

DAS EIN-MAAL-EIMS DES EIMS-ZU-EIMS

DER PERSONAL TRAINER CHECK

Bilder: Shutterstock ©g-stockstudio, ©Jacob Lund; Sporterei Akademie

Lohnt es sich Personal Trainer zu werden? Wie unterscheidet sich dieser Berufszweig von dem der Fitnesstrainer? Welche Vor- und Nachteile hat das Business? Antworten auf diese und andere wichtige Fragen liefert shape UP Autor Robert Rode, selbst jahrelang erfolgreich im Geschäft der persönlichen Trainingsbegleitung tätig.

Beginnen wir mit den festen Konstanten des Trainergeschäfts, also Punkten, die für Personal- und Fitnesstrainer gleichermaßen relevant sind. Oft begegnen sie folgendem Status Quo: Es kommen Hilfesuchende, bei denen das Sixpack hinter einer dicken Wohlstandsschicht nicht mal mehr zu erahnen ist, Rettungsringe treiben ihr Unwesen, und andere Körperpartien hängen in traurigster Gestalt der Schwerkraft gehorchend maximal auf Halbmast.

Mit solch einem außer Fugen geratenen Körper lässt sich die neueste Bademode oder sonstige luftige Kleidung nicht wirklich vorteilhaft an den angesagtesten Stränden und Hotspots dieser Welt zur Schau tragen. Da hilft es Vielen mangels Eigenmotivation, nur noch fleißig im Studio oder mit dem Personal Trainer zu sporteln. Mit anderen Worten Die Problemstellungen, mit denen wir konfrontiert werden, ähneln sich. Erster Unterschied: Personal Trainer erhalten öfter Besuch von Prominenten oder solchen, die sich dafür halten. Mit dem Training liefert man den Papparazis somit zusätzlich Vorher-Nachher Material.

Das von der Presse befeuerte schiefe Bild sieht dann wie folgt aus: Wer auf dem Markt der Eitelkeiten seinen äußeren Wert drastisch erhöhen und wieder Herr der Ringe werden will, bucht einen Personal Trainer.

Dieser schafft dann in Turbogeschwindigkeit das Maximum an Kraft, Belastbarkeit und schönster Silhouette aus seinem Klienten herauszuholen und „Der Made im Speck“ den Garaus zu machen. Mit einem fulminanten Schlachtruf: „Wir schaffen das“, stehen sich Sportler und Trainer

gegenüber, schauen sich tief in die Augen, und beide wissen genau, die Mission „Wespentallie“ ist jetzt keineswegs mehr unmöglich.

Diese klischeehafte und thematisch nicht im Ansatz tiefergehende Definition des Personal Trainers entspringt, wie erwähnt, der üblichen Boulevard-Berichterstattung. Die Wahrheit ist aber: Mit sehr gutem persönlichen Training ist es wie mit der Sanierung eines Hauses. Es muss die Außenfassade wie die Innenaustattung bei der Renovierung gleichermaßen restauriert werden. Der Körper folgt dem Geist und der wohnt nun mal innen.



Autor



Robert Rode

arbeitet als Personal- und Mental Coach in Berlin und Brandenburg. Die Bandbreite seiner Tätigkeiten reicht vom Schwerpunkt Gewichtsmanagement bis hin zur Betreuung von Profisportlern.

www.rorocoach.de

Eine Erkenntnis, die an ein oft verdreht wiedergegebenes Zitat des römischen Dichters Juvenal (58-130 n.Chr.) angelehnt ist. Das Original lautet: „Orandum est ut sit mens sana in corpore sano“. Übersetzt in etwa: Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist stecken möge.

Führen wir den Gedanken fort, erkennen wir, dass mit einem Oberarm dick wie ein Ofenrohr noch nicht viel an innerer Mentalität angeheizt wird. Und da so mancher im Laufe seines „Wohllebens“ einem falschen Geist anheimfällt, der den Körper fehlerhaft, ist wohl die „Reparatur“ des Geistes eher vonnöten als ein Gebet. Die Reparaturmethode heißt Training, persönlich, konzentriert und fokussiert auf Körper und Geist des Klienten zielend.

