

## Berufsbild des *Personal Trainers*

Charakteristisch für den *Personal Trainer* ist, dass er sich vollständig auf den Klienten konzentriert und das Training nach dessen Bedürfnissen und Defiziten ausrichtet.

Der *Personal Trainer* bedient sich dabei verschiedenster Trainingsmethoden und Hilfsmittel.

Er ist im Idealfall DER Spezialist in Sachen Gesundheitstraining. Er motiviert, wo zu wenig Einsatz gezeigt wird und korrigiert, wo zu viel Übereifer einem effizienten Training im Wege stehen.

Das auf den Klienten zugeschnittene Training bietet somit eine solide Investition in dessen Gesundheit.

Kann der *Personal Trainer* keinen medizinischen Hintergrund aufweisen, so hat er sich ein Netzwerk, bestehend aus Kooperationspartnern wie Sportmedizinern, Physiotherapeuten und med. Masseuren aufgebaut.

Der *Personal Trainer* sieht seinen Kundenstamm grundsätzlich in allen Menschen, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihre persönliche Fitness verbessern wollen.

Aufgrund der exklusiven Beschaffenheit der Dienstleistung erfolgt jedoch eine Einschränkung des Kundenkreises auf die gehobene Einkommensschicht, sofern sich der *Personal Trainer* selbstständig macht und diese Zielgruppe für sich definiert.

Er trainiert mit seinen Klienten zumeist im gesundheitsorientierten Sportbereich, kann aber auch im Leistungssport angesiedelt sein. (Marathon-, Triathlonvorbereitung, Schwimmtraining, sportartspezifisches One-to-One Training, wie etwa bei Tennis und Golf)

Der *Personal Trainer* genießt großes Vertrauen seiner Klienten, was ihm ein hohes Maß an Verantwortung überträgt.

Aus diesem Grunde benötigt er eine gut ausgebildete kommunikative Fähigkeit.

Die Beherrschung verbaler Kommunikation (Erläuterung von Übungsabläufen, Vertrauensaufbau) sowie „non-verbaler“ Kommunikation (Kenntnis der Körpersprache, Persönlichkeitsmodelle, Kommunikationstypen) zeichnen einen vielseitigen *Personal Trainer* aus.

Auch ist jeder *Personal Trainer* gut damit beraten, ein solides Allgemeinwissen aufzubauen, denn im Umgang mit den unterschiedlichsten Klienten braucht es immer wieder auch Gesprächsstoff aus den nichtsportlichen Bereichen, in denen die Klienten im allgemeinen weitaus eher beheimatet sind.

Der *Personal Trainer* kennt auch seine eigenen Stärken und Schwächen.

Er hat somit eigene praktische Sportererfahrung, aber nicht zwingend Wettkampferfahrung.

Sportererfahrung bedeutet, dass der *Personal Trainer* aus eigener Praxis weiß, wie sich Übungen und unterschiedliche Trainingsmethoden anfühlen.

Nur so kann er Übungen konkret, verständlich und überzeugend erklären und deren Sinnhaftigkeit vermitteln.

Der *Personal Trainer* ist stets daran interessiert, das eigene Repertoire an Übungen und Trainingsmethoden auszubauen.

Selbstverständlich hat er sich ebenso in das theoretische Wissen der anatomischen, physiologischen und biomechanischen Begebenheiten des menschlichen Körpers vertieft. Auch die Trainingslehre kennt er genau.

Um langfristig erfolgreich als *Personal Trainer* arbeiten zu können, muss er bereit sein,

ein Leben lang zu lernen. Er muss über die Weiterentwicklung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse auf dem Laufenden sein, sportliche Trends aufspüren und in seine Arbeit einfließen lassen.

Da der Sport- und der Gesundheitsbereich äußerst umfangreich ist, und so eine Abdeckung aller Sportbereiche bei hoher Qualität nahezu unmöglich wäre, wird sich der *Personal Trainer* auf eine gezielte Auswahl spezialisieren.

Über alle fachliche Qualifikation darf aber dennoch nicht vergessen werden, dass zumindest der freiberufliche *Personal Trainer* vor allem auch Unternehmer ist. Das bedeutet, dass betriebswirtschaftliches Wissen und unternehmerische Fähigkeiten unentbehrlich sind.

Es muss nicht immer nur der Trainingsplan für Kunden erstellt werden. Wissen über die Grundlagen der Werbung und der betrieblichen Organisation runden schließlich das Berufsbild eines *Personal Trainers* ab.

### Zusammenfassung

Ein *Personal Trainer* wird dann erfolgreich arbeiten, wenn er sich mit seiner Tätigkeit voll und ganz identifizieren kann. Unternehmerische Fähigkeiten, Teamgeist, Freude an körperlicher Anstrengung, Empathie zum Menschen, kombiniert mit einem umfangreichen theoretischen und praktischen Background, machen den *Personal Trainer* Beruf vielseitig und herausfordernd.