

VERLOSUNG

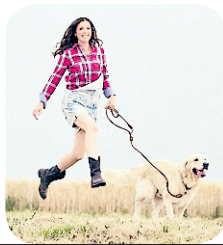
Am 3. Februar treten sie im Capitol auf: Wir haben **Freikarten** für die Reggae-Legenden der Band **UB 40** um Sänger Ali Campbell.

➔ 24



Leben

Neue Presse Seite 23 Dienstag, 31. Januar 2017



BLITZQUIZ

Sich einen Hund zuzulegen, steigert die Fitness. Wie viele Kalorien verbraucht man beim 30-Minuten-Gassi-Gehen?

- A. rund 60
- B. rund 80
- C. rund 100

Lösung unten auf der Seite

MO Lifestyle & Laufsteg

DI Workout & Wohlfühlen

MI Essen & Erleben

DO Tipps & Trends

FR Freizeit & Vergnügen

SA Kreativ & Köstlich

Stars wie **Jennifer Lopez und Beyoncé** haben einen, aber auch immer mehr ganz normale Menschen engagieren einen **Personal Trainer**. Maike Jacobs hat mit **Michél Gleich**, einer Koryphäe des Fachs, gesprochen.

Das Geheimnis des Erfolgs? Anfangen!

Sport gehört für Michél Gleich (36) zum Leben dazu wie das Atmen. Der Extremsportler und Buchautor zählt zu den besten Trainern Deutschlands. Hierzulande gibt es mehrere tausend Personal Trainer – genaue Zahlen vermag selbst der Berufsverband nicht zu nennen. Darin liegt schon ein großes Problem begründet.

Michél Gleich, die Zahl der Personal Trainer steigt stetig, wer darf sich eigentlich so nennen?

Der Begriff des Personal Trainer ist in Deutschland leider nicht rechtlich geschützt, daher darf sich jeder diese Bezeichnung geben. Dies ist auch ein Grund, warum immer mehr vor allem junge Menschen wagen, diesen Schritt zu gehen. Die Gefahr in dieser Entwicklung besteht aber darin, dass die Qualität der angebotenen Leistungen sehr stark variiert und es auch sehr viele schlecht qualifizierte „schwarze Schafe“ gibt. Es darf nicht sein, dass wirklich jeder die verantwortungsvolle Rolle des Personal Trainer übernehmen darf, ohne dass diese kontrolliert wird.



GANZHEITLICH: Auch gute Ernährung gehört dazu.

Wenn der Begriff gesetzlich nicht geschützt ist, woran erkenne ich einen guten Trainer?

Es ist ein gutes Zeichen, wenn der Trainer für seine Leistungen in der Fachwelt und auch bei den Kunden Anerkennung erfährt. Dies können Auszeichnungen wie der „Neos-Award“ sein, der von einer Fachjury nur alle zwei Jahre verliehen wird, aber auch Publikationen in Medien der Sportwelt. Zudem sollte ein Personal Trainer über eine Vielzahl an Qualifikationen und Lizenzen verfügen und diese stetig mit neuem Wissen anreichern.

Welche Siegel sind aussergekräftigt?

Eine gute Maßstab kann das TÜV-Siegel des Bundesverbands Personal Training sein.

Welche Ausbildungen sollte er mindestens haben?

Qualifikationen und Trainer-A-Lizenzen in den Bereichen Fitness, Athletik sowie Gesundheitsmanagement erachte ich als ein Mindestmaß. Zusätzlich spielen die Schwerpunktqualifikationen des Trainers eine entscheidende Rolle. Ich lege etwa großen Wert darauf, dass ich auch im Bereich Core-Training – also dem wichtigen Training der Kernmuskulatur –, aber auch im ergänzenden Bereich ausgebildet bin. So bin ich ebenso Kindersport-Trainer als auch Fußball- und Golftrainer. Lebens- und Berufserfahrung sind außerdem unverzichtbar.

Worauf achte ich noch?

Natürlich spielen Qualifikationen und Lizenzen eine wichtige Rolle. Aber neben diese harten Faktoren sind auch die „weichen“ und sozialen Kompetenzen immens wichtig. Ich finde, dass diese gar über Erfolg und Nichterfolg eines guten Trainers entscheiden. Die beste Ausbildung nützt nichts, wenn die fachlichen Kenntnisse nicht mit gesundem Menschenverstand und Erfahrung angewendet werden können. Hier spielt vor allem die eigene Hintergrundgeschichte des Personal Trainer eine große Rolle. Woher kommt er? Weiß er, wovon er redet? Welche Erfahrungen hat er als Athlet, Trainer und vor allem als Mensch gemacht, und wie kann er diese gewinnbringend in das gemeinsame Training einbringen? Und: Ist er dabei authentisch und glaubwürdig?

Was sind No-Gos bei Trainern?