Gerade bei Kunden, die viel Wert auf die mentale Komponente legen, beziehungsweise wo diese äußerst wichtig zu sein scheint, stößt der Studiotrainer aus Zeitmangel an seine Grenzen. Hier wäre Personal Training wohl die bessere Lösung. Wer sich für eine diesbezügliche Trainerlaufbahn entscheidet, sollte also ein Händchen für die „Versorgung des Geistes“ haben. Seine oder ihre Werkstatt ist schon lange nicht mehr nur das Fitnessstudio.

Vier grundlegende Fragen

Nun sind wir an dem Punkt, an dem es gilt, die Facetten des Personal Trainings genauer zu charakterisieren. Damit sich die Tätigkeiten des Coaches besser abgrenzen lassen werden nun vier häufige Fragestellungen beantwortet.

1. Ist ein Fitnesstrainer auch ein Personal Trainer?

Nein, nicht automatisch! Ein Personal Trainer sollte allerdings schon AUCH ein guter Fitnesstrainer sein, aber bei weitem nicht nur. Denn sehr oft werden die vielschichtigen Anforderungen, sowohl von sehr vielen Berufseinsteigern, oft jungen Fitnesstrainern, als auch von suchenden potenziellen Kunden sehr unterschätzt. Dabei soll hier keineswegs eine Abwertung des Fitnesstrainers vorgenommen werden! Dennoch: Das Gros der Menschen die sich ein persönliches Training leisten, wollen echte durchgreifende Veränderungsprozesse in ihrem Leben vornehmen. Sie möchten auf ihrem Niveau trainieren, mit ihren Voraussetzungen, mit ihren Vorlieben und Bedürfnissen, hin zu ihren Zielen mit ihrem persönlichem Coach, Mentor und Begleiter. Seltener als man denkt, geht es dabei um das vielzierte Sixpack um jeden Preis.

Es geht vielen Menschen bei einem individuellen Personal Training um die Synchronisation von Körper und Geist, einem Gleichschritt der zum körperlichen und mentalen Gleichgewicht führt! Dieses aus ihrem Training resultierende Gleichgewicht soll in ihrem Geschäfts- und auch Privatleben weitere Früchte tragen. Die wertvollste Frucht ist dabei die Gesundheit, aus der eine höhere körperliche und mentale Belastbarkeit entsteht, die den Wohlfühlfaktor und die Lebensqualität des Klienten steigern. Unternehmer, Künstler, Selbstständige, Führungskräfte erkennen den hohen Wert dieser Dienstleistung und investieren heute mehr in sich selbst als noch vor 15 Jahren. Wobei hier anzumerken ist, dass jeder seine eigene Führungskraft ist, unabhängig vom beruflichen und sozialen Status.

2. Arbeitet ein Personal Trainer im Fitnessstudio?

Ja, aber nicht nur. Ein Personal Trainer muss seine Kunden an jedem Ort, ob Urlaubs- oder Auftrittsort, in deren zu Hause, im Wald, am Strand, ob mit oder ohne Equipment, ein ihren Fähigkeiten entsprechendes Training anbieten können. Ein Teil der angestellten Fitnesstrainer kann bedingt durch betriebsinterne Vorgaben und zu kleinem Zeitbudget nur in geringem Maße individuell arbeiten, weil letztlich quantitative Ergebnisse gefordert werden. Ein weiterer Teil ist mit einer sehr anspruchsvollen Klientel schlicht überfordert, weil es an emphatischen Fähigkeiten, kommunikativen Ressourcen, fundierten Erfahrungen oder auch an eigener Persönlichkeit mangelt. Oft fehlen Grundausbildungen, die mit Schnellschulungen kompensiert werden sollen.

Und, auch das muss gesagt werden: Manche Trainer sind einfach im falschen Beruf, trotz dicken Bizeps, der den Ärmel füllt. Und dann gibt es noch den Fall: Einige Ketten im höheren Marktsegment tragen der gestiegenen Nachfrage nach Personal Training Rechnung, indem sie ein kostenpflichtiges Zusatzangebot machen.



Die Trainingsstunde wird zu marktüblichen Stundensätzen mit dem Mitglied abgerechnet, ein nur kleines Stück des Kuchens geht an den Trainer. Mit welcher Motivation und Leidenschaft sich dieser Trainer auf Dauer für seine Klienten ins Zeug legt, kann sich jeder ausmalen.

