



Cindy
Landolt

Der heißeste Fitness-Export aus der Schweiz



Ihre Devise ist: „Im Training jedes Mal an die Grenzen gehen“. Die Schweizerin ist mit Sport aufgewachsen: Kunstturnen, Wandern, Biken und dann ab 16 Krafttraining, was sie von Anfang an faszinierte. Auch für diverse Brands hat Cindy gemodelt, ist durch Europa gereist und hat bei der Miss Zürich Wahl, sie war gerade 18, den 2. Platz belegt. Damals wog sie 59 kg., war schon athletisch gebaut, hatte einen Sixpack und starke Beine, weswegen sie den Rat bekam die Muskelmasse zu reduzieren, wenn sie weiterhin erfolgreich als Model arbeiten wollte. Das kam für sie aber keinesfalls in Frage und so wurde intensiv weiter trainiert. Heute wiegt Cindy um 20 Kilo mehr als bei ihrer Miss Teilnahme. Trotz

dieser für eine Frau enormen Muskelentwicklung wirkt die 29ig jährige überaus weiblich. Nur der Busen ging durch die Muskelmasse und einer strengen Ernährung, die sie sich selbst auferlegte, verloren. So wurde einfach nachgeholfen und gleich auf D gepusht, denn halbe Sachen gibt es für sie nicht.

Cindy Landolt ist qualifizierte Personal Trainerin, Fitness Instruktörin, Ernährungsberaterin, Rehabilitations-Trainerin, Coach für Kraft- und Widerstandstraining und Gewichtsreduktion. Sie betreut ihre männlichen und weiblichen Kunden jeden Alters und Fitness-Levels. Das aber

”

Es geht um die Optimierung von zeitlichem Trainingsaufwand und perfekter Ernährung.



nicht nur in der Schweiz, sondern in ganz Europa und sogar in Amerika und Australien. Für sie erstellt sie ein Programm, das sie durch jedes Training begleitet und sie konstant auf den Weg zu ihren persönlichen Zielen führt. Ihre Kundinnen und Kunden trainiert Cindy hauptsächlich im Centurion Club Zürich, oder eben im Ausland. Cindy Landolt launchte den Wetweit allerersten LIVE Trainings Stream. Ihre Mitglieder können sich kostenlos auf ihrer Webseite <http://members.cindylandolt.ch/de/live-de> registrieren und ihr Live Training anschauen.

Es geht um die Optimierung von zeitlichem Trainingsaufwand und perfekter Ernährung. „Bei mir bekommen Leute jene Motivation um ihre Ziele möglichst schnell zu erreichen. Ich übernehme die Planung des Trainings, der Trainingseinheiten und er-



stelle die Trainingspläne. Egal ob jemand sein Gewicht und seinen Fettanteil reduzieren will, Muskulatur aufbauen, oder nach einem Unfall oder einer Operation sein Rehabilitations-Training absolvieren muss“, so Cindy. Auch 2 Monate Intensiv-Trainings für einen wichtigen Event oder Wettkampf, oder einfach nur, damit die Braut im Hochzeitskleid eine besonders gute Figur macht, werden angeboten.

Jede einzelne Trainingseinheit, auch ihre eigenen, werden akribisch festgehalten: von der Tagesverfassung, wie viel Erholung man hatte, persönliche Probleme und vieles mehr. Diese Faktoren sind ausschlaggebend und beeinflussen ein Training bei weitem mehr als viele denken. „Menschen sind keine Roboter und die externen Faktoren spielen eine enorme Rolle wie eine Trainingseinheit ausgehen wird“, so Cindy. Darauf gestützt er-

halten ihre „Trainees“ wirklich maßgeschneiderte Trainingspläne, die gewährleisten das Ziel mit minimalen Verletzungsgefahren zu erreichen, zu wissen was und warum man die Übungen macht und stets motiviert durchs Training zu kommen. „Es ist wichtig meinen Kunden zuzuhören, um ganz genau zu verstehen was sie erreichen wollen. Mit meinem Fachwissen kreiere ich dann ein exaktes Programm, nicht nur für Gym und Küche, sondern eines, das dem Kunden auch hilft seinen Lebensstil zu verändern“. In unserer nächsten FITNESSNEWS Ausgabe erfahren unsere Leserinnen und Leser wie Cindy Landolt trainiert und welche Ernährungstipps sie für uns parat hat. Wer schon jetzt mehr über die attraktive Schweizerin wissen will findet Infos unter:

www.cindylandolt.ch und www.cindytraining.com

