen. „Wenn ich keinen Sport mache, dann bin ich schlecht gelaunt. Der Morgen macht meinen Tag.“

Für ihren Job musste Kim allerdings erst einmal die eigene Komfortzone verlassen. „Ich stehe ungern im Mittelpunkt, aber ich wollte mich der Herausforderung stellen“, sagt die ehemalige Berlinerin. Sie hat sich auf 40- bis 60-Jährige spezialisiert, die wieder mehr für ihre Fitness tun wollen. Rük-

ckenschmerzen vom langen Sitzen im Auto oder am Computer sind keine Seltenheit. Daher sind besonders Übungen gefragt, die die Haltung korrigieren. Gerade die Coronapandemie trieb ihr Klientel in die Arme. Denn in die Gyms wollte niemand mehr. Die Kunden finden Kim über die App „Kanthaka“. Die freien Termine werden dort eingegeben und wenn ein Kunde Zeit für ein Training hat, sieht er sofort welcher Trainer verfügbar ist.

Aufkommendes Heimweh kuriert Kim bei ihrem jährlichen Familienbesuch in Deutschland, doch in den nächsten zehn Jahren sieht sie sich nicht wieder für eine längere Zeit in der Heimat leben. Ein Beach Girl gehört eben an den Strand.

KIMS TRENDS AUS LOS ANGELES: Bullet-Proof-Coffee ist überall. Hinter dem fancy Namen steckt gebrühter Kaffee, der mit geklärter Butter oder Kokosnussöl aufgeschäumt wird. Besonders ideal ist er für Menschen, die fasten, denn das Fett macht länger satt. Das Unternehmen hat zahlreiche Coffeeshops in Los Angeles und hat es auch schon in die Supermärkte geschafft.