3. Hat ein PT andere Aufgaben als ein Studiotrainer?

Mitunter schon. Es hängt davon ab, wie der Trainer positioniert und spezialisiert ist, was sein Angebotsportfolio beinhaltet. In einem persönlichen Training können vielfältigste Dinge und wesentlich mehr als Fitnessstraining und Ernährung geschult werden. Eine Verbesserung des momentanen Zustandes des Klienten ist in einer Trainingsstunde nicht nur über physischem Wege zu erreichen. Dem Klienten Stresskompetenz und Entspannungstechniken nahezubringen und ihn anzuleiten, zu einem besseren mentalen Zustand zu kommen, ist heutzutage sehr gefragt und schafft eine tiefere und vertrauensvollere Verbindung.

Menschen, die eine Eins-zu-eins-Betreuung bevorzugen, möchten auf ihrem Niveau trainieren – unter Berücksichtigung ihrer Voraussetzungen, Vorlieben, Bedürfnisse und Ziele

Eine Verbesserung des Wohlbefindens der Kunden hat auch mentale Aspekte, hier hat das persönliche Training Vorteile, weil individueller und zeitintensiver auf das Gegenüber eingegangen werden kann



Personal Trainer sollten auch eine Art von Lebensberater sein

Oder, wenn z. B. der Trainer als persönlicher Coach gefragt ist, dabei zu unterstützen, Ängste und Stress abzubauen, Fragen im Business zu klären oder Stellung zum kommunikativen Umgang in Beziehungen, mit Mitarbeitern oder Geschäftspartnern zu beziehen, werden Klimmzüge allein nicht helfen. Hier ist deutlich mehr der Kommunikator und Mental Coach gefragt als der Fitnesstrainer.

Es geht um den maximalen Nutzen des Klienten und nicht um den neusten Trend, den „man“ so trainiert weil man hip sein möchte.



Dabei soll hier nicht gegen den modernen Lifestyle, einen Personal Trainer für einen neuen Zuschnitt der äußeren Form zu buchen. angekämpft werden. Das ist absolut legitim und natürlich ein sehr interessantes Aufgabenfeld. Dennoch spiegelt es nicht den größten Teil der gesamten Zielgruppe und auch nicht die Bandbreite der Tätigkeit eines guten Personal Trainers wieder.

4. Ist ein Fitnessinstructor ein Personal Trainer?

In gewissen Segmenten und Phasen des körperlichen Trainings schon! Der Personal Trainer sollte selbstverständlich in der Lage sein, seinen Klienten mit Übungen richtig zu instruieren! Der Begriff „Instructor“ wird jedoch in der Branche mehr in der Group Fitness oder für Kurzeinweisungen an Trainingsgeräten im Fitnessstudio verwendet.

Übungen werden gezeigt, Trainingsgeräte in der Bedienung erläutert und auch erste Tipps erteilt, mit denen der Sportler selbstständig trainiert. Eine Übungsanimation und Stimulation die auf die Spiegelneuronen des Kunden zielen, um ein korrektes „Nachmachen“ zu erzeugen. Leider ist das beim Otto Normalverbraucher selten zu beobachten, wenn er nach einer Quick Start Einweisung auf der Trainingsfläche recht schnell wieder sich selbst überlassen bleibt.

Mit der Begleitung eines längeren Veränderungsprozesses, der Trainingssteuerung, dem progressiven Nachjustieren und einem persönlichen Coaching des Trainierenden hat das rein gar nichts zu tun.

Ich kann mich sehr gut an die Zeit erinnern, als ich als Instruktor gearbeitet habe: eine individuelle Eins-zu-eins-Betreuung ist in einem Gruppenkurs nur schwer realisierbar. Und gerade in diesem Bereich, insbesondere bei den Teilnehmern, die grundsätzlich in den letzten Reihen agieren, wäre eine persönliche Korrektur und Anleitung äußerst wichtig. Auch hier Respekt gegenüber den Fitnessinstruk-

toren, ein Job der sehr anspruchsvoll ist und viel fordert! Kurz und knapp: Instruierte Sportanimation braucht viel Kreativität und Entertainerqualitäten, ist aber kein individuelles persönliches Training.

