

## Gründerbeispiel

### Fit wie ein Turnschuh ...

„Nur die Beständigkeit führt zum Ziel.“ ist das Motto, das Jan Schönherr als persönlicher Fitnesscoach seinen Kunden schon vor dem ersten Training mit auf den Weg gibt. Mit wie viel Beständigkeit er sich auf den Weg in die Selbstständigkeit gemacht hat, berichtet er hier:

**Wann entstand Ihre Begeisterung für Fitness und gesundes Leben?**

Bereits im Alter von 14 Jahren habe ich mir zu Hause ein kleines Heimstudio eingerichtet. Einige Zeit später habe ich bereits an Wettkämpfen im Bodybuilding teilgenommen.

**Und dann wurde aus der Begeisterung ein Beruf?**

Noch nicht ganz. Ich habe eine Ausbildung zum Bürokaufmann absolviert. Vor meiner Gründung war ich zuletzt in einem mittelständischen Familienunternehmen als Vertriebsleiter In- und Ausland tätig und habe aber schon seit etwa 7-8 Jahren nebenbei als Trainer gearbeitet.

Fitnesstrainer sollte dann irgendwann der

Hauptschwerpunkt sein und Sie starteten in die Selbstständigkeit?

Ebenfalls noch nicht ganz. Mir war wichtig, mich sowohl fachlich als auch kaufmännisch umfassend auf die Anforderungen als Unternehmer vorzubereiten. Ich schloss 1998 die Ausbildung zum Fitnessfachwirt (IHK) ab und habe das Portfolio "meiner" Sportarten erweitert. Der Besuch von Managementseminaren war mir besonders wichtig.

**Seit 2002 sind Sie selbständiger "Personal Fitnesscoach". Wer sind Ihre Kunden?**

Vorrangig Selbstständige und Geschäftsführer gehören zu meinen Stammkunden. Unsere Vereinbarung kann eine dauerhafte Betreuung zu Fitness, Gesundheit und Ernährung umfassen. Möglich ist auch lediglich die Erstellung von Trainingsplänen o. ä. Wir trainieren in Stu-

*„Fitmaker“ Jan Schönherr beim Training mit einem Stammkunden*



dios und im Freien. Das im Frühjahr am Stausee Oberrabenstein eingerichtete Outdoor-Fitness-Studio steht während der Sommersaison allen Interessenten offen und wird auch teilweise von mir für die Trainings mit Kunden genutzt.

**Was sind Ihre ganz persönlichen Ziele?**

Meine eigene Fitness steht natürlich auch künftig ganz weit oben auf der Liste. Für das Unternehmen ist mein Ziel der Aufbau einer Agentur, in der ich eng mit weiteren Selbstständigen (z. B. Fachärzten) kooperieren und eine weitere Spezialisierung erreichen möchte. Ich

arbeite bereits eng mit verschiedenen Studios, Physiotherapeuten und Sportfachgeschäften zusammen. Seminare und Workshops zu mehr Gesundheit im Bürobereich sind bereits für den Herbst vorbereitet.

**Dann wünschen wir viel Erfolg bei der Umsetzung all dieser Pläne und recht viele Ideen für neue Projekte.**

Astrid Stalzer,  
GB Handel/Dienstleistungen