



„Habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht“

Personal Trainer Sascha Meiers im Portrait

Sascha Meiers ist seit drei Jahren hauptberuflich als selbstständiger Personal Trainer tätig. Für seine Leidenschaft hat er seinen damaligen Job gekündigt und den Weg als „Quereinsteiger“ gewagt. Eine Entscheidung, die, wie er selbst sagt, die beste seines Lebens war.

TRAINER: Wie kam es dazu, dass du Personal Trainer geworden bist?

Sascha Meiers: Der Grund hierfür liegt in meiner Vita: Ich war meine ganze Kindheit und Jugend übergewichtig (knapp 90 kg), habe eine Skoliose zweiten Grades und konnte mich im Alter von 17 Jahren aufgrund von chronischen Rückenschmerzen kaum noch bewegen. Ich entschied mich für eine Lebensumstellung und bin zum ersten Mal in ein Fitnessstudio gegangen. Nach sechs Monaten zielgerichtetem Training war ich beinahe schmerzfrei und 20 kg leichter. Voller Begeisterung nahm ich eine Stelle im Fitnessstudio an, zunächst im



Servicebereich und kurz danach als Trainer. Kurz darauf folgte die erste B-Lizenz und eine ganze Reihe an nebenberuflichen Ausbildungen (Personal Fitness Trainer DTA, Ernährungstrainer, Foodcoach, Rückentrainer usw.). Parallel dazu nahm ich an den ersten Volksläufen teil und entdeckte meine große Leidenschaft für den Radsport. Hier startete ich an zahlreichen Extremveranstaltungen wie der Trans Germany (eines der härtesten MTB-Rennen weltweit). Genau das ist der zweite Grund, warum ich Personal Trainer geworden bin. Ich wollte meine Motivation, das zielgerichtete Training und meine Begeisterung auf andere übertragen – und genau das mache ich mit Leidenschaft bis heute.

Angefangen hat alles im Jahr 2009. Ich entschloss mich nach meiner Ausbil-

derung zum Personal Trainer, nebenberuflich und selbstständig als PT zu arbeiten. Seit 2010 bin ich hauptberuflich als Personal Trainer tätig. Dafür kündigte ich meine sichere Führungsposition als Qualitätsmanager in der Industrie. Heute kann ich sagen, dass dies die beste Entscheidung in meinem Leben war. Man kann also sagen, dass ich der typische Quereinsteiger bin, der seine Leidenschaft zum Beruf gemacht hat.

TRAINER: Was bietest du deinen Klienten in deiner PT-Lounge? Worauf hast du dich spezialisiert?

Sascha Meiers: Wir bieten funktionelles Personal Training mit Kleingeräten und Schlingentraining an. Zu unserem weiteren Angebot gehören außerdem EMS-Training mit dem miha bodytec, Vibrationstraining, Krafttraining mit freien Gewichten und am 3-D-Kabelzug, Ausdauertraining, Stoffwechsellmessungen und Leistungsdiagnostik, Ernährungsanalysen mittels Vitenga-Software, individuelle Ernährungsberatung und Coaching in Einzelsitzungen. Auf das Thema Gewichtsmanagement habe ich mich spezialisiert.

Unsere Klienten genießen einen gehobenen Service. So bieten wir beispielsweise immer frische Handtücher sowie ein Glas Wasser, Tee oder einen Espresso an. Alle Klienten haben die Möglichkeit, sich vor dem Personal Training in einem speziellen Cardiobereich aufzuwärmen, und können nach dem Workout noch 30 Minuten ohne Aufpreis an den dort vorhandenen Geräten trainieren. Kostenloses Duschen sowie die Nutzung von Kosmetikartikeln runden unseren Full-Service ab.

TRAINER: Was zeichnet deiner Meinung nach einen guten PT aus?

