

Faszien-, Functional- oder EMS-Training?

**Acht PT-Trends von
Stephan Müller
für 2017**

Personal Trainer werden bei den Kunden immer beliebter und sind längst mehr als ein reiner Promi-Trend. Was sind momentan die Trends im Personal Fitness Training und durch was kann ich mich von meinen Mitbewerbern unterscheiden? Stephan Müller vom GluckerKolleg gibt einen Einblick auf die aktuellen Entwicklungen für das PT.



1. Qualität

Egal was der Trainer macht, er muss in jedem Training für den Kunden einen deutlichen Mehrwert seiner Anwesenheit schaffen. Und zwar so groß, dass der Kunde in der nächsten Stunde wieder bereit ist, den gleichen Betrag pro Stunde zu zahlen. Ein Kunde, der bereit ist pro Monat 800–1000 EUR zu bezahlen (und das über mindestens ein Jahr) erfährt den notwendigen Mehrwert durch den PT.

„Back to Basic“ ist hier der richtige Weg. Arbeiten Sie mit Ihren Kunden an der Qualität bei der Durchführung der Übungen, nicht an der Anzahl der durchgeführten Wiederholungen.

2. Check-up und Anamnese

Check-ups und eine ausführliche Anamnese als Zusatzdienst für das PT sind ideal. Kunden sind bereit, für ein aussagekräftiges Feedback extra Geld dafür zu bezahlen. Bei den Check ups kann der PT alles einbauen, wofür er die notwendige Kompetenz mitbringt z.B. Muskelfunktionsdiagnostik, Stoffwechselanalyse, Körperkompositionsmessung usw.

3. Faszientraining

Ein Trend, der auch im PT sinnvoll ist, einzusetzen. Vor allem, da Kunden oftmals eine Unterstützung benötigen z.B. beim Ausrollen mit der Rolle. Zusätzlich ist es sinnvoll, dass der PT dem Kunden die notwendigen Informationen weiter gibt, wie und vor allem wie oft gerollt werden sollte.

4. Functional Training

Beim Functional Training kann der PT sich optimal einbringen, da hier häufig die Gefahr besteht, die Übungen falsch durchzuführen. Funktionelles Training ist eine ideale Möglichkeit, sich einen individuellen Kundenstamm aufzubauen. Auch hier ist es natürlich wichtig, sich durch qualifizierte Weiterbildungen als PT fit zu machen.

5. Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung ist ein tolles Zusatzfeld, da viele Kunden irgendwann auf das Thema der Ernährung kommen werden. Entweder kooperiert der PT mit einem Ernährungsfachmann oder er bildet sich selber in diesem Bereich weiter. Auch beide Wege sind denkbar, da bei manchen Kunden die Zusammenarbeit mit einem Ernährungsspezialist von Vorteil ist.

6. EMS

Das ideale Zusatztool für den Personal Fitness Trainer. Durch einmal die Woche EMS Training und ein bis zweimal die Woche konventionelles Fitness Training (PT) erreicht man z.T. die besten Ergebnisse. Sehe den EMS Markt als Chance, Dein Angebot im PT Bereich weiter auszubauen. Zusätzlich ist das EMS Gerät mobil und überall mitnehmbar. Aber beachte, jedes Gerät ist nur so gut, wie die Person, die es bedient.

7. Coaching

Da auch die Psychologische Ebene im Personal Fitness Training immer wichtiger wird, ist eine Kombination durchaus denkbar. Schon mit kleinen Tools, wie z.B. dem HUCO-Profil, können sich die PTs notwendige Info zu der Motivation Ihrer Kunden holen. Auch die Kooperation mit einem Coach ist sinnvoll z.B. um für den Kunden eine Problemlösung zu schaffen.

8. Firmen Fitness

Ein lukratives Feld für den PT. Erstens kann ich als PT mir ein Zusatzgeschäft aufbauen. Zweitens komme ich über die Firmen Fitness an weitere Klienten ran und drittens habe ich durch Firmen Fitness die Chance, Abwechslung in meinen PT Alltag zu bekommen.

Tipp: Spezialisierung

Ob Trends hin oder her. Eines wird immer wieder deutlich:

Alles Trends oder Zusatztools, die ich in mein Personal Fitness Training einbaue, sind nur so gut, wie die Qualität, die ich damit liefere. Es ist manchmal sinnvoller, lieber eine Kooperation mit einem Spezialist einzugehen, bevor der Personal Fitness Trainer versucht, alles selber zu machen. Werdet Spezialist und konzentriert Euch auf Euer Kerngeschäft.

Globalisten müssen Kunden suchen, Spezialisten werden angerufen.

Stephan Müller



Stephan Müller ist Ernährungsberater, Sportlehrer und Sportphysiotherapeut. Darüber hinaus betreut er als Personal-Fitness-Trainer, Ausbilder und Ernährungsexperte zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger und Topsportler sowie Bundesligaprofis aus den Bereichen Fußball, Handball und Volleyball. Zusätzlich ist er Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes PT e. V. und im Expertenbeirat für die Fitness- und Gesundheitsbranche sowie Inhaber des GluckerKolleg (www.gluckerkolleg.de) und der PT Lounge GmbH (www.pt-lounge.com).