Personal Fitness – allein im Wortstamm steckt der Sinn

Jeder Mensch hat eigene Vorstellungen seiner persönlichen Fitness. Individuell verschieden sind Interpretationen, wie etwas ist und sein soll. Trainer haben die Aufgabe mittels Anamnese, die nicht nur medizinisch sein sollte, herauszufinden, was will der Klient wirklich, was sucht er genau. Unabhängig von dem Werkzeugkasten mit dem der Trainer arbeitet, persönliches Arbeiten braucht wohl unumstritten Persönlichkeit. Denn Menschen brauchen Menschen! Eine gestresste, unruhige, oder unempathische Person, wird sicher nicht genug eigenes positives Persönlichkeitspotenzial mitbringen um Führungskräfte zu trainieren und zu schulen. Dabei darf er Marke sein, eigene Kante zeigen, sich selbst und den Klienten sinnvoll dosiert aus der Komfortzone herausfordern, um ihn so zu seinem Ziel hinzubefördern.

Der Trainer sollte für seinen Beruf brennen und seinen Traumberuf gewählt haben, den er liebt. Das sollte spürbar sein. Gerade für einen persönlichen Trainer ist Leidenschaft eine wesentliche Basis, wenn dieser mit Menschen arbeitet. Denn Personal Trainer ist ein Beruf, bei dem beidseitiger Erfolg nur durch Erfüllung im menschlichen Miteinander und durch das Wachstum des Klienten entsteht. Zu einer professionellen Attitüde gehört ALLES, was zwischen dem „Guten Tag“ und dem „Auf Wiedersehen“ in der Trainingsstunde des Klienten stattfindet. Der Fokus sollte ausschließlich auf den Klienten gerichtet sein. Aber auch die Nachbetreuung, Recherchearbeit, andere kleine Dienstleistungen, der Internetauftritt, der E-Mail- oder SMS Verkehr zeigen Professionalität.

Suche nach Personal Trainer ist wie Nadel im Heuhaufen finden?

Ganz so schwierig ist es nicht. Aber den Profi zu finden, der viel mitbringt und hinterlassen kann, wünschen sich schließlich alle potenziellen Kunden. Ganz sicher sind gute Umgangsformen, Empathie, Persönlichkeit, kommunikative Fähigkeiten – insbesondere das Zuhören – Grundvoraussetzungen, ein „must have“.



Darüber hinaus: Der Kunde sollte möglichst genau wissen, warum oder wofür er trainieren will, manchmal ist das sogar etwas anderes, als das, was er dachte trainieren zu müssen. Aus dem „warum und wofür“ ergibt sich das „was und wer“. Beide, der Kunde und der Trainer, sollten genau wissen für welche Art des Trainings und für welche Zielgruppe er steht.

Ein Beispiel um es zu verdeutlichen: Ein Rückentrainer, Physiotherapeut oder Triathlontrainer wird kein guter Golflehrer, Box -oder Mentaltrainer sein, nur weil auf seiner Visitenkarte „Personal Trainer“ steht. Der Begriff ist nicht geschützt, Wachsamkeit ist also erforderlich. Bekannte Portale wie „Personal Fitness“ oder „Premium Personal Trainer Club“ (siehe unten) prüfen zentrale Qualitätsstandards ihrer Mitglieder, was nicht heißt, dass nur hier Qualität geliefert wird. Mittlerweile gibt es zertifizierte Ausbildungen zum Personal Trainer die vom BPT (Bundesverband Personal Training) anerkannt werden. Eine Anamnese, AGB's, eine Berufshaftpflichtversicherung, korrekte Rechnungen, Trainings -und Ernährungsunterlagen sind u. a. Standards, die es einzuhalten gilt.

Wenn ein „Personal Trainer“ ohne eine sehr gründliche und schriftlich fixierte Gesundheitsüberprüfung (Anamnese), inklusive wichtiger Tests mit dem Sportler das Training beginnt, ist der „Personal Trainer“ schon enttarnt, das ist unseriös. Es gibt doch Fragen zu gesundheitlichen Risiken, die vor Trainingsaufnahme berücksichtigt werden müssen. Seinen persönlichen Coach zu finden, geht sicher nicht ohne ein kostenloses unverbindliches Beratungsgespräch,

welches immer den Start darstellen sollte. Hier sollte der potenzielle Kunde alle diese Fragen nach Ausbildungen, Referenzen, detaillierter Arbeitsweise, Zahlungsmodalitäten und Berufserfahrung stellen.

