

Was sollten Sie über Personaltraining wissen?

Voraussetzungen

Ich habe gesundheitliche Probleme bzw. körperliche Einschränkungen - kann ich trotzdem Personaltraining in Anspruch nehmen?

Bei gesundheitlichen Einschränkungen bzw. speziellen Erkrankungen sollten Sie das Einverständnis Ihres Arztes einholen. Als Experten sind wir es gewöhnt, mit Hausärzten, Internisten oder Orthopäden zusammenzuarbeiten und bei Bedarf gemeinsam mit ihnen ein Trainingskonzept für Sie zu entwickeln. Die positiven und gesundheitsfördernden Auswirkungen der Yogapraxis sind seit langem wissenschaftlich nachgewiesen. Nutzen Sie also die Chance auf mehr Lebensqualität und Wohlbefinden mit Hilfe eines qualifizierten Personal Trainers!

Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen, um erfolgreich mit meinem Personal Trainer zu trainieren?

Die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches Training ist Ihre Mitarbeit, Ihr Engagement und Ihre Zuverlässigkeit. Wenn Sie Trainingsabsprachen und Trainingstermine zuverlässig einhalten, werden Sie schon recht bald die ersten Erfolge bemerken. Auch wenn die Motivation gelegentlich einmal nachlässt - Ihr Personal Trainer fängt Sie auf. Und eigentlich ist es genau das, was unser persönliches Training so einzigartig macht.

Ablauf

Wie geht es los?

Zunächst führt der Personal Trainer ein Gespräch über Ihre Gesundheit, Bedürfnisse und Vorstellungen und verschafft sich mit dem Status Quo einen Überblick. Wenn keine gesundheitlichen Bedenken bestehen, legen Sie mit dem gemeinsamen Training los.

Wie oft in der Woche muss ich trainieren?

Im Allgemeinen ist die Trainingshäufigkeit abhängig von Ihren körperlichen Voraussetzungen, Ihren Zielen, Ihrem Zeitplan und Ihrem Budget. So kann es beispielsweise sein, dass Sie bei Ihrer Zielstellung vier wöchentliche Trainings angebracht wären, aber Ihr Terminkalender oder Ihr Budget nur zwei Trainings pro Woche zulassen. Ihr Personal Trainer wird Sie dahingehend beraten. Seine Aufgabe ist es in jedem Fall, ein für Sie optimales Trainingsprogramm zu erstellen, das perfekt auf Ihre Voraussetzungen und Zielstellungen zugeschnitten ist.



Über welchen Zeitraum findet das Personal Training statt?

Als Experte arbeite ich mit einigen Klienten über mehrere Jahre zusammen, mit anderen nur wenige Wochen. Dies ist abhängig von der Zielsetzung des Klienten, von der Qualität der Zusammenarbeit zwischen Trainer und Klient sowie vom Budget, das für Personal Training zur Verfügung steht. Einige Klienten möchten langfristig nicht mehr auf ihren Personal Trainer verzichten, andere benötigen seine Hilfe nur so lange, bis sie sich selbst zum Training motivieren können und andere buchen ihn für wenige Coachings, um seinen Expertenrat zum Thema Kraft- und Konditionstraining in Anspruch zu nehmen oder eine neue Sportart zu erlernen.

Kosten

Was kostet Personaltraining?

Der bzw. Ihr Personal Trainer ist ein Berater und Coach für Ihre Gesundheit. Er kümmert sich um das Wichtigste, was Sie besitzen: Ihre Gesundheit. Stellen Sie sich daher bitte folgende Fragen:

- Wie wichtig sind Ihnen Motivation, professionelle Betreuung, Fitness und Leistungsfähigkeit?
- Wie viel sind Ihnen Ihre Gesundheit und Ihr körperliches Wohlbefinden wert?
- Wie wichtig ist es Ihnen, tatsächlich etwas zu verändern?

In Abhängigkeit von der Region (ländliche Gegend oder Großstadt) bzw. des Preiskonzeptes des jeweiligen Trainers liegt der Stundensatz für ein qualifiziertes Personaltraining zwischen 50 und 150 Euro (zzgl. MwSt.).

Überlegen Sie nun noch, ob Sie sich soviel wert sind?

Wie erfolgt die Abrechnung?

Üblich ist die monatliche Abrechnung der absolvierten Trainingseinheiten per Rechnung. Gängig ist aber ebenso die Möglichkeit des Erwerbs von 10er oder 20er Karten und Paketen sowie die Forderung von Vorauszahlungen für die vereinbarten Personal Training-Einheiten.

Gerne stehe ich Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung.