

Stern TV GAU – drei Stimmen aus der Branche

Personal Trainer Robert Rode, Jürgen Pagel, Präsident vom Bundesverband Personal Training und Eginhard Kieß, Leiter des Premium Personal Trainer Club, kommentieren das schlechte Abschneiden der Personal Trainer Gemeinde beim Stern TV Test und zeigen, was sie oder Ihre Organisation tun, um den Ruf der Gilde zu stärken.

Robert Rode

ist zertifizierter Personal Trainer in Berlin und Brandenburg. Zu seinem Trainingskonzept gehört eine genaue Ist-Soll Analyse aller körperlichen und mentalen Parameter. Diese ermöglicht ein nachhaltiges Üben, das Ressourcen weckt und Klienten befähigt, ihren Weg im weiteren Verlauf selbstständig zu gehen und dauerhaft fortzuführen. Für Rode setzt jedes physische Training auch eine Stärkung der mentalen Kräfte voraus. Diese Symbiose von Körper und Geist prägen seine Arbeit.



- ▶ Aktiver Sportler, seit über 20 Jahren Fitnesstrainer und seit 2003 selbstständiger Personal Coach
- ▶ Ausgebildeter Mental- und Hypnosecoach
- ▶ Autor für Fachmagazine und in seinem Blog (blog.rorocoach.de)
- ▶ Baut derzeit mit Partnern ein Trainernetzwerk auf, das jungen Trainern Ausbildungs-, Coaching- und Zertifizierungsangebote bietet

Das Gezeigte war wirklich schlimm

Als hauptberuflicher Personal Trainer habe ich den Beitrag von Stern TV vor einigen Wochen, bei dem Tests von Trainern mit versteckter Kamera dokumentiert wurden, mit sehr gemischten Gefühlen verfolgt. Allen Vorahnungen zum Trotz war es ein „Muss“ zu schauen: „Quo vadis Personal

Training Deutschland“. So schien mir die Hauptintention von Stern TV gewesen zu sein. Jeder einzelne in Bild und Ton dargestellte Test der sogenannten Personal Trainer zeigte für mich eine absurde und inkompetente Arbeitsweise dieser Dienstleister. Von dem Wort „Kollegen“ will ich mich in diesem Zusammenhang klar distanzieren!

Ich fand es schon gleich am Start eines jeden „First Meeting“ zwischen Trainer und Klient für alle Getesteten entlarvend, wenn ohne jegliche medizinische und mentale Anamnese, die schriftlich fixiert gehört, mit dem Training begonnen wird. Von Blutdruckmessung, Befunderhebung von Vorerkrankungen, hinterfragen von Medikamenteneinnahmen und/oder Funktionstest der Muskulatur oder der Beweglichkeit war Nichts zu hören und zu sehen. Geschweige denn von einem intensiven, tieferen persönlichen Gespräch über die sportliche Historie, Ziele, Zeitfenster, Bedürfnisse und dem Hinterfragen der Motivation, um zu schauen, mit welcher Person hat man es zu tun.

Das ist aus meiner Sicht unerlässlich, um daraus Rückschlüsse für das künftige Training zu ziehen. Denn an einer guten persönlichen Beziehung und einem Teamwork auf längere Zeit sollte von Anfang an gearbeitet werden. Nichts! Von merkwürdigsten Ernährungstipps und Bauchdeckentraining direkt nach der Schwangerschaft, abstrusen Allgemeinplätzen, Telefonaten während des Trainings bis hin zum Kooperationsangebot bei Beratung, Kauf und Verkauf von Steroiden, es war wirklich alles dabei! Es schien mir, als wollten einige PT's lediglich quantitative und monetäre Ergebnisse erzielen. Eine seriöse Arbeitsauffassung, fachlich sinnvoll strukturierte Vorschläge oder

Berufsethos, ja die Liebe zum Beruf, waren leider nicht wahrnehmbar.

Sicher, Training und auch Ernährung unterliegen keinen dogmatischen Grundsätzen, viele Strategien oder Wege können zum Ziel führen, die Patentlösung gibt es nicht, und letztlich zählt nur der Enderfolg. Und das gilt für den Berufseinsteiger mit einfacher B-Lizenz, aber auch für den Trainer mit dicker Erfahrungs- und Qualifikationsreputation. Aber Tatsache ist nun mal, es wurde dem Zuschauer ein exorbitant peinlicher Super Gau präsentiert, der sicher dem Image und der Branche Personal Training geschadet hat und Vorurteile einiger Kritiker noch fundamentalisierte. Dennoch tue ich mich mit Negativgeneralisierungen sehr schwer und das wird vielen guten Personal Trainer Kollegen in diesem Lande so gegangen sein. Es gibt schließlich auch in Zeiten der weltweiten Finanzkrise sehr gute, empathische und fachkompetente Finanzberater!

Keine wirkliche Überraschung

Unendlich viele Aspekte sind in dem Beitrag nicht, oder konnten nicht, oder wollten vielleicht gar nicht, herausgearbeitet werden. Wirklich überrascht war ich als ausgebildeter „Fitnessdinosaurier“ über die dargestellte Arbeitsweise einiger Nebenberufler aber nicht! Erst recht dann, wenn ich bedenke, wie viele Trainer in der Branche meinen Weg kreuzten, die die Unternehmung Personal Training nach großer Anfangseuphorie relativ schnell zu den Akten legten. Steve Kröger, ein bekannter Trainerkollege, stellt nach Auswertung von Statistiken fest: von 20 Personal Trainern, die antreten solche zu sein oder zu werden, etablieren sich ganze drei dauerhaft über viele Jahre am Markt! Das sagt eigentlich alles, finde ich. Und da

sind wir als erfahrene Trainer gefragt, mit jedem einzelnen Termin jungen Kollegen zu zeigen, dass kontinuierliche, fokussierte und klar strukturierte Arbeit zum Ziel führt. Für den Klienten und damit auch für den Personal Trainer. Unter dem Motto: „Dein Ziel ist mein Ziel.“

Mach' es besser

Zumindest ist in der Sendung festgestellt worden, was wichtige Qualitätsmerkmale sind und worauf ein potenzieller Kunde bei der Suche nach einem PT achten sollte. Als Randnotiz, dass sagt allerdings noch nichts über die Persönlichkeit eines persönlichen Trainers aus. Zur Ehrenrettung trat Jörn Giersberg vom Bundesverband Personal Training an, um zu erklären und zu zeigen, was gutes Personal Training möglich machen kann. Mit einem mittelschwierigen Fall betraut, mit logischen Trainings- und Ernährungsmaßnahmen, in einem realistischen Zeitfenster, führte dies dann folglich auch zu einem guten Ergebnis! Gute Arbeit, aber wiederum auch keine Überraschung, fast Arbeitsalltag für einen qualitätsbewussten Trainer. So soll es sein, dafür treten wir gern an! Eine andere Nebenwirkung, wenn auch nur für ernsthafte Insider: Viele Kollegen, und dazu zähle ich mich auch, werden nach dem Beitrag sehr zufrieden mit ihrem Angebot, ihrer Arbeitsweise, ja mit ihrem „Produkt“ ins Bett gegangen sein.

Mittlerweile ist bei mir der Klientenpool im Bereich „mental stärkendes Training“ als Ausgangsfundament für alles weitere deutlich größer als die „Sixpackfraktion“ und die „Oberflächenbehandlung“. Auch darum ist Personal Trainer für mich ein Beruf, der zu vielschichtig ist, um ihn in einem „flüchtig einseitigen“ Boulevardrahmen zu testen. Unabhängig von angesprochenen TÜV Siegeln, Ausbildungen, Zertifizierungen, Trainings, Ernährungstools und Preisen – der kommunikative, motivierende, zum Klienten Rapport herstellende Prozess, insbesondere bei sehr schwierigen Fällen und in schwierigen Zeiten, kam deutlich zu kurz. Wer daran interessiert kann z. B. die Story „Über 100 Kg Gewichtsverlust“ in meinem Blog nachlesen. Und wo wir gerade beim Thema Behandlung übergewichtiger Klienten sind: In meinem Artikel auf den Seiten 11 bis 13 dieser shape up Ausgabe mache ich jungen Trainern einen Vorschlag, wie eine solche aussehen kann, und was man dabei tunlichst vermeiden sollte. Das betrifft den Ernährungs-, Kommunikations- und Trainingsbereich gleichermaßen.

Jürgen Pagel

ist 1. Vorsitzender des Bundesverband Personal Training. Als jeweils staatlich anerkannter Physiotherapeut und Masseur betreibt er im Raum Stuttgart eine Privatpraxis für Physiotherapie, ein Pilates-Studio und eine Personal Training Lounge, in der u. a. internationale Tour-Golfspieler betreut werden. Weitere Arbeitsschwerpunkte sind das Betriebliche Gesundheitsmanagement und das Arbeiten als Ausbilder und Dozent.



