

Privattrainer bringen Manager in Form

Führungskräfte, die keine Zeit haben, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, lassen sich von persönlichen Trainern fit machen. Die Fitmacher freuen sich über steigende Nachfrage.

VON CHRISTIAN WOBST

JAHNSDORF – Jeden Tag zwölf Stunden im Operationssaal stehen – Andreas Pohl, Zahnarzt, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und Geschäftsführer der 35 Köpfe zählenden Dental Family in Jahnsdorf, spürte irgendwann, dass er das auf Dauer nicht leisten kann. Seit acht Jahren nutzt er deshalb die Dienste von Jan Schönherr. Der 40-jährige ist Geschäftsführer des Chemnitzer Unternehmens Fitmaker, sein Hauptmetier sind persönliche Trainings für Führungskräfte.

Bevor Jan Schönherr mit dem Training startet, steht eine umfassende Anamnese. „Ich schaue mir dabei unter anderem das Herz-Kreislauf-System genauso an wie die Muskulatur. Ein wichtiger Punkt ist auch die Ernährung der Kunden. Im Zusammenspiel mit den Bedürfnissen und Wünschen der Kunden entwickle ich dann einen individuellen Trainingsplan“, sagt der durchtrainierte Fitnessfachwirt. Für Andreas Pohl hieß das am Anfang Schwitzen im Fitnessclub von Jan Schönherr. Jetzt geht es bei ihm hauptsächlich darum, die aufgebauten Muskeln und die Kondition zu erhalten. Also kommt Jan Schönherr ein bis zwei Mal die Woche in der Praxis von Andreas Pohl vorbei. Das Firmengelände mit Parkbank und Treppenaufgang wird dann zum Trimm-dich-Pfad

Jan Schönherr gibt offen zu, dass er mehr ist als ein Trainer, der seinen Kunden ein paar Übungen zum



Bis zu zweimal in der Woche lässt sich Zahnarzt und Unternehmer Andreas Pohl (links) von Personal Trainer Jan Schönherr fit machen. Das Firmengelände in Jahnsdorf wird dann zum Trimm-dich-Pfad. FOTO: ANDREAS SEIDEL

Muskelaufbau oder zur Gewichtsreduzierung zeigt. Er ist Motivator, Psychologe und Ernährungsberater. „Zu meinen Kunden zählen Selbstständige, leitende Angestellte und Führungskräfte, die viel Verantwortung haben. Die sind froh, dass jemand da ist, der ihnen zuhört.“ Jan Schönherr kann nicht nur zuhören, sondern fragt auch nach: Wie geht es dem Kind? Wie war das Wochenende? So seien über die Jahre auch Freundschaften entstanden.

Bei seinen Kunden wartet er nicht darauf, dass die sich irgendwann mal wieder bei ihm melden, weil ihnen gerade zwischen dem Termin bei einem Zulieferer und der

Bank eingefallen ist, dass sie ja mal wieder etwas für die eigene Fitness tun könnten. „Ich bin derjenige, der die Termine ausmacht“, sagt Jan Schönherr. Psychologen wissen: Egal, ob mit persönlichen Fitnesstrainer oder beim Sport in der Gruppe – wenn es immer jemanden gibt, bei dem man einen Trainingstermin absagen muss, gibt es kaum noch Ausreden.

Ein wichtiger Aspekt im persönlichen Training ist auch die Umstellung auf die richtige Ernährung. Andreas Pohl weiß aus eigener Anschauung, wie wichtig gerade dieses Thema ist: „Als Zahnarzt sehe ich oft Geschäftsführer und Selbstständige

mit Parodontose. Es heißt ja nicht umsonst, der oder diejenige kriecht auf dem Zahnfleisch.“ Für den Zahnarzt ist Parodontose immer ein Alarmzeichen: Stress und falsche Ernährung führen zu Zahnfleischerkrankungen. Übergewicht und Diabetes können die Folge sein.

Es ist also kein Wunder, dass sich Personal Trainer in einer sich immer schneller drehenden Wirtschaftswelt nicht über zu wenige Kunden beklagen müssen. Die Nachfrage steigt – und ebenso die Zahl der Personal Trainer, erklärt Theo Stemper, Ausbildungsdirektor beim Deutschen Fitness und Aerobic Verband. (mit dpa)

Der Personal Trainer

Das Berufsbild des Personal Trainers ist nach Angaben des Bundesverbandes Personal Training nicht geschützt. Prinzipiell könne sich jeder Personal Trainer nennen – vom Sportwissenschaftler bis zum Sportlaien.

Idealerweise sei der Personal Trainer diplomierter Sportwissenschaftler oder könne eine Übungsleiterausbildung vorweisen, meint Winfried Banzer vom Institut für Sportwissenschaften an der Universität Frankfurt am Main. Einen Einstieg in den Beruf kann aber auch der Trainerschein bieten. (dpa/cw)

FITMAKER

PERSONAL FITNESSCOACH **JAN SCHÖNHERR**