

Your Personal Trainer - Individuelles Training

22.05.2013, 11:23 | Sport

Pressemitteilung von: *Your Personal Trainer YPT UG*

Auf Grund fehlender Verbindlichkeiten zur Handlung verfehlen viele Menschen meist ihre sportlichen Ziele. Gerne wird das Gewissen durch Mitgliedschaften in Fitnessstudios, Online-Kursen, oder Gruppentrainings beruhigt. Selten sind diese aber den eigenen Zielen zuträglich.

Traut man den aktuellen Zahlen des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness – und Gesundheitsanlagen (DSSV), so wächst die Fitnessbranche immer weiter. Laut den Zahlen des Verbandes wird die aktuelle Zahl der in Anlagen aktiven Sportler in Deutschland auf knapp acht Millionen geschätzt. Dies macht etwa 10% aller Deutschen aus, was ausgesprochen hoch erscheint. Berücksichtigt man dabei noch die Sportvereine und informellen Sportgruppen, so lässt sich grob sagen, dass Gesundheit und Bewegung einen immer höheren Stellenwert bei den Deutschen einnehmen. Doch dieser Schein trügt.

Denn Mitglieder in Fitnessstudios, Vereinen und Verbänden sind nicht immer auch wirklich aktive Sportler. Laut Statistik sinkt die Motivation der Mitglieder oft schon nach weniger als drei Monaten. Über diesen Fakt sind sich auch die Betreiber der Studios bewusst und bieten daher meist nur Verträge mit langer Vertragsbindung an. Daher besteht ein Großteil der Mitglieder vieler Fitnessstudios aus etlichen zahlungswilligen Personen, seltener aber aus sportwilligen Personen. Dies lässt sich auch mit den Kapazitäten der Clubs untermauern, welche oft mehr Mitglieder als Kapazitäten aufweisen. Daraus resultiert, dass eine Teilmenge aus abstinenter Mitgliedern besteht.

In Studios beträgt die Absprungrate etwa 33%, je nach Angebot, Qualität und Vertragsbindung der jeweiligen Anlage. Dies spricht dafür, dass die Kunden unzufrieden waren, deren Bedürfnisse nicht erfüllt werden konnten oder die Vertriebsabteilung des Studios gute Arbeit geleistet hat. Diese hohe Fluktuationsrate zeigt vor allem die Zielverfehlung an, da eine Mitgliedschaft noch lange keine Verbindlichkeit zum Training sichert. Oftmals können Fitnessclubs die Anforderungen des Kunden auch gar nicht erfüllen. Ein gutes Beispiel ist der Ausgleich zum Alltag. Eine Person sitzt den ganzen Tag hinter dem Schreibtisch und wünscht sich ein Training im Fitnessstudio zum Ausgleich. Dort erstellt der Trainer ein Training an Maschinen, welche wiederum eine sitzende Position erfordern. Der gewünschte Ausgleich bleibt somit aus.

Um die dar gestellten Probleme in Verbindlichkeit und „Matching“ zu gewährleisten muss ein Sportler meist auch ganz individuell oder in einer geeigneten Trainingsgruppe betreut werden und eben nicht nach einem Online-Konzept oder in einem Gruppentraining. Zwar können die genannten Methoden für viele eine Option sein, jedoch können diese Konzepte niemals die optimale Lösung sein. Wenn man sich am Leistungssport orientiert, auch wenn man nicht unbedingt ähnlich ambitionierte Ziele verfolgt, wird es doch gerade an diesem Beispiel deutlich: Je individueller die Beratung ausfällt desto ausgeprägter und schneller werden sich Ergebnisse einstellen. Die logische Konsequenz für Menschen mit ambitionierten Zielen kann daher nur ein Personal Training sein. Alle anderen, durchaus sinnvollen Angebote der Fitnessbranche haben zumindest teilweise ihre Berechtigung des Vorhandenseins. Selten stellen diese jedoch Kompromisse dar. So kann zum Beispiel ein Kurs zur Geburtsvorbereitung oder die Rückbildungsgymnastik nach der Entbindung in der Gruppe wirklich sinnvoll sein. Dies ist jedoch nie effektiver als ein Einzeltraining wie beispielsweise Pilates, welches die Individualität des Einzelnen berücksichtigt.

Portrait

Über Your Personal Trainer:

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.

Your Personal Trainer bildet einen Zusammenschluss verschiedener Einzelpersonen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Aufgaben. Das Netzwerk ist spezialisiert auf individuelle Gesundheitsleistungen und operiert deutschlandweit. In Deutschland sind aktuell (Stand Q2, 2013) 61 Personal Trainer mit verschiedenen Spezialgebieten tätig. In Kooperation mit Medizinerinnen und Ökotrophologen werden alle Aspekte für Gesundheit und Wohlbefinden vereint.

Weitere Informationen:

Martin Buschmann

Gartenstraße 115

10115 Berlin

Telefon 030 / 893 77 270

Telefax 030 / 893 77 269

eMail: pr@yourpersonaltrainer.de

Web: www.yourpersonaltrainer.de

News-ID: 721234 • Views: 660 (Stand: 07.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/721234/Your-Personal-Trainer-Individuelles-Training.html>