

Innovationen und Trends im Personal Training



Ein Blick in die Zukunft des Personal Fitness Trainings wirft die Frage auf, welche Trends und Innovationen in den kommenden Jahren zu erwarten sind. Stephan Müller, Vorstand des Bundesverbandes Personal Training e.V., präsentiert einen Überblick über die Möglichkeiten und Neuerungen, die Personal Trainer im Jahr 2024 erwarten können.

Biohacking, Neurofitness und mehr

1. Kompetente Ernährungsberatung

Der Ausspruch des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach – „Der Mensch ist, was er isst“ – erfährt unter der Ergänzung von Stephan Müller eine besondere Bedeutung. Die optimale Kombination aus Bewegung und gesunder Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für ideale Leistungsfähigkeit und optimale Gesundheit im beruflichen und alltäglichen Kontext.

Ein Grundprinzip für eine gesunde Ernährung bleibt unverändert: Vielfäl-

tigkeit und der überwiegende Verzehr pflanzlicher Lebensmittel. Eine abwechslungsreiche Ernährung fördert nicht nur die Gesundheit, sondern verringert auch das Risiko von Mangelerscheinungen.

In der zukünftigen Entwicklung nimmt die Bedeutung kompetenter Ernährungsberatung im Fitness- und Gesundheitsbereich weiter zu. Trotz des bereits fortgeschrittenen Wissens der Bevölkerung im Bereich Ernährung werden ernährungsbedingte Fehler zunehmend einschneidend für die Gesundheit.

Daher wird der Bedarf an qualifizierten Ernährungsberatern und -coaches in den kommenden Jahren weiter steigen.

2. Biohacking für die Klienten

Die Selbstoptimierung erfährt unter dem Begriff „Biohacking“ eine neue Bezeichnung. Beim Biohacking strebt man danach, das Optimum aus Körper und Geist zu erzielen. Dies wird insbesondere durch den Einsatz von Wearables und Geräten realisiert, die Körper- und Schlafdaten erfassen, um sie anschließend zu analysieren und zu verbessern.

Dabei finden nicht nur moderne Technologien, sondern auch jahrhundertalte Methoden und Hausmittel Anwendung. Eine wesentliche Voraussetzung ist die wissenschaftliche Fundierung, wobei die Ursprünge dieser Konzeption im Leistungssport liegen. Biohacker streben nach maximaler Leistungsfähigkeit, optimaler Gesundheit und maximaler Zufriedenheit.

Hier sind einige sinnvolle Biohacking-Möglichkeiten:

- »»» Digitale Entgiftung (Digital Detox)
- »»» Verbesserung der Lichtverhältnisse (auch Zeit im Freien verbringen)
- »»» Schlafoptimierung
- »»» Durchführung von Gesundheitschecks (z.B. Vitamin D, Fettsäureanalyse usw.)
- »»» Intervallfasten (dem Körper Zeit zur Ruhe gönnen)
- »»» Integration von Meditation und Entspannungstechniken
- »»» Sinnvolle Workouts auswählen, die optimal zu individuellen Bedürfnissen passen

3. Neurofitness

Der Begriff Neurofitness lässt sich einfach als Training für die geistige Fitness erklären. Untersuchungen zeigen, dass gezieltes körperliches und geistiges Training nicht nur die Lebensdauer verlängern, sondern auch Alltagsbeschwerden mindern kann. Dabei sind nicht nur körperliche Beweglichkeit und mentale Gesundheit von großer Bedeutung, sondern auch eine ausgeprägte Koordinationsfähigkeit im Alter. Diese ist entscheidend, um Bewegungsaufgaben situationsgerecht und effizient zu bewältigen. Neben der Kopplungs-, Differenzierungs-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit ist vor allem die

Gleichgewichtsfähigkeit entscheidend für eine effektive Sturzprophylaxe.

Neurofitness setzt hierbei auf gezielte Gehirnfitnessübungen, die in jeder Position bis ins hohe Alter durchführbar sind, leicht zu erlernen und die Teilnehmer motivieren. Diese Übungen tragen nicht nur zur physischen Gesundheit bei, sondern fördern auch die geistige Fitness über einen langen Zeitraum. Daher wird Neurofitness in Zukunft zu einem wichtigen Trend avancieren.

4. Training im Boutique-Studio

Wie in den vergangenen Jahren setzt sich der Trend, in sogenannten Boutique-Studios zu trainieren, unaufhaltsam fort und wird voraussichtlich weiter an Bedeutung gewinnen. Insbesondere zeichnen sich Boutique-Studios durch ihre Spezialisierung auf bestimmte Fitnessbereiche aus, was zu einer hohen Effektivität führt. Diese Studios richten sich vor allem an Personen, die in einer persönlichen Atmosphäre und zu festen Zeiten trainieren möchten.

Die angebotenen Disziplinen in diesen Studios umfassen hauptsächlich Yoga, Pilates, Boxen, Vibrations-training, EMS und Personal Training.

Stephan Müller



Autor

Der Vorstand des Bundesverbandes Personal Training e.V. ist wöchentlich als Experte für Ernährung und Bewegung bei ARD und SWR Fernsehen sowie im Radio Live im Einsatz. Mit einer Ernährungsexpertise von über 25 Jahren betreut er u.a. eine Vielzahl von Olympiasiegern, Weltmeistern und Spitzensportlern der Bundesliga und zahlreiche Endkunden. Durch die Veröffentlichung von mehr als 10 Fachbüchern hat er sein Engagement für die Förderung und Vermittlung von Ernährungs- Fitness- und Trainingskenntnissen deutlich gemacht. www.gluckerkolleg.de



Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

PHYSIO-TRAINING

Qualifizierte
Dr. WOLFF-Trainingskonzepte an
hochwertigen Medizinprodukten

Indikationsspezifische
Trainingspläne bei Rücken-,
Hüft- und Kniebeschwerden

Schulung zum PHYSIO-TRAINER

Umfangreiches
Gesundheits-Marketing

3 unterschiedliche Module
(Raumgrößen 35 – 160 m²)

