Sie schlaucht Geschäftsmänner und verhilft Frauen zu einem grösseren Fudi

Erfolgreiche Personal Trainerin Cindy Landolts muskelbepackter Body ist das Resultat jahrelanger Disziplin. Und eines Besuchs beim Schönheitschirurgen. Ein Treffen in ihrem Gym, wo sie Banker und Ärztinnen ins Schwitzen bringt.

Chris Winteler

Auch diesen Morgen hat Cindy Landolt vier Rühreier und ein Päcklein Darvida-Cracker gefrühstückt. Auch heute wird sie sich von Poulet, Reis und Gemüse ernähren – und vor dem Zubettgehen einen Proteinshake trinken. Essen ist für sie Treibstoff, um Leistung zu erbringen – Genuss spielt da keine Rolle.

Cindy Landolt trägt Schwarz, wie jeden Tag, Leggins und ein eng anliegendes Top. Sie kaufe jeweils 30 Stück der gleichen Shirts und Hosen aufs Mal. So simpel wie möglich. Über Nahrung oder Kleidung will sie sich keine Gedanken machen müssen, ihre Konzentration gilt dem Aufbau von Muskeln – ihrer eigenen und der ihrer Kundschaft.

Die geballte Muskelmasse ist das Resultat von 20 Jahren harter Disziplin. Die Motivation dahinter: «Ich wollte stark sein, körperlich und mental.» Sie liebe es, im Training an die Grenzen zu gehen: Noch ein Kilo drauflegen, noch eine Wiederholung mehr. Daraus resultiert eine imposante Erscheinung: 1,79 Meter gross, 82 Kilo schwer, Fettanteil 14 Prozent (der Normalwert liegt bei Frauen zwischen 20 und 30 Prozent). Landolt nimmt ein Massband zur Hand: «Bizeps 32, Oberschenkel 59,6 Zentimeter.»

Bei ihrem extremsten Look im Jahr 2020 habe sie vier Kilo Muskelmasse mehr gehabt, bei einem Fettanteil von 10 Prozent, sagt sie mit heller Stimme. Aber noch immer habe sie «ein perfektes Sixpack und brutal definierte Beine». Nach wie vor trainiert sie mindestens viermal pro Woche rund 75 Minuten lang. Heute arbeite sie vor allem am «Füdli», der Hintern müsse mit dem Busen mithalten können, damit die Proportionen stimmen: 110-70-110.

«Mein Körper beweist, was man erschaffen kann»

Ihr Body ist für sie Kapital und Visitenkarte: Vor 18 Jahren machte sie sich als Personal Trainerin selbstständig, seit zehn Jahren besitzt sie ihr eigenes Gym Centurion in einem Geschäftshaus im Zürcher Seefeld. Hanteln in allen Grössen, silbern mit gold-schwarzem Club-Logo, reihen sich an der Wand. Im hellen, luftigen Raum mit Galerie stehen massgefertigte Kraftgeräte, aber auch solche, die Landolt von anderen Fitnessstudios übernommen hat – Nachlässe aus der Corona-Zeit.

Ihr Business hingegen laufe sehr gut, besser denn je. Cindy Landolt gilt als die erfolgreichste Personal Trainerin der Schweiz, inzwischen beschäftigt sie zwei Mitarbeiterinnen, längst kann sie ihre Kundschaft nicht mehr allein betreuen.

Sie sei mehr als nur Trainerin, versteht sich als Lifestyle-Coach, als enge Begleiterin über Wochen. Als Inspiration: «Mein Körper ist der Beweis dafür, was man mit Disziplin und Durchhaltewillen erschaffen kann.» Die Zürcherin ist überzeugt, ihr Alter helfe ihr dabei: «Wenns um Erfolg, ums Vorankommen geht, hört ein 50-jähriger Geschäftsmann eher auf mich als auf eine 25-Jährige.»

Gerade ist sie 40 geworden, den Geburtstag verbrachte sie in Monaco, gönnte sich ein Glas Schampus und einen feinen Rotwein: Für ihre Verhältnisse heisst das über die Stränge schlagen. Aber selbstverständlich sei sie auch in Monaco mit einem Proteinshake im Magen eingeschlafen, und natürlich war sie am nächsten Morgen die Erste beim Work-out im Hotel-Gym.

Eine Mitgliedschaft im Centurion Club kostet 26'000 Franken im Jahr, darin inbegriffen sind zwei Personal Trainings pro Woche. Die meisten Kunden buchen jedoch Privatstunden, individuell abgestimmte Trainings, samt Ernährungsplan. Die Stunde kostet 250 Franken – Personal Trainings für 25'000 bis 30'000 Franken im Jahr seien nicht ungewöhnlich, sagt Landolt. Wie viel sie insgesamt verdient, will Cindy Landolt nicht sagen. Aber sie könne sich davon einen tollen Lifestyle leisten, teure Hotels, starke Autos.

