

Personal Trainer Hamburg - Individuelles Training

03.04.2013, 14:13 | Sport

Pressemitteilung von: *Personal Trainer Hamburg*

Warum scheitern so viele Menschen an einem gesunden Lebensstil und warum werden gute Vorsätze so selten eingehalten? Oft fehlt bei den persönlichen Zielen eine Verbindlichkeit zur Handlung. Kurse, Online-Pläne oder Mitgliedschaften im Fitnessstudio sind oft nur für das eigene Gewissen von Vorteil, selten aber für den Fortschritt.

Sport und Gesundheit ist und wird immer ein bedeutendes Thema vieler Menschen sein und bleiben. Glaubt man den Zahlen des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV), so wächst der Fitnessmarkt stetig. So ist aktuell jeder zehnte Bundesbürger Mitglied in einem Studio. Dies klingt schon einmal sehr eindrucksvoll, hört man doch allzu oft Begriffe wie Sportmuffel oder Couchpotato. Zählt man noch die informellen Sportgruppen und Organisationen außerhalb dieses Verbandes dazu, so kommt man auf eine beachtliche Zahl. Leider aber nur auf dem Papier und nicht auf dem Sportplatz.

Denn die Mitglieder in Fitnessstudios, Vereinen und Verbänden müssen nicht automatisch auch aktive Sportler sein. Viele Mitglieder sind passiv oder auch Karteileichen. So schwindet statistisch gesehen die Motivation der Mitglieder oft schon nach weniger als 3 Monaten nach dem Eintritt in einen Verein oder in ein Studio. Diesem Trend versuchen die Betreiber entgegenzuwirken und binden die Sportler teilweise mit langen Laufzeiten. So ist ein Standardvertrag in Fitnessstudios selten kürzer als 2 Jahre. Und selbst im Todesfall kann man noch Mitglied in einem Sportverein sein. Daher ist die Zahl aktiver Sporttreibender in Institutionen sicherlich geringer als die angegebenen 8 Millionen. Bestes Beispiel ist der Neujahrsmarathon in den Fitnesscentern: Gerade neue Vorsätze lassen viele Menschen in die Studios strömen aber im Februar und März ist dann wieder Ebbe.

Auch die in Studios übliche Absprungrate von ca. 33%, je Ausstattung und Service sowie Vertragsbindung sprechen dafür, dass viele Menschen dann doch nicht regelmäßig trainieren und Ihre Zeit entweder im Studio oder zu Hause auf der Couch bis zum Vertragsende absitzen. Vor allem die fehlende Motivation auf Grund der Unzufriedenheit durch Zielverfehlung ist ein großes Studioproblem. In Vereinen kann vor allem die Zusammengehörigkeit in der Gruppe dieses Phänomen verhindern. Aber auch hier ist die Verbindlichkeit zum Sport treiben gering. So kommen viele der Geselligkeit wegen oder werden in Kursen oder mit Standard-Trainingsplänen unter- oder sogar überfordert.

Damit ein Ziel bestmöglich erreicht werden kann muss vor allem der Sollzustand genauestens analysiert werden, denn ein Schiff, dessen Hafen unbekannt ist hat immer ungünstige Winde... Ist das Ziel fest definiert wird der individuelle Weg festgelegt, also die persönliche Strategie zur Erreichung. Es ist keinesfalls ausreichend, Trainingspläne anderer Sportler zu kopieren, denn diese sind selten passend für den eigenen Leistungslevel oder das Ziel. Daher ist der Schlüssel zum Erfolg die Individualität. Diese garantiert, dass die Person immer bestens ausgelastet ist, schützt vor Unter- aber auch Überforderung und garantiert immer 100% Effektivität. Selbst eine kleine homogene Trainingsgruppe kann schon den Erfolg verringern, den der Einzelne erreichen kann.

Zu dieser Individualität kommt dann die Verbindlichkeit hinzu, als zweiter wichtiger Faktor. Selbst hoch Motivierte haben mal ein Tief und bedürfen der Hilfe fester Zusagen. So kann ein Trainer oft weiter helfen. Sofern diese Option nicht besteht, so sollte man wenigstens Freunden und der Familie von eigenen Zielen berichten, denn dies schafft eine gewisse Verbindlichkeit, welche für ein konsequentes und kontinuierliches Training sorgen kann.

Portrait

Über Personal Trainer Hamburg:

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 Hamburg 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 werden alle Aspekte für Gesundheit und Wohlbefinden vereint.

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

Weitere Informationen:

Michael Wenderoth

Telefon 0800 / 897 22 55

eMail: wenderoth@personaltrainerhamburg.com

Web: www.personaltrainerhamburg.com

News-ID: 709880 • Views: 725 (Stand: 30.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/709880/Personal-Trainer-Hamburg-Individuelles-Training.html>