

## Presseinformation

4. November 2009



### Personal Training für Senioren gewinnt an Bedeutung

Aktueller Trend: Neben körperlicher Fitness auch Geist und Seele trainieren

KÖLN – Das Berufsbild des Personal Trainers wird in der Öffentlichkeit immer bekannter, dennoch werden die Einsatzmöglichkeiten unterschätzt. Lag der Schwerpunkt vieler Personal Trainer in den vergangenen Jahren vor allem auf der Betreuung aktiver und häufig gut verdienender Klienten bei Lauf- und Trainingseinheiten in freier Natur oder in einem Fitness-Studio, so wird in Zukunft auch die Arbeit in der Physiotherapie und bei der Behandlung alters- oder krankheitsbedingter Schwächen hinzukommen.

„Das Kernelement des Personal Training ist die individuelle Betreuung eines einzelnen Klienten“, betont Eginhard Kieß vom PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB. Und die steht nicht nur sportlich aktiven und jüngeren Menschen zu, sondern auch und gerade denen, für die bei einer sportlichen Betätigung fachliche Anleitung und Unterstützung dringend geboten ist.

Immer mehr PREMIUM PERSONAL TRAINER öffnen daher ihr Angebot für die Generation der über 50-Jährigen. „Wir stellen uns in einer immer älter werdenden Gesellschaft darauf ein, dass unser Training und unsere Beratung immer häufiger von älteren Menschen angefragt werden“, so Eginhard Kieß. „Dabei kümmern wir uns vermehrt nicht nur um körperliche Fitness, sondern auch um Geist und Seele.“

Viele Senioren haben einen Nachholbedarf, was Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit betrifft. Gerade sie profitieren von der individuellen Betreuung, die das Personal Training ermöglicht. Anders als in größeren Trainingsgruppen kann hier ganz konkret auf den jeweiligen Fitnessgrad, auf Vorerkrankungen, mögliche Rücken- oder Gelenkbeschwerden sowie auf persönliche Vorlieben für Sportarten und Bewegungsabläufe eingegangen werden. Das Personal Training wird außerdem genau in den Zeitplan und die bei Senioren oftmals seit vielen Jahren eingespielten Tagesrhythmen eingebaut.

Unter der fachlichen Anleitung eines Personal Trainers wird eine möglich Überanstrengung vermieden und der Trainingsbedarf häufig auch mit dem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten abgestimmt. Junge wie ältere Klienten lernen richtig zu trainieren, Trainingsgeräte richtig zu benutzen und nach und nach realistische Trainingsresultate zu erzielen.

Im PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB sind Trainer aus Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz organisiert. Hier findet der Erfahrungsaustausch mit Kollegen und Kooperationspartnern statt. Außerdem verpflichten sich die Trainer auf die vorgeschriebenen Qualitätsrichtlinien und müssen zur Aufnahme in das Netzwerk eine Prüfung ablegen. Dies ist nötig, weil es für Personal Trainer keine allgemein verbindliche Berufsausbildung gibt.

PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB  
Milchborntalweg 21  
51429 Bergisch Gladbach / Bensberg

Tel.: +49 (0) 2204 206735  
Fax: +49 (0) 2204 206740

Inhaber: Eginhard Kieß

Deutsche Bank:  
BLZ 370 700 24 Kto. 537 032 500

[www.premium-personal-trainer.com](http://www.premium-personal-trainer.com)  
[info@premium-personal-trainer.com](mailto:info@premium-personal-trainer.com)