

BODYMEDIA®

Fachmagazin für Fitness und Wellness

Im Focus:
**Betreuung und
Kundenorientierung**



Der Individualist

Personal Trainer Stephan Suh hat 17 Kunden auf seiner Liste

Mit dem zusätzlichen Einsatz von Personal Trainern bietet die Fitness Company ihren Mitgliedern seit diesem Jahr eine besonders intensive und professionelle Betreuung an (siehe auch Seite 82). Stephan Suh ist einer von ihnen. Bodymedia hat ihn in Köln einen Tag lang bei seiner Arbeit begleitet.

Intro

Mittwoch, 8 Uhr morgens, der Wecker klingelt. Der Tag beginnt für Stephan Suh mit meditieren, danach frühstücken, Zeitung lesen, ein kurzer Exkurs ins Internet, Emails abrufen. Dann wird es Zeit. Um 10 Uhr beginnt sein Arbeitstag mit einer Fitbo-Stunde in der Fitness Company. Auf der Hinfahrt mit dem Auto hört er sich eine X Do Cd an und bereitet seine Kombi vor. Level 1 bis 2, das heißt Anfänger und Mittelstufe. Die Stimmung ist gut, seine neue CD "High Kicks" kommt an. 11 Uhr der nächste Kurs. Diesmal BBP. Die Beine werden langsam schon etwas schwerer. Die Fitnessübungen, inspiriert von Klinsmanns Fitness-Guru Mark Verste-

gen, fordern höchsten Einsatz. Die Gruppe stöhnt. Pause, Essen und neue Kräfte sammeln. 13:15 Uhr. Konditions- und Schlagtraining für den Fußball-Nachwuchs in der Soccerworld. 30 Kinder, fünf bis acht Jahre alt. Hier sind besondere Entertainerqualitäten gefragt. Der Kampfschrei passt, die Motivation ist hoch. 15 Uhr. Zeit zum Disponieren, denn ein Yoga DVD-Dreh in der Türkei steht bevor. Seine Personal Trainer-Kunden müssen getröstet werden. Der Körper signalisiert Stephan Erschöpfung. Kurze Bettruhe. Abends wieder in den Club. 19 Uhr Yoga, 20 Uhr ein Special "Bauch", 20.30 Uhr Tae-Bo, die letzte Powereinheit. Anschließend Stretching. Doch der Tag ist noch





Traum-Job Personal Trainer: Bei Sonnenschein und mit einer charmanten Begleitung macht die "Arbeit" doppelt so viel Spaß.

nicht vorbei. Um 22 Uhr wartet schon Gabriele auf eine Stunde Personal Training. Rückenprobleme. Zuerst Qigong, dann ZEN-gymnastische Übungen in Verbindung mit Yoga Asanas. Es tut ihr gut. Sie ist zufrieden. 23.30 Uhr, endlich wieder nach Hause. 0 Uhr. Essen und ab ins Reich der Träume.

Stephan Suh ist 29 Jahre alt, hat ein abgeschlossenes Sportstudium und lebt in Köln-Höhenhaus. Er ist einer von über 100 Personal Trainern, die seit diesem Jahr für den zusätzlichen Betreu-

ungsservice in der Fitness Company sorgen. Die 200,- Euro monatliche Gebühr, die er dafür an seinen Arbeitgeber entrichtet, haben sich für ihn schon amortisiert. Er betreut 17 Kunden im 1:1-Training, 14 davon hat er durch seine Arbeit im Club generiert. Sie bezahlen für seine Dienste im Durchschnitt 70,- Euro/Stunde und können ihn mit 3er, 6er oder 10er-Karten buchen. Der Preis sei im Großen und Ganzen festgelegt, "kann im Einzelfall aber auch verhandelt werden", sagt der vielseitige Diplom-Sportlehrer.

