

BILD DES MONATS

GRÜNDER/-IN DES MONATS

NAMEN + NACHRICHTEN

TITELSTORY

ZUHAUSE

BEISPIELHAFT

EINBLICKE

WIRTSCHAFTSJUNIOREN

RESTAURANT-TIPP

GESUND UND FIT BLEIBEN

Anzeigen

Wirtschaftsförderung Stadt BAD HARZBURG



Wir haben, was Sie für Ihren Erfolg brauchen

- freie, sofort verfügbare Gewerbeflächen
- 1a Verkehrsanbindungen
- Fachkräfte aus der Region

Im Harz investieren heißt mit Weitblick und Augenmaß zu handeln.

Tel. 05322 74-600 | www.stadt-bad-harzburg.de



Montag, 16 November 2015 08:43

Foto: Jörg Scheibe

Was bekommt man, wenn man einen Personal Trainer bucht?

Schriftgröße  

Nicht nur Hollywood-Stars tun es. Sich einen Personal Trainer zu buchen, wird auch hierzulande immer beliebter. Dabei ist die Motivation sehr unterschiedlich. Einige stellen ihre körperliche Fitness in den Vordergrund, andere trainieren für ein sportliches Ziel und wieder andere wollen kompetente Unterstützung, um den »inneren Schweinehund« zu überwinden.



Die Kettlebell schwenken trainiert Ausdauer und Kraft.

Monika Müller: »Schlanker und fitter werden ist bei meinen Kunden häufig ein Thema. Oder ein Manager, der sagt, er hat so viel Stress, er möchte sein Gesundheitsrisiko nicht noch steigern. Mütter nach der Geburt, das sind sehr viele. Einige Kunden sind schon sehr sportlich, haben Ehrgeiz und wollen ihre Technik verbessern. Ich hatte einen Triathleten, der den Ironman auf Hawaii absolvieren wollte, aber er konnte nicht gut kaulen. Wir haben trainiert, und dann hat er teilgenommen.«

Monika Müller ist
Diplomsportwissenschaftlerin,
mehrfache Deutsche Meisterin und

Die Kettlebell schwenken trainiert Ausdauer und Kraft.

Olympiateilnehmerin im Synchronschwimmen 1992 in Barcelona und Heilpraktikerin. Was erwartet den Kunden beim Personal

Trainer Monika Müller? »Gegenfrage, was will der Kunde? Was ist das Ziel? Ein guter Personal Trainer fragt erst einmal viel. Man muss sich ja kennen lernen. Schließlich geht es ja um ein individuelles, ein exklusives Training.« Medizinische Fragen sind wichtig. Als geprüfte Heilpraktikerin hat Monika Müller auch Konstitution und Gesundheit im Blick, ein nicht unwesentlicher Vorteil für den Kunden.

»Mehrfache deutsche Meisterin im Synchronschwimmen«

Zuerst ein kurzes Gespräch mit Trainingsstunde. »Wir sehen dann: Was ist der Kunde bereit zu tun? Wie weit will oder kann er gehen? Stimmt der gewünschte Aufwand mit der Zielvorgabe überein? Dann erst fällt die Entscheidung, ob wir zusammen arbeiten werden.« Sind Ziel und zeitlicher Umfang des Trainings abgesprochen, geht es los. »Volle Konzentration auf den Kunden, eins zu eins, dementsprechend bereite ich mich vor. Wie erreiche ich das Ziel am besten? Einmal die Woche Training genügt nicht. Zwei Mal Training muss mindestens sein, drei Mal ist optimal. Wenn nicht mit mir, dann selbstständig nach meinem Trainingsplan.«

»Sportwissenschaftlerin und Heilpraktikerin – ein Alleinstellungsmerkmal«

Der Trainer leitet seine Kunden an, zeigt die einzelnen Abläufe und gibt bei Problemen Hilfestellungen. Am Ende der Stunde bespricht er mit dem Kunden den Fortschritt. Was läuft gut, was nicht? »Oft ist eine Verbesserung, den inneren Schweinehund zu überwinden schon in der ersten Stunde zu spüren.« Es folgt eine kurze Dokumentation des Trainingsverlaufs. »Unter der Woche halten wir den Kontakt dann per Telefon oder SMS, auch zur Kontrolle. Wird der Trainingsplan auch eingehalten?«