Bleiben wir gleich beim Stichwort „authentisch“. Achten Sie besonders darauf, ob ihr Trainer nur eine „Rolle spielt“ oder ob er sich wirklich für Ihre Ziele und Wünsche, aber auch Sorgen und Ängste interessiert. Nehmen Sie Abstand von Standard-Trainingsplänen oder pauschalisierten Ernährungsplänen. Jeder kompetente Trainer wird stets auf Basis Ihrer ganz speziellen Voraussetzungen und Umstände zusammen mit Ihnen eine individuelle Strategie für den Erfolg erstellen.

Gibt es im Internet verlässliche Seiten, die Sie für die Trainersuche empfehlen können?

Einen guten Überblick können Sie sich auf der Plattform „personalfitness.de“ verschaffen. Hier finden Sie gut ausgebildete Personal Trainer auch in Ihrer Region. Zudem empfehle ich einen Blick in Fachmagazine wie das „Trainer-Magazin“, in dem fachlich versierte Trainer zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Sport und Gesundheit publizieren. Und letztlich ist die eigene Webseite die Visitenkarte des Personal Trainer.

Wie sind Sie denn auf diesen Beruf gekommen?

Das ist eine interessante Geschichte (*lacht*). Ich war mehr als zwölf Jahre als Infanterie-Offizier und Hauptmann für die fordernde und schwierige Ausbildung der Bundeswehr-Soldaten verantwortlich. In einem Weltkonzern bereitete ich anschließend für ein paar Jahre die angehenden Führungskräfte und Manager auf die wirtschaftlichen, aber auch menschlichen Herausforderungen vor, bevor ich von heute auf mor-



SEIN CO-TRAINER: Unterwegs mit Hund Manolo.



ES LEBE DER SPORT: Michél Gleich schmiss einen hoch dotierten Job hin, um sich ganz seiner Leidenschaft hingeben zu können.
Fotos: Justyna Krzyzanowska

gen kündigte, um vollends meiner Leidenschaft zu folgen: dem Sport! Als ich meinen Job gekündigt habe, hielten mich viele für verrückt. Und ich kann das verstehen. Es war ein mutiger, radikaler, wichtiger Schritt! Es sind die scheinbar verrückten Entscheidungen, die wirklich aus tiefem Herzen kommen. Und in meinem Herz liegt ein großer Wunsch: Ich möchte meine Leidenschaft für sportliche Leistung in Verbindung mit Spaß und begeisternder Disziplin an so viele Menschen wie möglich weitergeben.

„Gestern hast du morgen gesagt“ lautet der Titel Ihres Buches. Ist der Anfang beim Sport tatsächlich das Schwierigste?

Ich würde nicht sagen, dass es der schwierigste Schritt ist, aber der wichtigste. Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen. Suchen und finden Sie das Gute, die Leidenschaft und den richtigen Sinn in Ihrem Handeln! Folgen Sie Ihrem Herzen und lassen Sie Ihre Ziele niemals aus den Augen. Sie wollen etwas ändern? Dann starten Sie. Wenn Sie gestern morgen gesagt haben, dann sollten Sie heute nicht wieder mit sich selbst diskutieren – auch wenn es manch-

mal Rückschläge geben wird. Denken Sie daran: Mut ist nicht immer laut. Manchmal ist Mut auch eine kleine leise Stimme, die sagt: „Morgen versuche ich es wieder!“ Bleiben Sie mutig!

Gerade Anfang des Jahres sind die Fitnessstudios voll, die Menschen hochmotiviert. Doch zum Frühjahr kommt bei vielen der Einbruch...

Ich bin der festen Überzeugung, dass Disziplin, Mut und Stärke die Grundlagen für den Erfolg sind. Sie dürfen die Disziplin aber nicht als etwas ansehen, das störend und mit einer unheimlichen



FRÜH DRAN: Vor dem ersten Termin steht schon Sport an.

NP VISITENKARTE

Michél Gleich

* 15. Juni 1980 in Berlin. Nach der Schule **zwölf Jahre** Offizier und Hauptmann bei der **Bundeswehr**, verantwortlich für die Ausbildung der Soldaten. Anschließend **Trainer von Führungskräften bei Volkswagen**. Er ist **ausgebildeter Scharfschütze**, Einzelkämpfer, Extremsportler und promovierter Pädagoge, Buchautor und Kolumnist. Als bester Newcomer ist er amtierender **Preisträger des Neos-Award**, der wertvollsten Auszeichnung für Personal Trainer. Er nimmt 129 Euro pro Stunde – inklusive Ernährungsberatung. Gleich lebt mit Frau Sarah und Hund Manolo in Berlin.

Last verbunden ist. Ganz im Gegenteil: Arbeiten Sie mit ihr zusammen. Denn Disziplin bedeutet auch Routine. Und Routine gibt Sicherheit. Was wiederum zu Mut führt.

