

Psychologische Aspekte werden im Personal Training wichtiger

30.11.2010, 11:42 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB*

Presseagentur: *Claudius Kroker · Text & Medien*

Im Personal Training spielen psychologische Aspekte immer häufiger eine bedeutende Rolle. Zusätzlich zu physischen Themen wie Verspannungen leiden nämlich viele Klienten auch unter stressbedingten Beschwerden und Erschöpfung bis hin zum Burn-out-Syndrom. Personal Trainer müssen dann ihr individuelles Trainingsprogramm jeweils darauf einstellen.

"Immer mehr Menschen wenden sich an Personal Trainer, weil sie nicht nur ihr Gewicht reduzieren wollen", erklärt Eginhard Kieß, Geschäftsführer des PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB. "Sie suchen darüber hinaus Ausgleich und manchmal auch persönlichen Rat. Denn sie wissen, dass sie körperlich nicht fit werden können, solange es ihnen seelisch schlecht geht."

Um dieser Herausforderung fachlich gerecht zu werden, hat der PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB als erste Personal-Trainer-Organisation ein eigenes Ausbildungsprogramm "Psychologische Aspekte im Personal Training" entwickeln lassen. Psychologen und Sportwissenschaftler haben es beim jüngsten Trainer-Treffen in Bonn vorgestellt.

Bis Ende kommenden Jahres sollen alle im Club vertretenen Trainer die neuen Ausbildungsmodule absolviert haben. Vermittelt werden Informationen über Selbst- und Fremdbild, wichtige Regeln für ein ausgeglichenes Leben und Anleitungen, wie Personal Trainer mit betroffenen Klienten erfolgreich trainieren können, ohne zusätzlich Druck und Stress aufzubauen.

"Dieses Ausbildungsprogramm ist wichtig, weil auch Personal Trainer selbst gegen Stress und Burn-out nicht immun sind", weiß Eginhard Kieß. "35 oder noch mehr Trainingsstunden pro Woche können Personal Trainer körperlich und mental nicht leisten." Das gelte vor allem dann, wenn das Training mit physisch oder psychisch besonders vorbelasteten Klienten eine außerordentliche Herausforderung darstelle.

Das neue Ausbildungsprogramm stellt einen wichtigen Baustein im Qualitätsmanagement des PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB dar. "Wir haben einen hohen Anspruch und grenzen uns mit unserer Leistung und der Weiterbildung unserer Mitglieder deutlich von anderen Trainern ab", so Eginhard Kieß. Maßgabe des Personal Trainings ist es alle Klienten ganzheitlich zu betreuen, das betrifft Körper, Geist und Seele. Weitere Informationen unter www.premium-personal-trainer.com.

Portrait

Im PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB sind Trainer aus Deutschland, Luxemburg, Spanien, Österreich und der Schweiz organisiert. Sie verpflichten sich auf die vorgeschriebenen Qualitätsrichtlinien und müssen zur Aufnahme in das Netzwerk eine Prüfung ablegen. Dies ist nötig, weil es für Personal Trainer keine allgemein verbindliche Berufsausbildung gibt.

News-ID: 490483 • Views: 770 (Stand: 14.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/490483/Psychologische-Aspekte-werden-im-Personal-Training-wichtiger.html>