

Dr. Michèl Gleich

Mehr als zwölf Jahre war der promovierte Pädagoge als Infanterieoffizier und Hauptmann für die Ausbildung von Soldaten zuständig. Anschließend betreute er als Coach Führungskräfte in einem weltweit agierenden Konzern, bis er vollends seiner Sportleidenschaft folgte und seitdem erfolgreich als Personal Trainer, Extremsportler, Ernährungsberater und Buchautor tätig ist.



Was zeichnet dich persönlich aus?

Authentizität, Ehrlichkeit und ganz viel Herz. Zudem eine absolute Leidenschaft sowie eine unendlich starke Motivation für all meine Ziele und Wünsche im Leben. Ich gebe immer 100 Prozent.

Was sind deine Spezialgebiete, was den Job angeht?

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht, Athletiktraining für Spitzen- und Hobbysportler sowie Core-Fitness und auch das klassische Krafttraining. Auch das mentale Training und Coaching gewinnen immer mehr an Bedeutung.

Welche Ausbildung(en) hast du?

Ich bin promovierter Pädagoge und verfüge u.a. über die A-Lizenz als Athletiktrainer und als Fitnesstrainer. Zudem habe ich spezielle Trainerlizenzen in den Bereichen Personal Training, Mannschaftssport, Core-Training, Manual Resistance und bin ausgebildeter Ernährungsberater.

Wie kamst du zu dem, was du heute machst?

Da habe ich schon den einen oder anderen Umweg gemacht. Mehr als zwölf Jahre war ich als Infanterieoffizier und Hauptmann für die fordernde und schwierige Ausbildung der Bundeswehrsoldaten 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 morgen kündigte, um vollends meiner Leidenschaft zu folgen: dem Sport! Heute bin ich Personal Trainer, international erfolgreicher Athlet, Extremsportler, Unternehmer, Buchautor, Kolumnist und Medienexperte.

Wie lautet dein Lebensmotto?

Mit Herz, Leidenschaft und Disziplin ist wirklich alles möglich!

Wie sieht ein perfekter Tag für dich aus?

Früh aufstehen und dann noch vor dem Sonnenaufgang eine große Runde mit meinem Hund „Manolo“ durch das Berliner Regierungsviertel und den Tiergarten laufen. Danach eigenes Training und starke Einheiten mit meinen Kunden. Abends ein leckeres gesundes Essen und ein Buch von Jules Verne.

Was darf in deinem Kühlschrank niemals fehlen?

Körniger Frischkäse.

Wie sieht ein perfektes Training für dich persönlich aus?

Ich fordere meine Kunden und Freunde beim Sport, werde diese aber niemals überfordern. Es ist ein wunderbares Gefühl, gemeinsam die Leistungsgrenzen immer etwas weiter zu verschieben und erfolgreich zu sein.

Wie achtest du auf deine Ernährung?

Meine eigene Ernährung ist eigentlich ziemlich simpel, gleichzeitig aber sehr ausgewogen und lecker. Fünf Mahlzeiten, die viel gesundes Eiweiß und die richtige Menge an Kohlenhydraten und Fetten enthalten, über den Tag verteilt.

Was ist deine größte Schwäche?

Ich kann definitiv nicht tanzen und singen!



Foto: © xxxxxxxxxxxxxxxx

IN & OUT

- IN** 😊
1. Training mit dem eigenen Körpergewicht
 2. Ehrlichkeit
 3. Hilfsbereitschaft
- OUT** 😞
1. Training ohne Ziele
 2. Neid
 3. Egoismus

STECKBRIEF

Name: *Dr. Michèl Gleich*
 Geburtsdatum: *15.6.1980*
 Geburtsort: *Berlin*
 Wohnort: *Berlin*
 Gelernte Berufe: *Offizier und Jagdkämpfer*