

# Die Stars halten sich im Engadin fit

Jopo Pötschger lockt Hollywood-Grössen wie Jude Law und Spitzensportler wie die Klitschkos nach St. Moritz

Er sei ein strenger Trainer, sagt Jopo Pötschger. In St. Moritz bringt der 37-Jährige Promis und andere in Form. Zu den Kunden gehören Hollywood-Stars und Spitzensportler – zum Beispiel die boxenden Klitschko-Brüder.

VON OLIVIER BERGER

**E**s sind spannende Tage für Jopo Pötschger. Heute Nacht boxte Wladimir Klitschko in Mannheim um die WM-Krone im Schwergewicht, in einer Woche kämpft in Barcelona Mark Webber um Punkte in der Formel 1. Webber und Klitschko haben eine Gemeinsamkeit: Beide gehören zu Pötschgers Kundenkreis. Die Liste liesse sich beliebig verlängern, etwa um die Namen von Hollywood-Stars. «Auch Jude Law und Uma Thurman waren schon bei mir», erzählt Pötschger. «Und dann gibt es Prominente, die nicht wollen, dass man weiss, dass sie bei mir waren.»

Dabei ist nichts anrühlich an dem, was Pötschger tut: Er ist Fitnesstrainer. Seit elf Jahren arbeitet er im Hotel «Kulm» in St. Moritz – mit einem Jahr Unterbruch vor sieben Jahren. Während der Pause hat er seine eigene Trainingsmethode entwickelt: Persofit. Die Methode schlug von Anfang an voll ein. «Im ersten Jahr hatten wir eine Umsatzsteigerung von 400 Prozent.» Solche Zahlen erreicht man nicht allein mit Spitzensportlern und Stars. «Wir haben auch viele ganz 'normale' Kunden», sagt Pötschger. Man müsse noch nicht einmal Gast des «Kulm» sein, um bei ihm trainieren zu können.

Wer will, muss auch nicht eigens ins Engadin reisen. «Wir kommen mit unserer Ausrüstung auch vorbei, wenn das jemand will», erklärt Pötschger. Dabei nehme er ab und zu auch längere Reisen auf sich. «Ich wurde auch schon einmal zu einem Boxtraining nach Moskau beordert und zu privaten Übungsstunden nach Istanbul eingeflogen.» Ganz billig ist so etwas nicht. Für grössere Projekte mache er Pauschalpreise, so Pötschger. In St. Moritz schlägt die Stunde mit persönlicher Betreuung für 140 Franken zu Buche.

**DASS DER TIROLER PÖTSCHGER** zum Wahlbündner geworden ist, war eigentlich Zufall. Sein berufliches Rüstzeug holte er sich beim legendären Tennis-Trainer Ronnie Leitgeb in Monte Carlo. «Leitgeb wollte einen Ableger fürs Höhenstraining eröffnen und fand mit dem Hotel 'Kulm' einen Partner.» Nach wenigen Jahren zog sich Leitgeb zurück; sein Bündner «Statthalter» Pötschger stand



Ganzheitlich und individuell zugeschnitten: In St. Moritz arbeitet Jopo Pötschger mit seinen Kundinnen und Kunden Programme aus, wie sie zu Hause auch ohne viele Hilfsmittel trainieren können.

praktisch vor dem Nichts. «Der damalige Hoteldirektor Dominique Godat hat mir dann vorgeschlagen, ein eigenes Trainingsprogramm zu entwickeln.»

Ein Jahr lang arbeitete Pötschger im Tirol an seinem Konzept, besuchte Mes-

sen, feilte an Persofit. Das Programm, das nach wie vor laufend verfeinert wird, hat einen gewichtigen Vorteil: Es kann individuell auf jeden Kunden zugeschnitten werden. Zudem greifen bei Persofit verschiedene Bereiche ineinan-

der: von der Ernährung über das körperliche bis zum mentalen Training.

