

PERSONALTRAINER



Stippvisite im «Blumenfeld»

Stephan Joss unter Anleitung von Personaltrainerin Irene Berger bei sich zuhause am Bauchtrainer

Wegen schlechter Blutwerte und Übergewicht entschloss sich Stephan Joss für einen Personaltrainer. Mit Irene Berger hat er die Ideallösung gefunden. Erfolgsmeldungen sind bereits nach wenigen Wochen zu verbuchen und die Motivation weiterzuarbeiten ist grösser denn je

Text **Matthias Künzi**
Fotos **Andrea Mantel**

Vor vier Monaten startete der Bernerbär die Serie «Personaltraining». Darin berichteten wir über den Wirt Stephan Joss, der in Irene Berger eine Personaltrainerin gefunden hat, die ihn in ein bewegungsreicheres, leichteres und vor allem gesünderes Leben führen soll.

Eine kurze Zusammenfassung über das bisher Geschehene: Anfangs Jahr musste Stephan Joss zur regelmässigen Kontrolle zu seinem Hausarzt. Wegen seines Übergewichts, der schlechten Laktat-, Blutzucker- und Leberwerte sowie der hohen Arbeitsbelastung sprach der Doktor mit dem Wirt Tacheles. Stephan Joss nahm sich mit Irene Berger eine erfahrene Personaltrainerin und will mit ihr zusammen sein Gewicht von 126 Ki-

logramm auf 100 reduzieren und die schlechten Blutwerte verbessern. Vor 16 Wochen besuchten wir die zwei ein erstes Mal; am vergangenen Dienstag verabredeten uns mit den beiden bei Stephan Joss zuhause in Bethlehem zur ersten Erfolgskontrolle und Bestandaufnahme.

Seit 28 Jahren ein Paar

In der Gaststube des Restaurants Blumenfeld herrscht reger Betrieb. Eine Männerrunde sitzt am Stammtisch und schaut sich Männertennis live aus Peking an. Der favorisierte Roger Federer spielt in Runde zwei gegen den unbekannteren Salvadorianer Rafael Arevalo. Draussen giesst es wie aus Kübeln. Das Geräusch des Regens, der auf das Dach des Wintergartens prasselt, verursacht ein wohlige Gefühl. «Seit Stephan angefangen hat zu trainieren ist er viel ausgeglichener und glücklicher», sagt seine Frau Susanne und strahlt. Die beiden führen in der fünften Generation das Restaurant Tea Room Blumenfeld in Bethlehem. 28 Jahre sind die beiden ein Paar, in der heutigen Zeit eine Ausnahmeerscheinung. «Am kommenden Samstag feiern wir unsern 20. Hochzeitstag», erzählt Susanne Joss bei Kaffee und Mineralwasser. Der Wirt aus Bethlehem trainiert seit nunmehr vier Monaten konsequent drei Mal pro Woche. Einmal wöchentlich arbeitet er mit seiner Personaltrainerin Irene Berger zusammen, spricht mit ihr den Ernährungsplan und gemeinsam planen sie alle Trainingseinheiten. Zwei Mal pro Woche schuftet er eisern bei sich zu-

hause an seinen Geräten. «Stephan arbeitet sehr gut. Seit wir mit unserer Arbeit angefangen haben, hat er sieben Kilo abgenommen, sein Gang ist um einiges dynamischer geworden und er hat viel an Muskelkraft gewonnen», lobt Irene Berger.

«Bin viel weniger müde»

«Damit wir unsere definierten Ziele erreichen können, musst Du die Disziplin beim Essen verbessern. Dein Menüplan weist zu viele und zu einseitige Kohlenhydrate auf. Die Nudeln sollten abwechslungsreicher mit Kartoffeln, Reis oder Getreide ausgetauscht werden und Früchte ist Du auch praktisch keine», macht die Personaltrainerin ihren Klienten aufmerksam.

Stephan Joss wendet dagegen ein, dass er in den Ferien einen Anfang gemacht habe, regelmässig und ausgeglichen und anstatt der Desserts Ananas gegessen habe. Seine Augen leuchten: «Sonst habe ich während meiner Ferien stets sechs bis sieben Kilo zugenommen. Dieses Jahr habe ich mein Gewicht halten können. Im Hotel habe ich die vier Etagen anstatt mit dem Fahrstuhl zu Fuss zurück gelegt.» Das Wirtespaar war zusammen 14 Tage in Pesaro. Dorthin fahren sie seit vielen Jahren, es ist die Heimat von Susannes Vater. Stolz erklären uns die beiden, dass die Hauptstadt der Provinz Pesaro und Urbino auch der Geburtsort von Gioachino Rossini, einem der berühmtesten Opernkomponisten des Belcanto sei. Sein berühmtestes Werk, «Der Barbier von Sevilla», läuft übrigens ab Sep-

tember wieder im Stadttheater Bern (siehe Box).

