

# Die Herausforderungen eines Personal Trainers

04. Juni 2017 • Gesundleben Redaktion • 0 Kommentare



Robert Walser von [www.i-fit-you.ch](http://www.i-fit-you.ch) ist Personal Trainer und begleitet tagtäglich Kunden vom Sportmuffel bis zur Karrierefrau. Menschen zu motivieren, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich realistische Ziele zu setzen, ist sein Alltag. Wir haben uns mit Robert über die Herausforderungen als Personal Trainer unterhalten.



Was Sauerteig so gut verträglich macht



Venenmittel auf dem Prüfstand



Feiner Tipp für's Morgenessen: Tsampa

## Bei Jugendlichen scheinen Bizeps und Sixpack zu zählen, während bei den Mid-Thirties die Motivation fehlt. Da läuft doch einiges schief?

Ob man bei den Mitte-Dreissigern wirklich sagen kann, dass die Motivation fehlt, dessen bin ich mir nicht so ganz sicher. Vielleicht ist es auch ein Verlagern der Interessen. Währendem bei den Jugendlichen immer mehr der eigene Körper zum Statussymbol wird, so ist es bei den Mitte-Dreissigern das, was sie beruflich und im privaten Leben erreichen. Genau dabei haben diese aber das Gefühl, weniger Zeit für körperliche Betätigung zu haben.

## Wie sieht es bei Jugendlichen wirklich aus? Substance Abuse? Sixpack um jeden Preis? Wie ist die Situation heutzutage?

Um genau diese Situation zu analysieren, habe ich 2013 eine Studie zum Thema geführt. Diese ergab, dass bei Jugendlichen zwischen 14 und 25 Jahren 2/3 der Befragten dem Medikamentenmissbrauch zur (schnelleren) Zielerreichung nicht abgeneigt wären, während 1/3 angab, diesen bereits mindestens einmal vollzogen zu haben. Das Problem liegt hier in meinen Augen klar bei den Vorbildern, welche sich die Jugendlichen in Hollywood suchen.

## Wie sieht ein ganzheitlicher Trainings-Ansatz aus?

Der sogenannte ganzheitliche Trainingsansatz sollte in meinen Augen „ganzheitlicher Coaching-Ansatz“ heissen. Denn nicht nur das Training, sondern auch die Ernährung sollte für ganzheitliches Wohlbefinden und die Gesundheit optimiert sein. Daraus ergibt sich für mich der perfekte Ansatz aus Krafttraining, Beweglichkeitstraining, Ausdauertraining sowie Ernährungscoaching.

## Das heisst nun aber nicht, dass die entsprechende Motivation auch vorhanden ist?

Vielleicht mögen Sie



Ein Sixpack in wenigen Wochen?

Als Personal Trainer ist es meine Aufgabe, das Ziel des Kunden zu erkennen und mit ihm den Weg zum Ziel zu besprechen. Dieser Weg muss für den Kunden stets begehbar sein, was sich dann sehr, sehr

positiv auf die Motivation auswirkt.

## Wie verändert sich die Motivation bei einem Sportmuffel im Verlaufe der Zeit mit Dir?

Die Frage ist sehr einfach zu beantworten: der Erfolg motiviert. Was ich als Personal Trainer mache, ist Wissenschaft anwenden. Wenn der Kunde sich zu einem gewissen Teil mit einbringt, wird er den Erfolg verspüren, den die Anwendung dieser Wissenschaft mit sich bringt. Infolgedessen wächst die Motivation des Kunden und es entsteht eine positive Spirale. Ausserdem koordiniere ich für alle Kunden ihre Ernährung neu. Dies führt generell schon zu einem besseren Wohlfühlgefühl. Und wer sich Wohl fühlt, bei dem erblüht auch schneller die Motivation sich zu bewegen. Zu guter Letzt ist es meine Aufgabe, den Kunden auch ein gutes Vorbild zu sein. Durch die sozialen Medien ist dies heutzutage eine 24 Stunden Aufgabe.

## Wem empfiehlst du die Arbeit mit einem Personal Trainer, wem den Gang ins Fitness-Studio?

Es gibt viele Leute, die nicht gerne im Studio trainieren. Gleichzeitig fehlt ihnen aber der Anhaltspunkt zu starten. Diese Leute sollten sich unbedingt bei einem Personal Trainer melden. Man kann aber auch sagen, dass 80% der im Studio Trainierenden sich einmal bei einem Personal Trainer melden sollten, um das Training zu verbessern oder zu perfektionieren. Es gibt jeweils sehr viel ungeahntes Verbesserungspotenzial.

[www.i-fit-you.ch](http://www.i-fit-you.ch)



Schreiben einen Kommentar

### Schreibe einen Kommentar

Nachricht\*

Name\*

E-Mail-Adresse\*

Website

Senden

### Related

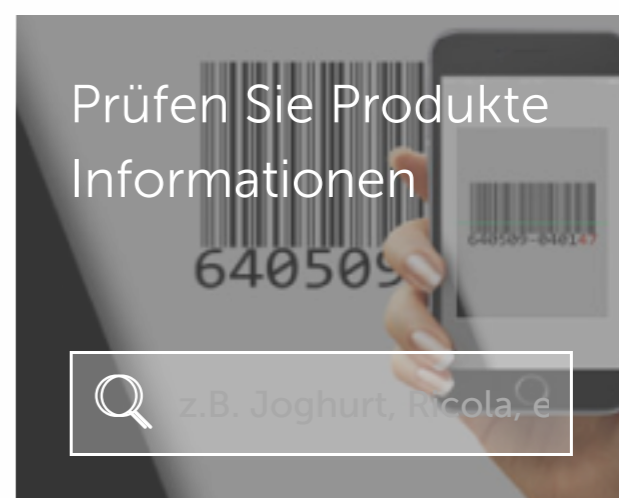
Keine zusammenhängenden Beiträge.

### Social



### Newsletter

E-mail



- Ambitioniert? Lebhungrig? - Sandra Lutz Life Coaching**  
Mit zielführenden Prozessen führe ich Sie zu grösserer Auftrittskompetenz und mehr Impact  
[sandrallutz.ch](http://sandrallutz.ch)
- Groupfitness - Halle 41**  
die neusten Trends - effizient - grosses Angebot  
[halle41.ch](http://halle41.ch)

### Subscribe

Gib Deine E-Mail-Adresse an, um diesen Blog zu abonnieren und Benachrichtigungen über neue Beiträge via E-Mail zu erhalten.

E-mail

Anmelden!



Danke für Ihren Besuch!