

# Wie gut sind Trainer in Fitnessstudios?

Kennen Sie die Situation? Sie haben sich im Fitnessstudio angemeldet und haben erst einmal einen sehr guten Eindruck. Schöne Räumlichkeiten, gutes und gepflegtes Equipment und scheinbar hoch qualifiziertes Personal. Den Eindruck erwecken zumindest die vielen verschiedenen bunten Urkunden an der Wand. Wie viel diese wirklich aussagen, darauf sind wie schon einmal in „**Das große Geld mit dem Lizenzen**“ eingegangen.

## **Die Trainerlizenz besteht jeder!**

Die Grundlagen, die einem bei dem Erwerb der Trainerlizenz vermittelt werden sind wirklich gut und sinnvoll. Keine Frage. Das gilt eigentlich für alle anerkannten Institute. Bestehen wird aber letzten Endes jeder die Trainerlizenz. Ein hohes Maß an Intelligenz oder Trainingserfahrung ist dafür nicht notwendig. Außerdem ist so eine Lizenz ohne Erfahrung nichts wert. Jeder Mensch ist individuell verschieden, reagiert anders und hat andere Bedürfnisse. Damit umgehen zu können ist die eigentliche Kunst. Die einzige Hürde zur Lizenz ist eigentlich nur der hohe Preis.

## **Der Trainer erschien mir aber sehr kompetent..., doch trotzdem ist der Plan scheinbar schlecht?**

Wichtig ist, dass Sie sich vorher genau überlegen, was Sie wollen. Wenn Sie völlig planlos im Fitnessstudio auftauchen, werden Sie auch so behandelt werden. Wenn Sie eigentlich darauf aus sind, möglichst schnell komplexe Übungen zu erlernen und intensiv zu trainieren, dann müssen Sie das Ihrem Trainer auch mitteilen.

Jedes Fitnessstudio hat eigentlich fertig angefertigte Pläne für den „Standardkunden“ – allgemein gesund, keine Erfahrung im Fitnessbereich, insgesamt nicht besonders trainiert. Genau so einen Plan werden Sie erhalten, wenn Sie sich nicht speziell dazu äußern. Und dieser besteht eben größtenteils aus einfachen Geräten, an denen Sie nicht viel falsch machen können. Aus Trainersicht die richtige Entscheidung – wenn Sie sich im Internet genauer dazu informieren oder den Trainingsplan gar in ein Bodybuilding oder Kraftsportforum posten, wird er mit Sicherheit zerpfückt und an der Kompetenz des Trainers gezweifelt. Natürlich ist es auch Aufgabe des Trainers, möglichst genau Ihren Bedürfnissen nach zu kommen. Bedenken Sie aber: Normalerweise sind Sie nicht der einzige Kunde. Machen Sie ihm die Arbeit etwas leichter, indem Sie ihm genau mitteilen, was Sie möchten.

## **Der Standard Trainer und der gute Trainer**

Der Großteil der Kunden ist eigentlich recht zufrieden mit der Standardbehandlung. Immerhin suchen sie einfach nur einen kleinen Ausgleich zur Arbeit oder wollen etwas gegen Ihre Rückenbeschwerden tun. Dann gibt es natürlich noch die ein oder andere Volkskrankheit, die Behandlung bedarf. Deshalb werden Trainer mit richtiger eigener Trainingserfahrung seltener. Vielmehr sind Trainer heute zu Therapeuten geworden. Diese Fähigkeit ist auch wichtig, dafür gibt es auch die entsprechende Zielgruppe.

Wer allerdings seine komplexe sportliche Leistung verbessern will, gehe es um Kraftsport, Bodybuilding oder sportartbegleitendes Training, der braucht einfach einen Trainer, der selbst auch Praxiserfahrung hat. Dieser Jemand weiß dann nämlich auch, wie sich das Training für Sie anfühlt, kennt Ihre Motivation und kann Ihre Probleme viel besser nachvollziehen. Wenn Sie so jemanden bei sich im Studio haben, können Sie sich auf jeden Fall glücklich schätzen.

Immer mehr ist der Job des Fitnesstrainers zu einem Beruf wie jeder andere geworden. Sport- und Fitnesskaufleute oder Sportfachleute arbeiten üblicherweise in den Studios. Diese koordinieren nicht nur Ablauf und Finanzielles, sondern arbeiten „nebenbei“ noch als Trainer. „Nebenbei“ als Trainer zu arbeiten mag vielleicht für den Standardkunden ausreichen, für einen echten Sportler bedarf es aber eben mehr.