Wer motiviert Sie, wenn Sie mal ein Tief haben – oder kennen Sie das nicht?

Meine tägliche Motivation ist die Liebe und die Leidenschaft für den Sport. Und natürlich mein vierbeiniger Freund und Co-Trainer, mein Hund Manolo. Ich bin glücklich, dass ich meine Leidenschaft mit vielen Menschen teilen und an ihrem sportlichen Erfolg teilhaben darf.

Sie sind Buchautor, schreiben Kolumnen, sind Personal Trainer und trainieren selbst – hat Ihr Tag mehr als 24 Stunden?

(*Lacht*). Nein, nein, mein Tag hat ebenso wie der eines

Bäckers, Managers oder einer Krankenschwester 24 Stunden. Diese 86 400 Sekunden, die jedem von uns täglich zur Verfügung stehen, versuche ich so effektiv wie möglich zu nutzen. Ich stehe jeden Tag um fünf Uhr auf und absolviere noch vor den ersten Trainingseinheiten mit meinen Kunden mein eigenes Sportprogramm. Das gibt mir Kraft für den Tag. Zwischen den Kundenterminen versuche ich, all die tollen Ideen umzusetzen, die ich jeden Tag entwickle. Ich schreibe zudem unheimlich gerne und habe schon Material für mindestens drei neue Bücher im Kopf. Ich bin der festen Überzeugung, dass es sehr wichtig ist, für alles, was man tut, eine Leidenschaft zu haben. Denn nur dann wird das Ergebnis richtig gut werden und auch von Herzen kommen.

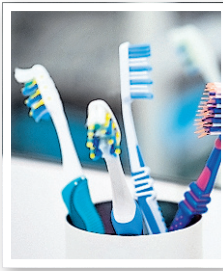
Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... man sich bei diesem Wetter am liebsten nur auf dem Sofa einrollt und gut unterhalten lässt. Vielleicht ja von der Free-TV-Premiere der Mystery-Crime-Serie „**Wayward Pines**“ auf ZDF Neo: Darin wacht der Secret Service Agent Ethan Burke nach einem Unfall in einem Krankenhaus in der Kleinstadt Wayward Pines auf und macht mysteriöse Entdeckungen. Gut, dass die Story erst um 23.15 Uhr beginnt ...

... wir allen gratulieren, die ihre nervige Erkältung endlich hinter sich haben. Damit

die nicht sofort wiederkommt, bitte wie jedes Jahr folgenden Rat beherzigen und die **Zahnbürste gegen eine frische austauschen**. Denn so verhindert man, dass man sich mit Bakterien, die noch zwischen den Borsten stecken, erneut ansteckt. Ohnehin gilt: Zahnbürsten sollten alle sechs bis acht Wochen ersetzt werden.



... wir am Abend werden sagen können: **Wir haben den Januar geschafft!** Die erste Hürde des trüben Jahresbeginns ist genommen. Und pünktlich mit dem Februarstart soll sich ja auch die Sonne mal wieder blicken lassen, Ende der Woche soll es gar zweistellig werden. Durchhalten – langsam kommen wir dem Frühling näher!

Dieses Buch entlarvt den Schweinehund

„Gestern hast du morgen gesagt“ heißt das aktuelle Buch von Michél Gleich (Becker-Joest-Volk-Verlag, 264 Seiten, 24 Euro). Schon der Titel entlarvt den inneren Schweinehund, und der Fitnessprofi macht auch gleich klar: Ausreden gelten nicht mehr, jetzt wird angefangen, ohne Wenn und Aber.

Der Personal Trainer stellt in seinem Buch ein Fünf-Stufen-Programm vor, nach dem jeder – vom Anfänger bis zum Profi – auf seinem Niveau trainieren kann. Gleich trainiert mit seinem Körpergewicht, Hilfsmittel verwendet der Extremsportler selten, maximal ein Ball oder ein Stuhl kommen zum Einsatz. Das hat auch den Vorteil, dass man das Training zu jeder Zeit und überall absolvieren kann. Michél Gleich spricht seine Leser direkt an, so hat man bei den Übungen das Gefühl, der Fitnessexperte sei anwesend.

Vorangestellt ist dem Übungsteil ein Eingangstest, um zu bestimmen, auf welchem Fitnesslevel man einsteigen sollte. Im zweiten Teil geht es um Ernährung – nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch mit vielen schmackhaften Rezepten. Dabei achtet der Profi darauf, dass es sowohl Rezepte für das Kochen zu Hause gibt als auch zum Mitnehmen zur Arbeit. Denn eines macht er schnell klar: Halbe Sachen gibt es bei ihm nicht.



gleichpersonaltraining.com

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG
Die richtige Lösung lautet: C.