



Sascha Meier

Training mit Persönlichkeit:

PERSONAL TRAINING FITNESS LOUNGE

Neben Discount-Studios, High End Health-Clubs oder Medical Fitnesszentren etablieren sich immer mehr kleine Points, Lounges und Studios. Sie widmen sich oft den Themen Kraft, Ausdauer oder Bodystyling – und füllen so eine Nische aus. Wir haben ein solches Angebot ausprobiert und getestet.

Die Personal Training Fitness Lounge mit ihren 170 m² Trainingsfläche liegt in zentraler Lage in Göppingen – verbunden mit guten, günstigen Parkmöglichkeiten. Dort leitet Inhaber und Personal Trainer Sascha Meier seine Kunden ein oder zwei Mal die Woche durch ein 30-minütiges Programm zu Ausdauer und Muskeltraining oder gibt Ernährungstipps. Auch Außer-Haus-Termine sind möglich, aber in der Regel kommen die Kunden zum Training in die Lounge. Dort werden Ziele gesteckt und die Übungen freundlich überwacht – neudeutsch ausgedrückt



Wie sehen die Wünsche aus?

Natürlich ist jeder Kunde individuell zu sehen. Doch einige Gemeinsamkeiten sind festzustellen. So wünschen Männer oft etwas weniger Bauch, dafür aber mehr Brust und stärkere Schultern und Arme. Frauen möchten eher straffen, ihr Hautbild verbessern und Po, Oberschenkel und Bauch im Umfang reduzieren. Rückenbeschwerden haben am Anfang 40 % der Klienten, meist verschwinden sie nach wenigen Einheiten individuellen Trainings. Das Gewichtsmanagement basiert bei Sascha Meier immer auf einer gründlichen Anamnese, einem Ernährungsscan mittels einer Software und einer Stoffwechsellmessung (Spiroergometrie). Erst wenn diese Daten klar sind, beginnt das Coaching. Dazu gehört die Erarbeitung eines mittel- und langfristigen Ernährungskonzepts, individuell auf Alltag, Beruf und Essgewohnheiten abgesteckt. Das Training vollzieht sich dann in stilvollem Ambiente im Altbau, auf schönem Parkett, mit großzügigen Umkleidekabinen und Duschen. Hervorzuheben ist auch die große Küche, in der Sascha Meier mit seinen Kunden gesunde Küche und Kochen sowie Ernährungsberatung praktiziert, bis hin zum gemeinsamen Einkaufen oder Wochenendworkshops.

Das Marktumfeld

Sascha Meier hat ein klares Bild von seinem Konzept: »Ich sehe die Personal Training Lounges nicht so sehr als Mitbewerber der klassischen Fitnessstudios, sondern eher in der Achse Premium Health Clubs, Medical Fitness-Einheiten.« Die Frage sei immer, was der Kunde suche: großes Angebot, Kursauswahl und Hardware-Möglichkeiten mit Sauna oder Pool neben Fitness-training oder aber Individualität, Persönlichkeit und den Trainer und Menschen an seiner Seite. Auch ein Blick auf Tarife und Preisniveau zeigt: Auf der einen Seite gibt es die Premium Health Clubs, teilweise für ein sehr exklusives Klientel, teilweise mit einem gewaltigen Programm. Hier zahlen die Mitglieder zwischen 60 und 90 Euro, bei Top Exklusivität sogar noch deutlich mehr. Die Medical Fitnesszentren oder Kieser Trainings liegen aktuell bei 40 bis 60 Euro im Monat, das Personal Training bei Sascha Meier in Göppingen ist für 119 Euro im Monat (einmal die Woche 30 Min.

»gecoach«.

»Mein Schwerpunkt ist Gewichtsmanagement. Diesbezüglich vertrauen mir 58 % Frauen und 42 % Männer. Grundsätzlich kommen eher Menschen zu mir, die noch nie Sport gemacht haben oder aus anderen Gründen eine 1:1-Situation bevorzugen«, fasst der Inhaber zusammen. »Allen gemein ist der Wunsch, Figur und Leistungsfähigkeit auf Vordermann zu bringen und einen Ausgleich zum Alltag zu erhalten. Es kommen aber auch Männer und Frauen, die mit den Ergebnissen von Studio oder Verein nicht zufrieden sind, denn nur etwa 3 % erreichen ihr genanntes Ziel im Fitnessstudio.«

spa menue | personal training

trainieren) oder als 10er-Karte je 30 Min. für 350 Euro buchbar.«

Optimaler Trainingsaufbau

Neben Stepper, Laufband und Ergometer für das leichte Aufwärmtraining vorab sind auch Kleingeräte, Hanteln und Gewichte vorhanden. Das Herz der Lounge ist das gerätegestützte Personal Training mit Vibrationsplatte und das EMS-Training (Elektro Muskulatur Stimulation) von miha bodytec. Durch die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten ist mit beiden Anlagen ein intensives Ganzkörpertraining möglich, das vor allem Muskulatur gezielt kräftigt und aufbaut. Silhouette und Tonus des Körpers ändern sich schnell, spürbar und effektiv. Dabei ist es mit dem Personal Trainer einfacher, den inneren Schweinehund zu überwinden und die kritischen Themen Gewicht und Ernährungsumstellung anzugehen. Sascha Meier rät, wenn man sein Gewicht reduzieren möchte, zu einem Drittel Ausdauertraining und zu zwei Dritteln Krafttraining. Durch das Kraft- und Muskeltraining läuft der Stoffwechsel gerade noch eine Weile erhöht weiter, höher als im Vergleich zu einem gleich langen Ausdauertraining. Das baut Muskelmasse auf und hilft schnell bei der Gewichtsreduzierung. Das Training mit Platte oder EMS ist dabei intensiver und effektiver als an konventionellen Geräten oder bei normalen gymnastischen Übungen.

Das Testergebnis

Nach nur 5 Trainingseinheiten à 30 Minuten, einer Mischung aus EMS und Vibrationstraining ohne weitere sportliche Einheiten und ohne Ernährungsumstellung, hat sich zwar kein Gewichtsverlust ergeben, aber der Aufbau von Muskulatur war erstaunlich: Die Impedanzanalyse mit der Tanita Waage, die an Armen, Beinen, Rumpf und Bauch Fett, Wasser und Muskelmasse misst, zeigte, dass sich insgesamt 1 kg Fettmasse in 1 kg Muskelmasse umgewandelt hatte. Angenehmer Nebeneffekt: Ein Muskelkater war gerade in den tieferen Muskulaturschichten deutlich spürbar, obwohl das Training im Wesentlichen nicht allzu anstrengend war. Fazit: Ein schnelles, intensives und effektives Training, das sogar schon vor Arbeitsbeginn, z. B. ab 7 Uhr morgens, möglich ist. ■