Sascha Meiers: In erster Linie sollte ein „guter Personal Trainer“ authentisch sein. Er muss für seinen Beruf „brennen“! Fachlich gut zu sein ist eine Voraussetzung am Markt! Er sollte sich immer im Klaren sein, was er eigentlich vermitteln möchte. Er kann nur das vermitteln, hinter dem er auch zu 100% steht. Dies ist auch ganz entscheidend für den Erfolg im Vertrieb. Viele Trainer sind zwar fachlich gut, haben aber kein richtiges Profil.

TRAINER: Worauf legst du bei der Arbeit mit deinen Klienten wert?

Sascha Meiers: Ich lege besonderen Wert auf positive Kommunikation und Vertrauen, freundlichen und sicheren Umgang. Klienten, mit denen ich nicht klarkomme oder die mir nicht vertrauen, kann ich nicht betreuen.

TRAINER: Was entgegnest du Trainern, die mit dem Gedanken spielen, sich selbstständig zu machen, aber letztlich Angst vor zu hohen finanziellen Risiken haben?

Sascha Meiers: Denjenigen kann ich nur raten, einen vernünftigen und persönlich ausgearbeiteten Businessplan zu erstellen. Dies ist die Voraussetzung für die selbstständige Tätigkeit als Personal Trainer. Hier zeigt sich der Kapitalbedarf und die zu erwartenden geschäftlichen und privaten Ausgaben bzw. Einnahmen.



In seiner PT-Lounge bietet Sascha Meiers seinen Klienten unter anderem EMS- und Vibrationstraining an

Ich persönlich habe mir Unterstützung vor der Existenzgründung von der örtlichen IHK, meinem Steuerberater und Anwalt geholt. Erst dann bin ich zur Bank gegangen und habe einen KfW-Kredit beantragt. Dem Antrag wurde übrigens ohne weitere Probleme mit einer spitzen Bewertung zugestimmt. Einen gesunden Grundstock von sechs Monaten sollte man aber schon mit Eigenkapital sichern können. Als Faustregel kann man mit 20% der Investitionssumme rechnen.

TRAINER: Worin siehst du die Vorteile eines Personal Trainers gerade gegenüber einem Trainer, der in einem Studio tätig ist?

Sascha Meiers: Mein persönlicher Vorteil liegt hier im Mehrwert der geistigen Entfaltung. Die Kreativität ist deutlich höher, da ich nicht an starre Systeme bzw. Vorgaben gebunden bin. Die Ruhe und das gute persönliche Ambiente einer kleinen Lounge oder im Grünen sind einfach nicht mit dem in einem großen Studio zu vergleichen. Der finanzielle As-

pekt war für mich nie die Motivation, aber ist sicherlich auch ein Aspekt, der nicht von der Hand zu weisen ist.

TRAINER: Sollte jeder PT werden oder sind bestimmte Voraussetzungen, gerade um auch als Geschäftsführer agieren zu können, erforderlich?

Sascha Meiers: Das ist eine sehr gute Frage. Ich denke, jeder muss sich im Klaren sein, dass er als Personal Trainer in erster Linie kein Trainer, sondern Unternehmer ist. Wer keine Kenntnisse im Vertrieb hat oder sich davor scheut, der

braucht nicht mit dem Gedanken zu spielen, als PT an den Markt zu gehen. Ein Unternehmen zu leiten, auch wenn es sich um ein noch so kleines Business handelt, erfordert sehr hohe Arbeitsbereitschaft. Der Job ist sehr zeitintensiv, erfordert Geduld, einen langen Atem und lernwillig zu sein. Daher bin ich der Meinung, dass nicht jeder geeignet ist, um langfristig als selbstständiger Personal Trainer erfolgreich zu sein.

Ich sehe das Ganze sogar kritisch. Mir kommt es so vor, als ob in den letzten Jahren immer mehr Trainer sich dazu entscheiden, selbstständig als PT zu arbeiten, und damit mehr oder weniger der gesamten Branche schaden. Keinem ist mit Trainern geholfen, die nach zwölf Monaten bereits in Konkurs gehen und dann das Berufsbild wechseln müssen. Professionalität sieht meiner Meinung nach eben auch immer ein Stück Unternehmertum vor.

TRAINER: Vielen herzlichen Dank für das Interview.