

# Fitnesscenter oder Personal Training

Pro und Contra



SEITE 38

fit&vital4all

**W**arum Personal Training und nicht einfach ins Fitnesscenter gehen? Personal Trainer sind doch gar nicht notwendig, außerdem habe ich gehört das kostet ja ein Vermögen. Andererseits – im Fitnesscenter, die ganzen Leute, wer weiß wie die mich dann wieder anschauen, wenn ich dort zum Trainieren beginne... So oder so ähnlich geht es vielen Menschen, die mit dem Training beginnen oder sich überlegen, wie sie ihr Training anlegen wollen. Um genau in dieser Situation einen guten Überblick zu bekommen und eine gute Entscheidung treffen zu können, haben wir für Sie dieses Thema umfangreich beleuchtet.

Wussten Sie, dass nur etwa 7% aller Hobbysportler im Fitnesscenter trainieren? 93% nutzen also die verschiedensten Möglichkeiten und Angebote wie Sport in der Natur, zu Hause, in der Arbeit oder in anderen Sporteinrichtungen.

## Vor- und Nachteile von Fitnesscenter und Personaltrainer

### Fitnesscenter

#### Pro

- ❑ Preisgünstig
- ❑ Zusatzleistungen wie Wellnessbereich, Massagen, Sauna oder auch Swimmingpools
- ❑ Anonymität – niemand kennt mich und Bekannte oder Freunde sehen nicht, was ich mache
- ❑ Leichtere Motivation durch Gruppendynamik oder gemeinsames Trainieren mit Freunden oder Trainingspartnern
- ❑ Große Auswahl an Geräten
- ❑ Lange Öffnungszeiten – sofern sie tatsächlich kundenfreundlich ausgelegt sind
- ❑ „Socializing“ – die sozialen Kontakte können gepflegt und kultiviert werden, Möglichkeit neue Freunde kennen zu lernen
- ❑ Große Angebotsvielfalt inklusive Gruppenkursen

#### Contra

- ❑ Massenabfertigung
- ❑ Vielfach schlecht ausgebildete Trainer
- ❑ Konkurrenzkampf – top trainierte Frauen

und Männer gehen auch ins Fitnesscenter, um gesehen zu werden und vom anderen Geschlecht bemerkt zu werden und alle, die nicht ebenfalls so einen vermeintlich perfekten Körper haben, werden eventuell belächelt und manchmal sogar diskriminiert

- ❑ Viel zu oft kommen gerade junge Menschen in Fitnesscentern sehr leicht mit dem Thema Doping in Kontakt – ein Thema, das nicht zu unterschätzen ist
- ❑ Aufdrängen von unnötigen und nicht gesundheitsfördernden Sportnahrungen
- ❑ Aufwendig – man muss zuerst hinfahren – dann umziehen – trainieren – duschen – umziehen und wieder nach Hause fahren – sprich eine Trainingseinheit dauert aufgrund des Rundumaufwandes doppelt bis dreimal so lange und wenn man Pech hat, steht man am Hinweg und/oder am Heimweg auch noch mit dem Auto im Stau und jegliche positive und entspannende Wirkung des Trainings ist durch den Frust dahin

Wie bereits erwähnt, ist heutzutage leider auch das Thema Doping ein großes Problem, wenn man mit einem Training in einem Fit-

nesscenter liebäugelt. Laut aktuellen Studien verwenden in den österreichischen Fitnesscentern 60% der männlichen Sportler verbotene Substanzen oder haben zumindest schon einmal Dopingmittel ausprobiert. Besonders anfällig auf diese Art des Drogenmissbrauches sind junge Menschen, die sich aufgrund von Falsch- oder Fehlinformationen und speziell durch die Verlockung vermeintlicher viel schnellerer Trainingsergebnisse oft und leicht überreden lassen gewisse Substanzen auszuprobieren.

Eine Lösungsmöglichkeit die vielleicht mangelhafte Betreuung zu umgehen, ist natürlich, sich für ein Fitnesscenter zu entscheiden, welches auch Personal-Trainer-Stunden anbietet. Da aber auch hier sehr oft am Geld gespart wird und die Trainer sehr wenig von den eigentlichen Kosten für solch eine Stunde bekommen, findet man oft nicht sonderlich gut ausgebildetes Personal im Fitness Studio.

### Personal Training

#### Pro

- ❑ Professionalität durch gut ausgebildete Personal Trainer
- ❑ Mit weniger Aufwand mehr zu erreichen

SEITE 39

fit&vital4all

- ❑ In kürzerer Zeit bessere Ergebnisse erzielen
- ❑ Mehr Spaß beim Training durch gezielte Abwechslung
- ❑ Zurück zum Ursprung – der Trend im Gesundheitssport geht immer mehr zurück in Richtung eigener Körper, Training mit dem eigenen Körpergewicht und das Körperbewusstsein wieder herzustellen
- ❑ Gezielte Motivation und Unterstützung
- ❑ Individuelle und persönliche Trainingsgestaltung
- ❑ Permanente Trainingsbetreuung und -begleitung – Haltungsfehler und dadurch entstehendes Verletzungsrisiko werden verringert, durch die richtige Ausführung der Übungen kommt es wiederum zu einem besseren Trainingsfortschritt
- ❑ Räumliche und zeitliche Flexibilität – ein Personal Trainer kommt, wenn gewünscht, auch gerne einmal zu Ihnen nach Hause oder in der Mittagspause zu Ihnen in die Arbeit
- ❑ Regelmäßige Wochentrainingspläne und Krafttrainingspläne
- ❑ Sehr abwechslungsreiche und variantenreiche Trainingsgestaltung
- ❑ Training in persönlicher Atmosphäre – gerade Menschen, die erst mit dem Training beginnen oder noch sehr unzufrieden mit ihrem eigenen Körper sind, fällt es oft leichter, nur mit einem Trainer zusammen zu arbeiten und nicht unter dutzenden Augenpaaren durchtrainierter Sportlern zu trainieren

