

## Presseinformation

8. Juni 2010



### Mit Mikro und Monitor: Trainieren im Zeitalter von Web 2.0 PREMIUM PERSONAL TRAINER bieten Training via Videochat und Skype an

Wer Personal Training in Anspruch nimmt, muss nicht unbedingt mit dem Trainer zusammen durch den Wald laufen oder ins Schwimmbecken steigen: Das Training kann auch per Videochat erfolgen. Skype, MSN und andere Web-Portale machen es möglich, und immer mehr Trainer bieten diese Möglichkeit auch an.

„Das ist zum Beispiel dann wichtig, wenn ein Klient aus einer Stadt wegzieht, die bisherige Zusammenarbeit mit dem Trainer aber fortsetzen möchte“, erklärt Karl-Heinz Schäfer, Partner im PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB. Seit fast drei Jahren bietet er Training via Skype an. Er war damit einer der ersten Trainer, die die Web 2.0 Technologie für das Personal Training entdeckt haben.

Was wie eine Neuauflage von Aerobic im deutschen Fernsehen klingt, ist in Wahrheit individuelles Training mit modernen Mitteln. Einige Voraussetzungen müssen dafür allerdings stimmen. „Ich muss die Klienten, mit denen ich das mache, sehr gut kennen“, sagt Karl-Heinz Schäfer. Man sollte mindestens einige Male persönlich miteinander trainiert haben, damit der Trainer zum Beispiel körperliche Voraussetzungen, Bewegungsabläufe und Vorlieben beim Training kennt.

Die technischen Voraussetzungen sind dagegen minimal: Jeweils ein Notebook mit Kamera beim Trainer und beim Klienten, dazu je ein Headset, um sich beim Training verständigen zu können, und noch zwei Quadratmeter Trainingsfläche. „Ob sie da Gymnastik machen oder ein Laufband hinstellen, bleibt den Vorlieben der Trainierenden überlassen“, erklärt Schäfer.

Auf diese Weise begleitet der 50-jährige Trainer und Buchautor jede Woche drei bis vier Klienten online bei ihren Trainingseinheiten. „Ein Klient ist nach London gezogen, seitdem trainieren wir zweimal pro Woche frühmorgens über Mikro und Monitor.“ Schäfer gibt Übungen vor und korrigiert – wo nötig – mündlich Bewegung und Körperhaltung. Der Schwerpunkt des Online-Trainings liegt auf Gymnastik und Krafttraining. „Mit einfachen Mitteln wie einem Ball oder dem Thera-Band ist in 30 bis 60 Minuten Video-Training schon viel möglich“, so Schäfer.

Nachgefragt wird das Angebot von Interessenten aller Altersgruppen. In Zukunft soll es von mehreren Trainern des PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB angeboten werden. Weitere Informationen dazu gibt es unter [www.exzellente-personal-trainer.de](http://www.exzellente-personal-trainer.de) und [www.premium-personal-trainer.de](http://www.premium-personal-trainer.de).

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)