Um zu wissen, welcher Schutzing wie trainieren muss, hat Pötschger viel Geld investiert. Er besitzt Messgeräte für fast jeden Bereich: von der Muskulatur

bis zur Ernährung. «Manche dieser Messgeräte gibt es in Europa nur sechsmal», erklärt er. Aufgrund der gesammelten Daten erarbeitet Pötschger ein individuelles Fitness- und Ernährungsprogramm. Dieses wiederum bedingt keine grosse Ausrüstung. «Wir arbeiten nicht mit komplizierten Geräten, sondern viel mit einfachen Hilfsmitteln und dem eigenen Körpergewicht, damit die Kunden das Training jederzeit und überall absolvieren können.» Auf Wunsch würden die Übungsprogramme auf einen Tablet-Computer überspielt.

**GANZ OHNE SCHWEISS** geht es aber auch bei Pötschger nicht. «Meine Kunden sagen, ich sei ein strenger Trainer», erklärt er. «In meinem Beruf ist das aber eher ein Kompliment.» Dass von seiner ausgeklügelten Trainingsmethode im Spitzensport vor allem Autorennfahrer und Boxer profitieren, hat seinen Grund in der sportlichen Vergangenheit des Österreichers. «Ich bin früher Kart-Rennen gefahren und liebe bis heute schnelle Autos», erzählt Pötschger. «Und ich habe geboxt, bis ich mir bei einem Mountainbike-Unfall den Kiefer gebrochen habe.»

Um die Gunst seiner prominenten Kundschaft gebuhlt hat Pötschger bisher nie. «Ich bin immer angefragt worden, da ging viel über Mund-zu-Mund-Propaganda.» Grosse Stücke hält er nicht nur auf die beiden Klitschkos («Sie haben eine ungläubliche Kondition»), sondern auch auf den Schweizer Schwergewichtler Arnold Gjergjaj. «Er muss noch an sich arbeiten, aber er hat das Zeug, ein ganz Grosser zu werden.» Auch einen Wunschkunden hat Pötschger im Boxzirkus noch: den usbekischen Schwergewichtler Ruslan Chagaev. «Er beeindruckt mich sehr.»

## TIPPS VOM FITNESSPROFI

Im Hinblick auf die Badesaison hat Jopo Pötschger einige Tipps für Fitnesswillige. «Bis zu 70 Prozent der Fitness macht die Ernährung aus», sagt er. Der Rest entfalle auf Bewegung und Erholung; Letztere dürfe aber nur fünf bis zehn Prozent ausmachen.

Auch wenn jeder Mensch unterschiedlich sei, gebe es bei der Ernährung einige Grundregeln, sagt Pötschger: «Am Abend sollte man auf Kohlenhydrate verzichten.» Ebenfalls tabu zu später Stunde sind Milchprodukte. «Diese werden häufig unterschätzt, sie sorgen aber dafür, dass der Körper Wasser einlagert und dass die Fettverbrennung verlangsamt wird.»

Am Abend, so Pötschger, sollte man vor allem Proteine zu sich nehmen. Darauf abzustimmen sei auch das Training. «Als Faustregel gilt, dass am Morgen eher Ausdauer und am Abend eher Kraft trainiert werden sollte.» Übrigens könne man auch den Fehler machen, zu wenig zu essen. «Der Stoffwechsel gewöhnt sich dann an die niedrige Energiezufuhr – wenn dann gegessen werde, «erstickt» der Stoffwechsel quasi. Die wichtigste Mahlzeit bleibe das Frühstück. «Ich nenne das immer die 'Kick-on-Mahlzeit'! Wichtig sei ausserdem viel zu trinken, mindestens zwei Liter Wasser pro Tag». (085) [www.persofit.info](http://www.persofit.info)



Prominenter Stammkunde: Boxweltmeister Wladimir Klitschko (links) zählt in der Vorbereitung auf Jopo Pötschgers Unterstützung.

INSERAT

Wann ist es Zeit für eine Bank,  
die Sie ein Leben lang begleitet?

Wenn Sie einen Partner suchen, dem Sie jederzeit vertrauen können. Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch mit uns: LGT Bank AG, Telefon +423 235 11 22.

LGT. Partner für Generationen. In Vaduz, Chur, Davos, Basel, Bern, Lugano, Luzern, Zürich und an mehr als 15 weiteren Standorten weltweit. [www.lgt.li](http://www.lgt.li)



Private  
Banking