



Trainer

Ein komplexer Beruf



Die Betreuungsqualität ist langfristig das wichtigste Erfolgskriterium für Fitnessanlagen. Dieser Qualitätsanspruch wird nur von Mitarbeitern erfüllt, die neben einer ausgeprägten Dienstleistungsbereitschaft mit umfangreichem Fachwissen und hochwertigen Qualifikationen überzeugen. Trotz dieser (nicht neuen) Erkenntnis klaffen Anspruch und Realität häufig weit auseinander.

Aber was genau macht einen „qualifizierten“ Trainer aus? Der Job des (Fitness-)Trainers ist aus meiner Perspektive einer der komplexesten Berufe der Welt. Es geht schließlich um das wichtigste Gut eines jeden Einzelnen: lebenslange Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Da sollte man keine Abstriche in Sachen Qualität machen. Um dafür eine angemessene Dienstleistung anzubieten, müsste man eigentlich in vielen Wissenschaften eine umfassende Qualifikation erlangen. Der Einstieg erfordert ein Basiswissen in Trainings- und Bewegungswissenschaften. Diese beschäftigen sich allerdings wenig mit Bewegungsdysfunktionen, obwohl immer mehr Menschen unter Schmerzen und Übergewicht leiden. Beschäftigt man sich mit dem Thema „Ernährung“, kommt man eigentlich nicht um ein Verständnis von Verhaltenscoaching sowie Biochemie herum. Kenntnisse aus den Bereichen Psychologie und Kommunikation sind definitiv hilfreich, wenn es darum geht, das vorhandene Wissen kundengerecht zu transpor-

tieren und eine Motivation für lebenslange Bewegung zu entfachen.

Microstudios als Gesundheitsdienstleister

Durch die Komplexität des Menschen fallen vielen Ärzten Differentialdiagnosen bzw. die Einbeziehung verschiedener Fachbereiche in der Kürze der Patienteninteraktion sehr schwer. Und die Ausbildungen für Mediziner sind nicht ansatzweise mit denen im Fitnessmarkt zu vergleichen. Die Fitnessbranche beschäftigt sich natürlich nicht mit der Diagnose von Krankheiten – aber im Bereich Prävention beschäftigen sich Trainer mit den gleichen Systemen sowie der gleichen „Hard- und Software“. Eine folgerichtige Marktentwicklung sind die Microstudios, die eine Eins-zu-eins-Betreuung auf einem Spezialgebiet anbieten. Viele dieser Studios werden von erfahrenen und hochqualifizierten Personal Trainern betrieben, die sich in puncto Qualität und Berufserfahrung und dem Level der angebotenen Gesundheitsdienstleistung deutlich von dem Markt der Fitnessstudios abheben. Nicht selten können diese erfahrenen Spezialanbieter bei Problemstellungen helfen, bei denen Ärzte und Therapeuten erfolglos geblieben sind.

Kontinuierliches Lernen erforderlich

Vor diesem Hintergrund lässt sich die Frage, ob bereits eine Grundausbildung zum Beispiel in Form einer B- und A-Lizenz oder ein Bachelor in Sportwissenschaften ausreichend ist, um einen Trainer als „qualifiziert“ zu bezeichnen, recht einfach beantworten. Eine andauernde beruf-



Um als Trainer eine hochwertige Dienstleistung anzubieten, braucht man interdisziplinäres Wissen

begleitende Fort- und Weiterbildung ist unumgänglich, um der Vielzahl an Fachbereichen gerecht zu werden und den Aufbau einer umfangreichen Praxiserfahrung zu garantieren. Bei Therapeuten beispielsweise ist diese Berufspraxis üblich und sogar die Vergütungsmöglichkeiten richten sich nach den erlangten Zusatzqualifikationen.

Systemischer Ansatz bei Fortbildungen

Das Thema „Fort- und Weiterbildung“ ist und bleibt hochaktuell, was sich auch in der Zunahme des gesamten Angebots in den letzten Jahren widerspiegelt. Aus meiner Sicht ist dabei aber ein systemischer Ansatz wünschenswert. Fortbildungen mit Schwerpunkt auf einem Produkt können zwar für neuen Input und Motivation sorgen, sind aber eben nur auf einzelne Methoden bzw. Tools fokussiert. Nur ein systemischer Ansatz liefert neben einzelnen Werkzeugen den dazugehörigen Werkzeugkasten und wird der Komplexität unseres Berufes gerecht, auch wenn der Aufwand natürlich ungleich höher ist. Methodenlastige Fortbildungen kann ich an ein bis zwei Tagen absolvieren. Ein bis zwei Jahre berufsbegleitend ein Thema in der Tiefe zu studieren, ist ein ungleich höherer finanzieller und zeitlicher Aufwand, aber der Schlüssel zu einer langfristigen und tief greifenden Verbesserung unserer Qualifikation, des Ansehens unserer Berufsgruppe und damit auch der finanziellen Vergütung einer ganzen Branche.

Erkenntnisse der Neurowissenschaften nutzen

Der sogenannte neurozentrierte Ansatz hat inhaltlich das Potenzial dazu, mehr als nur der nächste Trend zu werden. Der Begriff „Neuroathletik“ hat sich durch die Anwendung im Leistungssport etabliert und greift auf die gleichen Zusammenhänge zurück. In beiden Fällen geht es darum, die Erkenntnisse der Neurowissenschaften zu nutzen und den immensen Einfluss des zentralen Nervensystems mit in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken.

Der Zusammenhang zwischen Bewegung und Gehirn und der Einfluss des Gehirns auf die Bewegungssteuerung sind Faktoren, die uns, die uns in dem bisher üblichen biomechanisch geprägten Ansatz verborgen geblieben sind. Schon jetzt lässt sich bei einigen Experten erkennen, wie grundlegend sich die Arbeit verändern kann, wenn die neuronalen Gesetze der Bewegungssteuerung in einen Reha- oder Trainingsprozess integriert werden. Laut der International Association for the Study of Pain ist bei 27 Prozent aller Schmerzpatienten die Lendenwirbelsäule betroffen. Bei wie vielen davon wurde einmal das visuelle oder vestibuläre System getestet? Diese Frage klingt erst einmal völlig abwegig – neuroanatomisch gesehen besteht dort aber ein wichtiger Zusammenhang.

Existierende Erkenntnisse erweitern

Viele Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften sind noch neu und man ist nach wie vor nicht so weit, mit ein-



Igenis necusapiciis sedit in porro conesciis magnimo digenimo magniatur magni ommolup taecti odigent fuga. Met dolum al

hundertprozentiger Sicherheit sagen zu können, wie die Dinge genau funktionieren. Aber vor dem Hintergrund der schon existierenden Erkenntnisse bieten sich schon jetzt zahlreiche spannende Möglichkeiten, das existierende Angebot zu erweitern. Ganz im Sinne des japanischen Kaizen: „Verbesserung erfolgt in einer schrittweisen, punktuellen Perfektionierung oder Optimierung eines Produktes oder Prozesses.“ – Wir sollten nicht stillstehen, sondern Aus-, Fort- und Weiterbildung als kontinuierliche und niemals endende Verbesserung sehen.



Niko Romm | Geschäftsführer von Valeo Personal Training in Bonn (Personal Training, Neuro-Athletik und Corporate Fitness). Leiter und Gründer der Valeo Academy (Workshops und Seminare). Experte für Funktionelle Neurologie & Neuro-Athletik Training.
www.valeostudio.de