- **Zertifizierungen:** Physiotherapeut, Manualtherapeut, Personal Fitness Trainer mit TÜV Rheinland geprüfter Zertifizierung, TPI Cert. Golf Fitness Instructor, Golf-Physio-Coach, Cert. Pilates-Trainer, Sportphysiotherapeut
- **Tätigkeitsfelder:** Therapie nach McKenzie, Nervenmobilisationen nach Butler, Kinesio Taping, CMD - Therapie craniomandibuläre Dysfunktionen, Kursleiter Tiefenentspannungstechniken und QiGong, C-Trainer DOSB Lizenz Golf i.A.

Da bewegt sich was

Die Branche ist in Bewegung. Nicht nur in Form von Bildern, wie bei Stern-TV und ZDF, sondern auch emotional. Und das ist gut so. Jahrelang hat das Personal Fitness Training in Deutschland ein Schatten-Dasein geführt und war nach allgemeiner Meinung nur etwas für vermeintlich betuchte Menschen. Das dem nicht so ist, blieb der Öffentlichkeit bisher meist verborgen. Nur diejenigen, die ein qualitativ hochwertiges Eins-zu-Eins-Training erfahren, kennen die Vorteile und relativieren den Preis schnell im Verhältnis zu seinem Nutzen.

Berichte, wie in Stern-TV und ZDF, werfen im Zuge dessen, was ein Personal Fitness Trainer in welcher Art und Weise leisten kann und soll, wichtige Fragen auf: War Stern-TV unfair? Nach welchen Kriterien wird Qualität bemessen? Wird diese überhaupt regelmäßig kontrolliert?

Unfaire Recherche kann man Stern-TV nicht vorwerfen. Es wurden wohl aus einem breiten Spektrum vor Ort TrainerInnen herausgesucht, die zu den vorgegebenen Zielsetzungen der Probanden passten. Insgesamt wurden

sechs TrainerInnen getestet, drei wurden exemplarisch ausgestrahlt. Gut waren sie alle nicht und das, was die Zuschauer sahen und hörten, war nur die Spitze des Eisberges. Das ist einerseits sehr schade, zeigt aber andererseits, dass wir innerhalb der Branche daran arbeiten müssen, Qualität verstärkt nach außen und innen zu bewerben.

Den Vorwurf, dass man ja auch die TrainerInnen hätte zeigen können, die eine den Zielsetzungen der Klienten entsprechende Leistung abliefern, kann ich nicht stehen lassen. Im Sinne der Neutralität hätte das nicht dem tatsächlichen Ergebnis entsprechen und gedient.

Dem Bundesverband Personal Training e.V. (BPT) gibt dieses Ergebnis Gelegenheit, erneut auf die Bedeutung der Verantwortung, die PTs gegenüber ihren Klienten haben, hinzuweisen: Der BPT hat bereits vor Jahren einen Kriterienkatalog entwickelt, der diesem Umstand Rechnung trägt und mittlerweile sogar ein TÜV-Siegel entwickelt, das schon von verschiedenen PTs erfolgreich erworben wurde.

Das alles schützt jedoch nicht vor „schwarzen Schafen“. Da der Beruf des Personal Fitness Trainers rechtlich nicht geschützt ist, entscheidet letztendlich der Markt, wer sich in diesem anspruchsvollen und verantwortungsvollen Berufsbild erfolgreich etabliert.

Eine Eignung in menschlicher und fachlicher Sicht kann immer nur als Momentaufnahme gesehen werden. Umso wichtiger erscheint es mir – neben der Erfüllung umfangreicher Qualitätskriterien, wie sie auch von den professionellen Netzwerken eingefordert und praktiziert wird – ein gewisses Selbstverständnis für faires, unternehmerisches Handeln, Verantwortungsbewusstsein dem Klienten gegenüber und das Einhalten eines Ehrenkodex zu etablieren. Hier sind alle Personal Fitness TrainerInnen aufgerufen, sich zu beteiligen.

Der BPT hat auf seiner Homepage einen Kriterienkatalog sowie weitere nützliche Informationen veröffentlicht, der künftigen Klienten hilft, den richtigen Trainer für sich zu finden: www.bundesverband-pt.de

Unser Fazit:

Wieder einmal hat sich gezeigt, das Papier geduldig ist – ebenso wie das Medium Internet. Wer seine Gesundheit, seine Fitness oder sein Übergewicht in die Hände eines erfahrenen Personal Fitness Trainers legen möchte, kommt nicht umhin, auch unangenehme Fragen zu stellen, sich umfassend zu

