

Was Sie wissen MÜSSEN, bevor Sie sich für Personal Training entscheiden

von Dr. Till Sukopp

Falls Sie vorhaben, einen Personal Trainer zu engagieren oder noch etwas unschlüssig sind, sollen Ihnen die folgenden Informationen bei der Entscheidung etwas behilflich sein, damit Sie genau wissen, was dann auf Sie zukommen wird und ob Sie schon bereit dafür sind.

Nach einer genauen Ist-Analyse Ihrer Gesundheit, Ihres Lebensstils und der Aufnahme Ihrer persönlichen Wünsche und Ziele wird für Sie ein individuelles Konzept erarbeitet, das Sie in möglichst kurzer Zeit ans Ziel bringen soll. Dort angekommen, liegt es bei Ihnen, den neuen Ist-Zustand zu halten oder sich neue Ziele zu setzen und damit weitere Wünsche zu erfüllen.

Im Gegensatz zu herkömmlichem Training (z. B. im Fitnessstudio), werden Sie plötzlich deutlich mehr Erfolg beim Erreichen Ihrer Fitness- und Gesundheitsziele haben und das meist noch in kürzerer Zeit. Auch beruflich macht sich das bei vielen positiv bemerkbar. Nebenbei werden Sie ausgeglichener sein und ein spürbar verbessertes Wohlbefinden haben. Hinzu kommt, dass sich Ihre Ausstrahlung und Ihre Körperhaltung positiv verändern, was auch bald Ihrer Umwelt auffallen wird. Kurzum: Ihre Lebensqualität wird steigen.

Sie sollten sich aber vorher auch bewusst machen, dass Sie im Vergleich zu anderen, die keinen privaten Fitness- und Gesundheitscoach haben, einen „unfairen“ Vorteil bekommen. Denn nun gehören Sie zum exklusiven Kreis der wenigen „Wissenden“, die einen Personal Trainer haben.

Unbedingt sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass dies eine der besten Investitionen für Sie sein wird, die Sie seit langem gemacht haben. Sie werden einen hohen „Return on Investment“ erfahren. Oder würden Menschen, deren beruflicher

Erfolg entscheidend von ihrer Fitness abhängt (wie Manager, Schauspieler, Popstars, Topmodels und Profisportler), sonst so darauf schwören?

Allen gemeinsam ist ein sehr knappes Zeitbudget. Einige davon sind bereits vorher schon ziemlich fit. Können Sie sich vorstellen, welche durchschlagenden Erfolge dann erst ein Untrainierter haben wird?!

Doch Vorsicht, denn zwei Dinge gilt es zu bedenken:

- 1.) Ihre Freunde, Bekannten und Verwandten werden Sie beneiden.
- 2.) Sie werden sich ärgern, weil Sie diesen Schritt nicht bereits viel früher getan haben.

Voraussetzung ist natürlich, dass Sie einen guten Trainer finden und keins der schwarzen Schafe erwischen. Denn die Berufsbezeichnung „Personal Trainer“ ist noch nicht geschützt und die fachlichen Ausbildungen und Qualifikationen reichen von gar keiner, über Wochenendseminare bis hin zum Universitätsstudium.

Vielleicht kennen Sie ja noch jemanden, der/die von einem Personal Training profitieren könnte. Zeigen Sie ihm/ihr diesen Artikel. Eventuell ließe es sich ja auch zu zweit durchführen. Das würde bestimmt noch mehr Spaß machen.