"Die Adaption östlicher Bewegungsformen an die Anforderungen des deutschen Fitness- und Wellnessmarkts am Beispiel des Yoga" lautete der Titel von Stephans Examensarbeit an der Deutschen Sporthochschule. Hier profitierte er von seinen jahrelangen Erfahrungen in diesem Bereich. Der Sohn koreanischer Eltern, die vor rund 38 Jahren nach Deutschland immigrierten, hat von Kindheit an Taekwondo trainiert und besitzt den 3. Dan. Auf Conventions wird er deshalb vor allem für östliche Bewegungs- und Entspannungsformen sowie kampfsporiorientierte Fitnesskurse gebucht. Er ist Yoga-Übungsleiter und Trainer für autogenes Training und beherrscht außerdem Meditation, Pranayama (Atemschulung) und autosuggestive Entspannungsübungen. Daneben gibt er Masterclasses in:

- Yoga,
- X-Do,
- Zen- Gymnastik, Tai Ji,
- Bauch Beine Po,
- Stretching,
- Wirbelsäulengymnastik,
- Body Shaping,
- Muscle Power Kurse (Pump),

sowie Workshops in:

- X-Do,
- Tai Ji,
- Yoga:
Hatha Yoga, Kundalini Yoga,
Power/Intensive Yoga,
- Business/-Frauen Boxen

Seinen Einstieg in den professionellen Fitnesport erleichterten ihm seine früheren Aktivitäten im renommierten Kölner Hyatt-Hotel, wo er schon als Oberstufenschüler kellnerte und sich so beste Referenzen für die spätere Bewerbung als Fitnesstrainer an gleicher Stelle besorgte. Die Erfahrungen als stellvertretender Studioleiter im "Puls" Hyatt bilden die Grundlage für seine heutige Tätigkeit als Personal Trainer, "denn das Publikum dort ist sehr anspruchsvoll und aufgeschlossen für professionelle Betreuung. Eine gute Schule für den Umgang mit Kunden", sagt Stephan.

Im Hyatt lernte er auch Hubert Horn kennen, der ihn für seinen Fitnessclub in Bruchsal als sportlichen Leiter enga-

gierte und zur Ausbildungsakademie Safs & Beta holte. Dort zeichnete er sich als Koordinationsleiter für die Thai-Box-Schiene verantwortlich. Für ein Sportstudium verlagerte Stephan seinen Schwerpunkt von der Fitnessbühne in den Hörsaal und kehrte nach Köln zurück. Sein Engagement für Safs & Beta setzte er als Ausbilder für Body & Mind-Kurse fort und steht im neuen Safs & Beta-Katalog auf der Besetzungsliste für den Bereich Group-Training Spezialqualifikationen. Daneben ist er ein gefragter Presenter auf nationalen und internationalen Events. Außerdem gibt Kurse in verschiedenen Kölner Clubs der Fitnesscompany.

Schon frühzeitig hatte sich Stephan das Ziel gesetzt, einmal als Personal Trainer zu arbeiten. Um sich noch effizienter auf diese Aufgabe vorzubereiten, ließ er sich seit 2003 einmal pro Woche zusätzlich als Floortrainer bei der Fitness Company einsetzen. Zu diesem Zeitpunkt wusste er allerdings nicht, was Deutschlands größte Clubkette plante. "Ich bin einfach meinen Weg gegangen", so Stephan, dem seine Vielseitigkeit für seinen Job als Personal Trainer natürlich zugute kommt. Neben allgemeinen sportlichen Inhalten kann er auch auf zwei PT-spezifische Ausbildungen (Fitness Company, Safs & Beta) verweisen. Dort erhielt er das ökonomische Rüstzeug, um sich als Unternehmer zu behaupten.

"Eine solide Ausbildung in vielen Bewegungsformen des Sports ist die Basis, um als PT Erfolg zu haben", erklärt Stephan Suh, noch viel wichtiger sei aber Ausstrahlung und Auftreten und viel Einfühlungsvermögen gegenüber den Kunden. "Ich habe in der Fitness Company stets gut besuchte Kurse", erläutert er. Das sei für ihn der Schlüssel für eine schnell wachsende Kundenkartei gewesen. Sein Highlight ist zurzeit das kalorienzehrende Business Boxen, das vor allem von Frauen gerne gebucht wird. Mit seinem Freund Young-Ho Kim möchte er in ein paar Jahren ein eigenes, kurs-orientiertes Studio mit Schwerpunkt Yoga und Tai-Ji eröffnen. Bis dahin, so hofft er, hat er sein MBA-Studium an der Fachhochschule Gummersbach abgeschlossen und genügend Geld gespart.

Torsten Rau



Das Ergebnis intensiver und persönlicher Betreuung.



Business Boxen ist bei den Frauen besonders beliebt.



Der PT und sein Kunde stehen in einer engen Beziehung zueinander.