

Personal Trainer Preise

23.09.2016, 09:34 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Lebenszeit-Expertin*

Presseagentur: *Lebenszeit-Expertin*



Personal Trainer

Magdalena Stramput, Personal Trainer aus Düsseldorf, erklärt, warum Personal Training Preise sich von Preisen für Fitnessstudios unterscheiden und was einen guten Personal Trainer ausmacht.

Düsseldorf 23.09.2016 - Wer in relevanten Suchmaschinen Personal Training Preise erfahren will, wird ein reiches Angebot finden aber auf den ersten Blick recht hohe Preise im Vergleich mit großen Fitnessstudios. Die Frage bleibt allerdings: Sind die Preise für einen Personal Trainier immer gerechtfertigt, wenn man im nächsten Fitnessstudio mit großem Trainingsangebot Sport und Bewegung erhalten kann? Bei vielen Fitness Trainern und Personal Trainern hört man oft die Gegenfrage, ob man in einem großen Studio ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm bekommt bzw. wie gut die individuelle Betreuung dort ist.

SIND PERSONAL TRAINING PREISE ANGEMESSEN?

Will man professionelle und individuelle Betreuung eines Personal Trainers bekommen, sollte man wissen, dass seine Personal Training Preise viel höher sind als in einem Fitnessstudio. Denn ein Personal Trainer ist kein Freizeitsportpartner, sondern ein Profi. Er muss fachliche Kompetenz bringen, genug Erfahrung und vor allem die Fähigkeit, den Klienten für Fitness zu begeistern. Der Klient möchte natürlich die volle Aufmerksamkeit seines Trainers haben und natürlich das Gefühl, in sicheren Händen zu sein. Schließlich ist ein Fitness Trainer eine Vertrauensperson, die sich viel Zeit für den Klienten nimmt und für sein positives Wohlbefinden und besseres Körpergefühl sorgt. Er kennt die Voraussetzungen seines Klienten, steuert die Intensität des Trainings und kann bei falschen Bewegungen sofort eingreifen und korrigieren. Diese Aufmerksamkeit und diesen Fokus kann man in einem Fitnessstudio nicht erwarten. Ein Personal Trainer liebt seinen Beruf, bildet sich regelmäßig weiter, hat aber als Selbstständiger viele Kosten zu tragen wie z.B. Versicherungen und professionelles Equipment. Daher sind die Kosten für ein Personal Training ab 80 EUR angemessen und mit Angeboten der Fitnessstudios nicht zu vergleichen.

WAS MUSS EIN PERSONAL TRAINER KÖNNEN?

Hat man erstmal den Entschluss gefasst, für seine Fitness und sein Wohlbefinden das Richtige zu machen, dann sollte

man einen professionellen Personal Trainer engagieren, rät Personal Trainer Magdalena Stramput von IQ BODY PERSONAL TRAINING aus Düsseldorf (<https://iq-body.de>). Doch welche Voraussetzungen muss ein guter Personal Trainer erfüllen, um seinen Klienten motivieren und ein passendes und individuelles Trainingskonzept anbieten zu können? Zunächst sollte er in der Lage sein, sich für seinen Klienten Zeit zu nehmen, ihm zuhören, seine Sorgen und Wünsche in einem persönlichen Gespräch und einer angenehmen Atmosphäre erfahren. Der nächste Schritt ist ein Gesundheitscheck und der berühmte Kühlschranks-Check. Nach der Auswertung der Ergebnisse erstellt der Fitness Coach ein maßgeschneidertes Trainingskonzept. Selbstverständlich kümmert er sich um seinen Klienten auch außerhalb der Trainingszeit, berät ihn in Sachen Lebensstil und geht mit ihm gemeinsam einkaufen. Seine wichtigste Kompetenz ist aber die Motivation, die die Nachhaltigkeit seines Personal Trainings möglich macht. Gesundheit ist kein Luxus, sagt Magdalena Stramput, sondern eine Selbstverständlichkeit, und die Investition in einen Personal Trainer ist letztendlich eine Investition in eigene Gesundheit und eigene Fitness.

Pressekontakt:

IQ BODY PERSONAL TRAINING
Frau Magdalena Stramput
Am Ginsterberg 5
40627 Düsseldorf
Tel. :0173 710 22 08
Web: <https://iq-body.de>
E-Mail : info@iq-body.de

Portrait

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden. Magdalena Stramput

News-ID: 919775 • Views: 622 (Stand: 17.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/919775/Personal-Trainer-Preise.html>