Was kostet ein Personal Trainer?

Welchen Wert das Personal Training hat, ist eine für den Klienten nicht ganz unwichtige Frage. Wie viel Gesundheit und Lebensqualität wert sind für das eigene Leben, für das familiäre, geschäftliche und berufliche Umfeld muss jeder einzelne für sich bestimmen.

Was kostet es den Klienten, wenn genau diese Voraussetzungen für alles Weitere im Leben fehlen? Unter den genannten Aspekten und Qualitätsstandards, sowie den umfassenden Anforderungen an einen modernen Personal Trainer ist wohl jedermann klar, dass dieser Fachmann oder diese Expertin kein „Schnäppchen“ sein kann.

All diese Dinge bestimmen den Preis, wenn man seriös arbeitet und als Unternehmer auch ökonomisch denkt, was erforderlich ist. Kosten und Risiken sind ebenso mit abzudecken, seine eigenen, aber auch die der Klienten, wie auch Ausfall -und Fahrzeiten. Ein hauptberuflicher Profi mit langjährigen Erfahrungen und guten Referenzen kostet mindestens 80 Euro die Trainingsstunde in Ballungszentren, nach oben hin ist alles offen, auch durch die Nachfrage! Fakt bleibt, wer billig eine hohe Rendite erzielen will, wird auch beim Personal Training wie in anderen Branchen am Ende häufig draufzahlen. ■

Mittlerweile gibt es zertifizierte Ausbildungen zum Personal Trainer, später kann und soll eine angemessene Entlohnung für die Leistung genommen werden - wer mit Dumpingpreisen kommt hat eigentlich schon verloren

Personal Trainer Ehrung

NEOS AWARD 2017 – die Finalisten stehen fest

Am Abend des 17. Juni werden die Preisträger des vom PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB verliehenen NEOS AWARD im Atrium Hotel in Mainz bekanntgegeben und ausgezeichnet. Die Auszeichnung richtet sich an Personal Trainer, die sich beispielhaft für ihre Branche und ihren Beruf engagieren. Zudem werden Unternehmen geehrt.

Darüber hinaus werden in 2017 verliehen:

- NEOS AWARD für Nachhaltigkeit & gesellschaftliches Engagement
- NEOS AWARD Sonderpreis (für außergewöhnliche Leistungen z. B. Lebenswerk)
- und der NEOS AWARD für den Personal Trainer des Jahres International

Die Nominierten 2017

NEOS AWARD für den Newcomer des Jahres:

David Macke
René Kagels
Tim Azaldo

NEOS AWARD für den Personal Trainer des Jahres

weiblich: Niko Romm
Stephanie Lutrelli Timo Bartel
Anja Kursawe Alexander von Hausen
Alexandra Schmid

NEOS AWARD für das Produkt des Jahres:

Stresshelfer - Frank Ritter
Healthy Balance - Markus Grimm
BALLance - Dr. Tanja Kühne

Die Fachjury

Katrin Müller-Hohenstein (ZDF-Moderatorin)
Andrea (Henkel) Burke (Olympiasiegerin, Weltmeisterin und Personal Trainerin)
Eri Trostl (NEOS AWARD Gewinnerin 2015)
Kirsten Dehmer (Geschäftsführerin der fitforfacts GmbH)
Britta Poetzsch (Global Creative Director, Werbeagentur Ogilvy Düsseldorf)
Edgar Itt (Speaker und Medaillengewinner der Olympischen Spiele von Seoul 1988)
Felix Klemme (NEOS AWARD Gewinner 2015)
Cyrus A. Rahman (Gründer PersonalFitness.de)
Arndt Ziegler (Fitness-Director Men's Health)
Eginhard Kieß (PREMIUM PERSONAL TRAINER, Gründer PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB und Initiator des NEOS AWARDS)

shape UP berichtet in der nächsten Ausgabe über den Ausgang und wird die Sieger vorstellen