

Kapitel: Fitness

[Home](#) | [Previous](#) | [Next](#)

FITNESS



Personal Training im Revier

Personal Training bezeichnet das körperliche und ggf. in Ergänzung auch mentale Fitnesstraining im Rahmen einer persönlichen und individuellen Betreuung einzelner Klienten durch

jeweils einen Trainer. Diese 1:1-Betreuung unterscheidet sich vom Training in Gruppen. Dennoch betreuen viele Personal Trainer zusätzlich auch Kleingruppen, zum Beispiel Mitarbeiter einer Firma oder eines Konzerns.

Diese intensive Form des Fitnesstrainings wird häufig von beruflich stark eingespannten Personen genutzt, die nur wenig Zeit für das Training aufbringen können und die zur Verfügung stehende Zeit durch maßgeschneiderte Übungsprogramme optimal nutzen wollen. Aber auch Nischenzielgruppen wie Kinder oder Senioren, die ein auf sie abgestimmtes Training benötigen, das die eigenen Möglichkeiten sowie evtl. Beschwerden und Vorerkrankungen berücksichtigt, gehören zum Klientenkreis von Personaltrainern.

Es gibt in Deutschland heute etwa 300 Personal Trainer in Vollzeit und einige tausend Trainer, die Personal Training nebenberuflich anbieten. In der Mitgliederliste des Bundesverband Personal Training sind ca. 30 bis 40 Personaltrainer aus dem Ruhrgebiet verzeichnet. Die meisten Vollzeit-Trainer haben neben einem Hochschulstudium oder einer Grundausbildung mehrere Zusatzausbildungen und Weiterbildungen absolviert.

Die Berufsbezeichnung Personal Trainer ist gesetzlich nicht geschützt, eine einheitliche und allgemein anerkannte Ausbildung gibt es nicht. Auch ohne jegliche Ausbildung kann man sich Personal Trainer nennen. Kommerzielle Institute bieten sogenannte Zertifikate und Qualifizierungen an. Der Premium Personal

Trainer Club verlangt bei Aufnahme in sein Netzwerk das Absolvieren einer eigenen Qualitätsprüfung sowie das Absolvieren jährlicher Weiterbildungsmaßnahmen.

- Bundesverband Personal Training**
www.bdpt.org
Premium Personal Trainer Club
www.premium-personal-trainer.com



- Morris Lee (siehe Seite 56, 57)**
Tel. 02369 / 74 29 771
0173 / 58 55 794
www.morris-lee.de

- Tapper-Training (siehe Seite 58, 59)**
Reiterweg 12, 45657 Recklinghausen
Tel. 0172 / 2 81 71 24
www.tapper-training.de

- Körperakademie Voß (siehe Seite 55)**
Erlgartenstr. 29, 44869 Bochum
0234 / 7 22 10
www.koerperakademie.com

- Nina Kersting**
Schwerter Str. 292 c, 44287 Dortmund
Tel. 0170 / 8032999
www.nk-personal-training.com

- Anja Carey**
Westminsterstr. 89, 45470 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0178 / 8688803
www.personaltraining-carey.de