#### Contra

- ❑ Vergleichbar hohe Kosten
- ❑ Fehlende Gruppendynamik und Vergleichsmöglichkeit mit anderen Trainierenden
- ❑ Bei One-To-One-Trainings kein sozialer Kontakt zu anderen Trainierenden
- ❑ Bei schlecht ausgebildeten Personal Trainern wird das Training unter Umständen sehr einseitig und abwechslungslos

#### Wie finde ich den richtigen Personal Trainer für mich?

Bevor Sie sich für einen Personal Trainer entscheiden, ist es wichtig, sich über die Qualität und Ausbildung Ihres zukünftigen Trainers zu informieren. Leider ist in Österreich das Gewerbe des Personal Fitnesstrainers immer noch ein so genanntes Freies Gewerbe. Das bedeutet, dass sich jede Person, egal ob mit Vorkenntnissen, mit einer Ausbildung im Sport- oder Gesundheitsbereich oder ohne jederzeit als Personal Fitnesstrainer selbständig machen kann.

Daher ist ratsam, bei der Wahl eines Personal Trainers auch dessen beruflichen Background, seine fachliche Ausbildung und seine Berufserfahrung im Umgang mit Menschen zu prüfen. Zumindest ein zertifizierter Trainer sollte es also schon sein – noch besser natürlich ein Diplomierter Personal Fitnesstrainer. Hinter dem Diplom verbirgt sich nämlich einerseits eine umfangreichere Ausbildung als hinter einem Zertifikat, andererseits ist es auch erforderlich, sich weit über die Ausbildung hinaus mit dem Thema zu beschäftigen, da eine Diplomarbeit angefertigt werden muss. Selbstverständlich machen Urkunden an der Wand noch keinen guten Personal Trainer aus – jedoch ist die Wahrscheinlichkeit, in diesem Fall einen kompetenten Trainer an der Hand zu haben, um ein Vielfaches höher. Fragen Sie einfach nach Referenzen und Sie werden erkennen, ob Sie einen kompetenten Partner gefunden haben oder nicht.

#### Weniger ist mehr – Fitness ohne viele Geräte

Ganz nach dem Motto „zurück zum eigenen Körper“ wird ein gutes Personal Training mit so wenigen Geräten wie möglich auskommen, denn größtenteils sollte vom Trainierenden der eigene Körper und somit das eigene Körpergewicht zu Trainingszwecken genutzt werden.

Dadurch werden wesentlich mehr Muskeln trainiert als auf einem Gerät in einem Fitness-

center – einfach schon wegen der Tatsache, dass ein Kunde sein eigenes Gleichgewicht halten muss, wenn er im Stehen eine Übung macht oder auf einem Gymnastikball sitzt und nicht auf einem Gerät. Dadurch wird sowohl der Muskel trainiert als auch das Gleichgewicht, die Koordination und die Motorik. Viele Übungen aus dem Personal Training sind so aufgebaut, dass man mit einer Übung viele verschiedene Muskeln trainieren kann. Beim Gerätetraining bräuchte man in vielen Fällen vergleichsweise 3-6 verschiedene Geräte und Übungen um diese gleichen Muskeln zu trainieren!

#### Personal Trainer – durchaus leistbare Coaches

Personal Trainer sind heutzutage schon lange nicht mehr nur ein Privileg der Reichen und Berühmten. Professionelle Personal Trainer sind nicht nur einfache Trainer, die eben ein bisschen Sport mit dem Kunden machen. Sie verkörpern wesentlich mehr, denn sie sind auch Ansprechpartner in vielen wichtigen Gesundheitsbereichen und Lebenssituationen. Dies betrifft in erster Linie natürlich die Ernährung und in weiterer Folge auch die mentalen Aspekte wie Motivation, Unterstützung und mentale Betreuung während und nach dem Training.

#### Ein Beispiel für professionelles Personal Training in der Natur

Das Training beginnt mit einigen Mobilisierungsübungen, um die Gelenke aufzuwärmen, die Beweglichkeit zu erhöhen und das Verletzungsrisiko zu verringern. Danach geht es in einem gemütlichen Lauftempo in die Natur, wo ein paar koordinative Übungen aus der Laufschule und dem Sensomotorischen Training (Koordinationstraining) gemacht werden. Weiter geht es zu einem schönen Platz in der Natur. Dort werden dann, umgeben von frischer Luft, grünen Wiesen und Vogelgezwitscher gezielte Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht gemacht. Danach folgt eine abwechslungsreiche Laufstrecke durch

ein kleines Wäldchen, vorbei an interessanten Aussichtspunkten und über grüne Wiesen wieder zurück zum Ausgangspunkt der Trainingseinheit. Abschließend warten noch ein paar Entspannungs- und Dehnungsübungen und schon ist die Trainingseinheit wieder zu Ende. Eigentlich hatte man ja gar nicht das Gefühl, sich zu quälen, sich auspowern zu müssen oder sich zum Training zu zwingen und trotzdem hat man sein Ziel erreicht – der Trainingsreiz ist gesetzt und der Körper verändert sich immer mehr zum Positiven und man kommt seinen Zielen immer näher!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Entscheidung und, egal für welche Variante Sie sich auch entscheiden mögen, viel Spaß und Freude bei Ihrem Training.



#### Stephan Poschik

Diplomierter Personal Fitnesstrainer  
Ernährungsberater  
Lehrgangsführer an der Vitalakademie  
Österreich  
[www.ernaehrungimспорт.com](http://www.ernaehrungimспорт.com)