

# «Meine Proportionen stimmen jetzt»

Die 29-jährige Cindy Landolt trainiert hart und hat sich von 59 Kilo auf 79 Kilo hochtrainiert. Von der Vize-Miss-Zürich 2005 hat sie sich zur Muskel-Queen gemausert. Warum der Brustumfang nun auch königlich ist und wie sie im eigenen Fitness-Club ihre Kunden stählt, erzählt sie im Interview.

## **Wann haben Sie den Sport für sich entdeckt?**

Als ich fünf Jahre alt war, fing ich an mit Kunstturnen und Ballett. Ich habe dann aber zur rhythmischen Sportgymnastik gewechselt. Ich war schon früh sehr gross und schlank, das passte.

## **Wie gross sind Sie denn?**

1,79 cm.

## **Da bietet sich doch eine Model-Karriere an.**

Ja, ich habe gemodelt und war auch Vize-Miss-Zürich im Jahr 2005. Aber mich haben schon immer der Sport und der Körper fasziniert. Das Interesse für die Ernährung kam später noch dazu.

## **Was wollten Sie denn ursprünglich mal werden?**

Sportlehrerin. Ich habe mich dann aber für eine KV-Lehre mit Berufsmatura entschieden. Das war auch gut.

## **Wie kamen Sie zum Krafttraining?**

Ich bin per Zufall in einem Fitness-Stu-

dio in Rüti gelandet und das hat mich total fasziniert. Ich wurde von dem Fitness-trainer herumgeführt. Als wir zum Freihandel-Raum kamen, meinte er, hier trainieren nur die Männer. Da dachte ich, wie bitte? Dem zeig ichs aber.

## **Da kam die Motivation her?**

Das war nur das Zünglein an der Waage. Die Neugier, wie weit man den menschlichen Körper pushen kann und die Faszination, wie viel man aus ihm herausholen kann, das war und ist die Motivation.

## **Aber gearbeitet haben Sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht in der Club Branche?**

Nein, ich war in einer Marketing Agentur in Zürich angestellt, aber die Büroarbeit machte mich nicht glücklich.

## **Also wollten Sie nochmal den Beruf wechseln?**

Ja, ich wusste, es zieht mich in die Sportbranche. Ich habe in der Zeitung

ein Inserat entdeckt, welches eine Praktikumsstelle in einem Fitnesscenter anbot, wenn man sich parallel zum eidgenössischen Fitness-Trainer ausbilden lässt. Ich habe mich beworben und die Stelle erhalten. Das war die beste Entscheidung. Als ich die Ausbildung beendet hatte, wusste ich, dass ich meinen eigenen Weg gehen will.

## **Wie meinen Sie das?**

Mir war klar, dass ich mein eigenes Ding durchziehen möchte. Darum habe ich mich nach der Ausbildung selbstständig gemacht und als Personal-Trainer gearbeitet. Im Juli diesen Jahres habe ich mein eigenes Studio eröffnet.

## **Während Ihrer Ausbildung haben Sie Ihren Mann kennengelernt, er war ein Fitness-Kunde.**

Genau, er ist ins Studio gelaufen. Ich hab mit ihm die Unterlagen ausgefüllt. Es war Liebe auf den ersten Blick. Wir sind ziemlich schnell zusammengezo-

gen. Es hat einfach alles auf Anhieb gestimmt.

## **Hat Ihr Mann Sie gestärkt in Ihrem Vorhaben?**

Ja, von Anfang an. Ich habe mir einen eigenen Kundenstamm aufgebaut, meine eigene Trainings-Philosophie umgesetzt und meine eigene Ernährungslinie kreiert. Er hat immer hinter mir gestanden, bei allem was ich gemacht habe und auch jetzt mache.

## **Sie haben eine eigene Ernährungslinie?**

Ja. Ich habe meine eigenen Produkte entwickelt. Ich weiss, was meine Kunden brauchen. Je nachdem, was sie erreichen wollen, erstelle ich einen massgeschneiderten Ernährungsplan, natürlich mit meinen Produkten.

## **Ist Ihr Körper Ihr Aushängeschild?**

Ja, absolut. Mein Körper ist das Resultat von dem, was ich kreiert habe. Eine gute Figur gibt Selbstsicherheit und

man fühlt sich stark. Das vermittele ich den Kunden.

## **Wie setzt sich Ihr Kundenstamm zusammen?**

Ich hatte mehr männliche Kunden, aber das hat sich geändert. In Zürich herrscht fast schon ein Hype im Bereich Bodyshaping. Gerade Frauen interessieren sich heute viel mehr für Muskelaufbau. Ich war wie eine Vorreiterin.

## **Sie haben sich die Brüste vergrössern lassen, gibt es Reaktionen?**

Ich habe das von Anfang an ehrlich kommuniziert. Seit ich so intensiv trainiere, hat sich mein Busen natürlich zurückgebildet und wurde durch Muskeln verdrängt. Ich habe das mit meinem Mann besprochen und meinen Kunden gesagt, dass ich ins Ausland gehe, um meine Brüste machen zu lassen. Ich war drei Wochen weg und kam wieder mit grossen Brüsten.

## **Und wie fühlen Sie sich damit?**

Wunderbar. Ich dachte, wenn ich es schon tue, dann richtig. Meine Proportionen stimmen jetzt. Sehen Sie, ich habe einen Hüftumfang von 110 und jetzt eben auch eine Oberweite von 110. Na ja oder ein wenig mehr (lacht). Ich zeig mich gern und die Kurven am Körper haben mir gefehlt.

***Tat die Operation nicht weh?***

Man merkt das schon ein wenig, aber so schlimm war es nicht. Die Ärzte sagen, die Implantate müssen nicht mehr ausgewechselt werden.

***Und wenn Sie Kinder haben wollen, wie stillen Sie dann?***

Das geht. Kein Problem. Dann wird der Busen halt noch etwas voller. Meine Gedanken sind aber derzeit noch weit entfernt vom Kinder kriegen. Im Moment ist der Club mein Baby. Haben möchte ich aber auf jeden Fall welche

***War Ihr Mann nicht überwältigt und erschlagen von den Riesenbrüsten?***

Er war vorher auch begeistert. Die Grösse spielt für ihn keine Rolle. Natürlich ist er glücklich und findet mich sexy. Aber das war vorher auch so.

***Gehen wir doch nochmal weg von der Oberweite. Wo sehen Sie sich in 20 Jahren?***

Ich möchte natürlich immer noch fit und glücklich sein . Kinder wären toll und natürlich soll meine Ernährungslinie weltweit ein Hit sein.

***Wie essen Sie?***

Ausgewogen. Gerne Rühreier oder meinen eigenen Proteinshake zum Frühstück. Ich esse im Dreistunden-

takt. Also fünf bis sechs Mahlzeiten täglich. Davon sind zwei Proteinshakes.

***Was gibt es, wenn Cindy Landolt sündigt?***

Dann esse ich ein 500 Gramm Rindsfilet und trinke ein schönes Glas Wein.

***Das dürfen Ihre Kunden also auch?***

Ja, natürlich. Wer ausgewogen isst, kann auch die Sünden geniessen.

***Was macht Sie glücklich?***

Ich arbeite so gerne mit Menschen. Das gibt mir viel. Wenn meine Kunde zufrieden sind und Fortschritte machen, weiss ich, dass ich den richtigen Weg gehe.

*Anna Kohler*