

Personal Trainer Berlin - individuelles Training

27.03.2013, 16:46 | Sport

Pressemitteilung von: *Personal Trainer Berlin*

Viele Menschen verfehlen meist die sportlichen Ziele, weil hier oft eine Verbindlichkeit zur Handlung fehlt. Online-Kurse, Gruppentrainings oder Mitgliedschaften im Fitnessstudio beruhigen meist nur das Gewissen, sind den eigenen Zielen aber selten zuträglich.

Die Fitnessbranche wächst weiter, traut man den aktuellen Zahlen des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV). So wird die aktuelle Zahl der in Anlagen aktiven Sportler auf knapp 8 Millionen in Deutschland geschätzt. Diese Zahl ist beachtlich bedenkt man doch, dass dies etwa 10% aller Deutschen ausmacht. Zählt man noch die Sportvereine und informellen Sportgruppen hinzu, so lässt sich grob sagen, dass Bewegung und Gesundheit einen wachsenden Stellenwert bei den Deutschen hat. Allerdings trügt der Schein.

Mitglieder in Fitnessstudios, Vereinen und Verbänden sind nicht automatisch auch aktive Sportler. So schwindet statistisch gesehen die Motivation der Mitglieder oft schon nach weniger als 3 Monaten. Damit aber die Einnahmequelle der Betreiber nicht ebenso schwindet bieten viele Studios meist nur längere Verträge über Jahre an. Somit besteht ein Großteil der Kundschaft vieler Fitnessclubs aus zahlungskräftigen Personen, nicht aber unbedingt aus kräftigen Personen an sich. Gleicher Sachverhalt lässt sich auch mit den Kapazitäten der Clubs untermauern. So haben viele Studios oft mehr Mitglieder als Kapazitäten. Darauf folgt, dass eine Teilmenge durchaus aus abstinenter Mitgliedern besteht.

In Studios spricht man von einer Absprungrate von etwa 33%, je nach Angebot, Qualität und Vertragsbindung der Anlage. Dies spricht in hohem Maße dafür, dass die Bedürfnisse der Kunden nicht erfüllt werden konnten, diese unzufrieden waren oder die Verkaufsabteilung des Studios ganze Arbeit geleistet hat. Diese Fluktuation zeigt vor allem die Zielverfehlung an, denn eine Mitgliedschaft sichert noch keine Verbindlichkeit zum Training und oft können Fitnessclubs auch die Anforderungen durch die Kunden nicht erfüllen. Ein simples Beispiel ist der Ausgleich zum Alltag. Eine Person sitzt den lieben langen Tag im Büro und wünscht ein Training zum Ausgleich in einem Fitnessstudio. Dort konzipiert der Trainer ein Training an Maschinen, welche wiederum eine Sitzposition erfordern. Somit wird eben kein Ausgleich geschaffen.

Um also die genannten Probleme in Verbindlichkeit und „Matching“ zu erfüllen muss ein Sportler meist auch individuell oder in einer homogenen Trainingsgruppe betreut werden und eben nicht nach einem Online-Konzept oder durch einen Gruppenkurs. Zwar können genannte Methoden für viele eine Option bieten, jedoch können diese Konzepte niemals die Optimal-Lösung abbilden. Orientiert man sich am Leistungssport auch wenn man nicht unbedingt ähnlich ambitionierte Ziele verfolgt wird es doch sehr deutlich: Je individueller eine Betreuung ausfällt, desto schneller und ausgeprägter werden sich Resultate einstellen. Daher kann die logische Konsequenz für Menschen mit ambitionierten Zielen nur ein Personal Training sein. Alle anderen, durchaus sinnhaften Angebote der Fitnessbranche haben zum Teil ja auch ihre Daseinsberechtigung, stellen aber immer Kompromisse dar. So kann zum Beispiel ein Geburtsvorbereitungskurs oder die Rückbildungsgymnastik nach der Entbindung in der Gruppe sehr sinnvoll sein, jedoch ist diese nie effektiver als ein Einzeltraining im beispielsweise Pilates, welches die Individualität des Einzelnen gänzlich berücksichtigt.

Über Personal Trainer Berlin:

Jeder Mensch ist eine individuelle Persönlichkeit mit verschiedener Historie, unterschiedlichsten Fähigkeiten und Fertigkeiten, Zielen aber auch Problemen. Daher sind individuelle Gesundheitskonzepte der einzig logische und passende Ansatz, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und zu steigern.

Personal Trainer Berlin gehört zum Personal Trainer Your Personal Trainer und bildet einen Zusammenschluss verschiedener Einzelpersonen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Aufgaben. Das Netzwerk ist spezialisiert auf individuelle Gesundheitsleistungen und operiert deutschlandweit. In Berlin sind aktuell (Stand Q1, 2013) 13 Personal Trainer mit verschiedenen Spezialgebieten tätig. In Kooperation mit Medizinern und Ökotrophologen wird versucht, alle Aspekte für Gesundheit und Wohlbefinden zu vereinen.

Personal Trainer Berlin ist Teil der Unternehmensgesellschaft Your Personal Trainer YPT.

Weitere Informationen:

Katharina Schmidt

Gartenstraße 115

10115 Berlin

Telefon 030 / 893 77 270

Telefax 030 / 893 77 269

eMail: ks@personaltrainerberlin.com

Web: www.personaltrainerberlin.com

News-ID: 708806 • Views: 748 (Stand: 28.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/708806/Personal-Trainer-Berlin-individuelles-Training.html>