»Fast alle Kunden trainieren das Gleichgewicht im Alltag zu wenig«

Bei der Wahl des Trainingsortes ist Monika Müller flexibel, ganz nach Kundenwunsch. Das Training dauert meist eine Stunde, manchmal auch länger. »Entweder in meinem Trainingsraum bzw. beim Kunden oder outdoor.« Dieselbe Flexibilität zeigt sie bei der Wahl ihrer Mittel: Der elastische Gymstick für Einzel- und Partnertraining, Paartraining, Battle rope und Kettlebell für Kraft und Ausdauer sowie das TRX, mit welchem die Reflexe durch instabile Verankerung des Gerätes trainiert werden. »Das ist auch eine gute Gleichgewichtsübung.« Haben viele Ihrer Kunden Probleme mit dem Gleichgewicht? »Viele. Manche trauen sich gar nicht mehr, rückwärts zu gehen.«

»Auch im Angebot – betriebliches Gesundheitsmanagement«

Das sind moderne Geräte, aber kein Schnickschnack. »Ich sage immer: back to the roots.« Auch nur mit dem eigenen Körpergewicht kann man quasi überall trainieren. Die Kombination macht den Effekt. Nur Krafttraining ist zu wenig. Nur Ausdauer auch.« Liegestütz und Bauchtraining mit dem Gymnastikball. »Wieder gut fürs Gleichgewicht und sehr variabel einsetzbar.«

Im Angebot ist auch Piloxing, eine Kombination aus Pilates und Boxen. »Da kann man sich herrlich auspowern. Piloxing verbessert die Körperwahrnehmung ungemein. Ich freue mich, dass das jetzt so populär wird. Ich komme vom Tanz her und boxen verbessert auch Kraft und Körperbeherrschung wie beim Tanzen.«



Training mit dem Gymnastikball – ganz variabel.

Training mit dem Gymnastikball – ganz variabel.

»Mir geht es schlecht, wenn ich keinen Sport mache«

Frau Müller, muss man reich sein, um Sie zu buchen? »Es kommt nur auf eines an: Was ist es mir wert? Das muss jeder für sich entscheiden.« Sie selbst trainiert mehrmals die Woche – z. B. joggen am Wochenende. »Sonst bin ich ja mit meinen Kunden unterwegs. Da bleibt nicht viel Zeit. Ich mache auch viel Krafttraining. Mir geht es schlecht, wenn ich keinen Sport mache. Das wäre so, als wenn ich mich nicht duschen oder nicht die Zähne putzen könnte.«

»Gähnen ist kein Ermüdungszeichen«

Außer Präventionskursen, die die Krankenkassen bezahlen, bietet Monika Müller auch betriebliches Gesundheitsmanagement, Arbeitsplatzanalyse und Mitarbeiterschulung an. »Bei VW habe ich einer Abteilung samt Chef gezeigt, wie man im Büroalltag leistungsfähiger wird, indem man bewusst blitzentspannt mit speziellen Übungen. Auch Gähnen ist kein Ermüdungszeichen, sondern eine Aktivierung des Körpers. Ich habe den Eindruck, dass man beim Arbeiten immer angespannt sein muss. Das geht nicht. Kein Mensch kann das.«

www.monikamueller.net

Bild ganz oben: Viel Spaß mit dem Gymstick: Monika Müller zeigt wie es geht.

geschrieben von *maru*



Twittern 0 Empfehlen Teilen 0 G+1

← vorheriger Artikel

→ nächster Artikel

KATEGORIE: GESUND + FIT BLEIBEN



Herausgeber
Industrie- und Handelskammer Braunschweig
Postfach 3269
38022 Braunschweig
Telefon 0531 4715-0
www.braunschweig.ihk.de

Redaktion
Jochen Hotop, IHK Braunschweig
Postfach 3269
38022 Braunschweig
Telefon 0531 4715-209
Telefax 0531 4715-297
e-mail: hotop@braunschweig.ihk.de

Anzeigen
Marco Schneider (Verlagsleitung)
Telefon 0531 31085-43
Frank Eisenacher (Objektleitung)
Telefon 0531 31085-18

[IMPRESSUM](#) | [RECHTLICHE HINWEISE](#)