Zu ihrer Kundschaft zählen «Topleute aus den verschiedensten Branchen», vor allem Geschäftsleute, aber auch Frauen mit eigener Schönheitsklinik oder Ärzte, darunter eine «Kapazität in der Herzchirurgie». Sie alle stünden unter enormem Druck und müssten ihre knappe Zeit optimal nutzen. Frauen und Männer halten sich in etwa die Waage, die meisten seien zwischen 45 und 50 Jahre alt.

Was ist ihr Stil, wie motiviert sie, wie treibt sie die Kundinnen und Kunden an? «In der Fantasie vieler bin ich sicher die perfekte Domina, die drillt und herumschreit», sagt sie und lacht. In der Realität jedoch seien die Leute überrascht, wie sanft sie wirke: «Ich sei eine Herzige, habe eine angenehme Stimme, das höre ich oft.»

Die Kunst sei, auf die Bedürfnisse des einzelnen Kunden einzugehen: Die «Zahlenmenschen aus dem Finanzwesen» würden auch im Gym nach «Facts and Figures» verlangen. Wollten stets wissen, um wie viel Prozent sie ihre Leistung gesteigert haben. Der typische Banker müsse mit harter Hand geführt werden, er sagt: «Frag mich nicht, was ich will, sag mir, was ich machen muss!»

Mit den Chirurgen hingegen müsse sie behutsam umgehen, nach einem langen Tag am Operationstisch brauche er «kein Technopower und Squats». Sondern sanfte Bewegungen, Dehnen und Mobilisieren. Selbstverständlich sind es die Kundin oder der Kunde, die Musik und Lautstärke wählen: «Die meisten wollen etwas Aufputschendes», das Professoren-Paar oder der Opernsänger hingegen bevorzugten die Stille.

Übers Privatleben spricht Landolt nicht. Homestorys macht sie keine. Es geht ihr einzig um den Körper – aber da gibt es keine Tabus.

Erst wollten die Frauen einen ausladenden Hintern wie Kim Kardashian, dann machte Michelle Obama in ärmellosen Kleidern den definierten Bizeps erstrebenswert, und schliesslich folgte das weibliche Sixpack, präsentiert von Stars wie Rita Ora. Welcher Körperteil ist heute besonders im Fokus? «Jede Frau will ein knackiges Fudi», sagt Cindy Landolt, ein ausladender Hintern, Brazilian Butt genannt, sei nach wie vor «megapopulär».

Ebenso der flache Bauch. Man könne extrem viel aus dem Körper herausholen, sagt Landolt, aber ein Apfelpo oder ein Sixpack bedeute monatelange pickelharte Arbeit, «dafür musst du leben». Ein knackiges Fudi als Lebensmittelpunkt? Neben dem Training und den langen, durchgetakteten Arbeitstagen bleibe jedenfalls kein Platz für andere Interessen.

Trotz Landolts Muskelpaketen fällt der Blick zuerst auf ihre zünftige Oberweite. Das ist ihr bewusst, das sei «voll okay». Übers Privatleben spricht Landolt nicht, Homestorys macht sie keine, es geht ihr einzig um den Körper – aber da gibts keine Tabus. Die Brüste hat sie 2013 in Miami machen lassen, war zu lesen. Sie korrigiert, «vor drei Jahren hatte ich ein Upgrade», je ein Kilo mehr, das macht total vier Kilo Silikon. In Cup-Grösse ein G oder H – von Körbchen kann man kaum mehr reden. Dennoch seien die neuen Brüste viel bequemer als die alten.

Warum gleich so üppig? «Weil es mir gefällt» – und der Followerschaft ebenfalls. Schon beim ersten Pärchen sei Social Media «fast explodiert», beim neuen Paar gings wieder ab wie eine Rakete. 1,5 Millionen Menschen folgen ihr auf Social Media, 97 Prozent davon Männer. Was nicht überrascht: Die Muskellady zeigt sich gern freizügig, setzt ihre Kurven im knappsten Bikini in Szene.

Mit noch weniger Stoff präsentiert sie ihren Körper an der Werkschau für Fotografie Photo Schweiz im Zürcher Kongresshaus (7. bis 11. Februar). Besonders die «künstlerisch-sinnlichen, schwarz-weiss Fotos» von Fotograf Oleg Kushnir haben es ihr angetan, «das ist auch eine Facette von mir». Sich immer nur selbst zu fotografieren, wäre ja auch langweilig.

Cindy Landolt in ihrem Gym: Der durchtrainierte Body ist ihre Visitenkarte. Foto: Rahel Zuber

«In der Fantasie vieler bin ich sicher die perfekte Domina, die drillt und herumschreit.»

Cindy Landolt
Personal Trainerin

Foto: Amandine Kuhlmann