

► **Herzlichen Glückwunsch zum Neos Award! Was macht Sie zum derzeit besten Personal Trainer?**

Dazu sollten wir eher die Jury befragen, oder? Aber im Ernst: Ich freue mich riesig über die Auszeichnung. Mein Anspruch ist eine möglichst ganzheitliche Arbeitsweise – mein Team und ich versuchen ständig, unsere eigene Arbeit und den Status quo der Industrie konstruktiv zu hinterfragen. Klingt jetzt etwas akademisch, scheint aber ganz gut zu funktionieren.

Was wollen die meisten Ihrer Kunden: Abnehmen, Regeneration oder Muskelaufbau?

Nervenstarker Trainer

Der Kölner Niko Romm (40) ist Mental- und Personal Trainer und war 4-mal Deutscher Meister im Feldhockey. Im Jahr 2014 begann er, Aspekte des Nervensystems in sein Training zu integrieren. Im Juni 2019 wurde er mit dem Neos Award, dem wichtigsten Preis für Personal Trainer, ausgezeichnet.

Ich arbeite mit sehr unterschiedlichen Kunden, da ist eigentlich alles dabei. Im Moment liegt der Schwerpunkt im Profi-Fußball. Da geht es meistens um die Reha nach Verletzungen, Beseitigung chronischer Probleme, natürlich auch um Leistungssteigerung.

„Ich will 'ne V-Form am Rücken und dicke Arme!“ Bin ich da als Kunde bei Ihnen richtig?

Natürlich kann ich das von der Sache her. Ich führe mit Kunden aber gerne erst ein vollständiges Screening durch, weil ich mich als ganzheitlicher Gesundheitsberater verstehe. Es bringt mir und dem Kunden nichts, wenn wir innerhalb von 4 Wochen den Arm- und Brustumfang steigern, uns dann aber eine Überlastung in der Schulter oder ein Tennis-ellbogen zu einer Pause zwingt.



„Qualität setzt sich am Ende immer durch!“

Bei den Neos Awards wurde Niko Romm zum besten Personal Trainer gekürt. Warum? Das lesen Sie hier

Interview: MAXIMILIAN IMMER

Ihr Spezialgebiet ist Neuro-Athletiktraining. Warum? Und was genau ist das eigentlich?

Das Nervensystem ist das übergeordnete Steuerungssystem für den Körper und hat damit alle anderen Systeme unter sich. Mit jedem Bankdrücken und jeder Beinpresse nutzen wir es. In der

Praxis sehe ich mir im Rahmen eines 90-minütigen Eingangsscreenings erst mal sämtliche Areale und Nerven des Gehirns an. Außerdem arbeiten wir mit verschiedenen Übungen, die oftmals einarmige oder einbeinige Bewegungen beinhalten. Vom Nervensystem her sind wir

Menschen nämlich eher dafür gemacht, uns reflexiv zu stabilisieren, als uns beim Training durch Geräte führen zu lassen. Und so ist es ein zielgerichtetes und kein zufälliges Arbeiten.

Was machen Sie mit Kunden, die mit unrealistischen Vorstellungen zu Ihnen kommen?

„Mein Anspruch an mich als Trainer ist eine möglichst ganzheitliche Arbeitsweise – so hinterfragen wir im Team ständig den Status quo“

Ich erkläre ihnen genau, wieso die Vorstellungen unrealistisch sind. Wir haben dafür extra ein Wallchart vorbereitet. Darauf sind bestimmte Körperfett- und Muskelanteile abgebildet – und worauf ich dafür im normalen Leben verzichten muss. So kann jeder seine Ziele noch einmal grundsätzlich überdenken und sich fragen, ob er zu diesen Einschränkungen wirklich bereit ist.

Werden Personal Trainer auch in Zukunft so gefragt sein?

Definitiv. Die echte, individuelle Eins-zu-eins-Beratung wird ein Online-Programm in keinsten Weise ersetzen können. Qualität setzt sich am Ende immer durch.

Ihr Tipp für andere Trainer?

Hört niemals auf dazuzulernen! Unser Beruf ist so komplex und ein Zusammenspiel von so vielen Fachbereichen – da gibt's immer irgendwas Neues zu entdecken. In den letzten 5 Jahren habe ich jeweils 20 bis 25 Fortbildungstage sowie 2 Online-Zertifikate absolviert. Ab und zu ein Buch zu lesen und einen Wochenend-Workshop zu besuchen, das reicht da einfach nicht aus. 📖