Irene Berger arbeitet mit dem Hausarzt von Stephan Joss zusammen. Er ist sehr zufrieden mit der Entwicklung des Gesundheitszustands seines Patienten. Die Blutwerte haben und das Herzkreislaufsystem haben sich massiv verbessert. «Mein Wohlbefinden ist um Welten besser geworden, ich bin viel weniger müde und topmotiviert weiterzuarbeiten.» Sowieso, Irenes Training scheint die Familie Joss zu verzücken; Susanne ist von Stephans Euphorie angesteckt worden und fährt nun auch regelmässig zu Irene Berger ins Training. Allerdings können die beiden nie gemeinsam hin. «Eines von uns muss doch stets das Restaurant hüten», erklärt die Haus-

Reklame

HALLO PARTNER

Ich, m, 54/170, schl. Mir sind Treue, Ehrlichkeit und Vertrauen wichtig. Ich bin glücklich, eines fehlt mir noch: **Eine ehrliche Frau.** Bist du w, 50-54 J., schl. und suchst eine ernsthafte Beziehung? Ruf an! Nat. 079 576 77 75 5196683

Ein modernes Mädchen ist die lebensfrohe **Rebecca, 24**, ledig. Sie sehnt sich nach einem aufgestellten, zärtlichen Freund, an den sie sich kuscheln und bei dem sie sich geborgen fühlen kann. Auf ihre Liebe und Treue könnte er zählen. Ihre geheimnisvollen Augen werden ihn faszinieren. **Tel. 032 677 18 38, auch Sa./So. (nur Schweizer). ROYAL, Postfach 56, 3315 Bätterkinden.** 5201879

Fair, anständig, gepflegt ist Jörg, 54-j., Geschäftsmann. Er möchte mit einer sportlichen, liebesbedürftigen Partnerin das Leben entdecken. Er möchte sie lieben und verwöhnen und ihr immer treu zur Seite stehen. Wandern, Musik, Tanzen, Reisen, gut essen und das Zusammensein im gemütlichen Heim, das macht ihm Spass. Vielleicht bringt ihm eine liebe Frau das Glück ins Haus. **Tel. 032 677 18 38, auch Sa./So. ROYAL, Postfach 56, 3315 Bätterkinden.** 5201887

Barbier von Sevilla



«Der Barbier von Sevilla» (Il Barbiere di Siviglia) ist die bekannteste und meistgespielte Oper Gioacchino Rossinis. Die Inszenierung des Stadttheaters Bern,

die am 26. April 2008 ihre Premiere feierte, wird zu Beginn der Spielzeit 2008/2009 noch einmal ins Repertoire aufgenommen. Die furiose Verwechslungskomödie besticht durch die unwiderstehliche Sinnlichkeit der Komposition. Rossinis typische Klangmechanik lässt alle Figuren zappeln wie Marionetten, treibt sie zunächst mit der brutalen grossen Trommel vor sich her und dann mit halbschmerzhaften Koloraturen in einen veritablen orchestralen Hexenkessel. Start ist am 10. September, alle Informationen unter www.stadttheaterbern.ch.

herrin, steht schmunzelnd auf und verabschiedet sich. «Es ist Zeit, die Arbeit ruft.»

Alle Infos zum persönlichen Training mit Irene Berger unter www.personal-line.ch



Besuch am Arbeitsplatz: Irene Berger besucht Stephan Joss und seine Gattin Susanna in der Küche des Restaurants Blumenfeld in Bethlehem

TIER-TIPP

Bullini ist eine 7-jährige weisse, reinrassige Bull Terrier-Dame und kommt aus der Tötungsstation in Spanien.

Sie sucht für ihr kurzes Leben noch ein gutes Plätzchen, wo sie zeigen kann, was für ein liebes Tier sie ist!

Ich hoffe, es findet sich eine nette Person mit einem grossen Herzen, die sich ihrer annimmt.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei Jeanine Delévaux, **Tel. 079 218 88 15**



TIER-TIPP

Ich bin ein junger, unternehmungslustiger Kater der gerne draussen ist. Baumklettern ist meine Leidenschaft und macht einfach Spass. Wer schenkt mit ein schönes Zuhause mit Garten wo ich ein- und ausgehen kann, durch eine Katzentür, wie es mir gefällt?



Hotline-Auffangstation: **079 206 09 10**

Grösse 5,6 x 5 cm Fr. 53.80*

Grösse 5,6 x 10 cm Fr. 107.60*

*inkl. MwSt.

IHR ANGEBOT IM

FÜR ALLE TIERE (zum Verkaufen, suchen, entlaufen)



Gültig bis 31. 12. 2008

Erscheint immer dienstags und donnerstags

Dienstag Donnerstag . 2008

Einschaltungen: 1x 2x 3x

Anzeigenschluss: 2 Arbeitstage vor Erscheinen, 9.30 Uhr

Bitte Coupon einsenden an:

Bernerbär

Dammweg 9, Postfach, 3001 Bern

Karin Nyffenegger, Tel. 031 330 37 74

Haben auch Sie ein Tier wie Bullini, welches einen neuen Platz sucht? Für alles rund ums Tier (verkaufen, suchen oder entlaufen).

Mit Ihrem Privat-Inserat erreichen Sie am Dienstag und Donnerstag mit einem Schlag alle Tierherzen!

Absender bitte nicht vergessen!

