

Griechenlands  
neue Euro-Krise



# Allgemeine schaft

Frankfurt 16°



ntag, 03. Mai 2015 VIDEO THEMEN BLOGS ARCHIV

Home Wirtschaft Unternehmen Fitnesskult: Jeder Top-Manager braucht Personal-Trainer **RISIKOABSICHERUNG**  
WISSEN REISE BERUF & CHANCE RHEIN-MAIN

Fitnesskult in der Wirtschaft

## Nicht ohne meinen Personal Trainer

Manager huldigen dem Fitnesskult wie nie. Der Marathon genügt nicht mehr. Wer heute etwas auf sich hält, braucht seinen eigenen Coach. Im Dienste der Effizienz soll das Outsourcing der persönlichen Fitness Körper und Geist optimieren.

05.04.2015, von **GEORG MECK** UND **BETTINA WEIGUNY**



© SHUTTERSTOCK



Eisbrecher Fitnesscoach: Fließt erstmal der Schweiß, zeigen die Wirtschaftslenker auch mal ungewohnte Schwächen.

**D**eutsche-Bank-Chef Anshu Jain hat einen, Verleger Hubert Burda ebenso, Promi-Koch Alfons Schuhbeck trifft sich mit ihm spätnachts, wenn er sein Lokal zusperrt: Deutschlands

Unternehmer und Manager haben den Personal Trainer für sich entdeckt.



Autor: Georg Meck, Stellvertretender Ressortleiter Wirtschaft und „Geld & Mehr“ der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung.

Folgen:



Autorin: Bettina Weiguny, Freie Autorin in der Wirtschaft der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung.

Folgen:

Der eigene Fitness-Coach, gebucht für exklusive Sportstunden, entwirft ihnen einen Trainings-, Bewegungs- und Ernährungsplan, begleitet sie in den Krafraum, liegt mit

ihnen auf der Yogamatte, läuft nachts mit ihnen durch den Wald – und verändert so den Lebensstil der Wirtschaftselite.

Als rhetorische Figur taucht der Personal Trainer schon im Small Talk unter Managern auf, ob das Gespräch sich nun um Nullzins, Wetter oder Griechen dreht. „Mein Personal Trainer sagt...“, „Mein Personal Trainer meint...“. So reden Frankfurts Banker, so sprechen die Kapitäne der deutschen Industrie, gerade so, als hätte sich die Gruppe die exklusiven Leibesübungen zur Pflicht gemacht: Nie ohne meinen Personal Trainer. „Unfassbar, wie oft Kollegen neuerdings von ihrem persönlichen Fitness-Coach erzählen“, lästert ein Vorstand aus der Autoindustrie, den ein schlechtes Gewissen plagt, weil er auf dem Feld nichts zu bieten hat, außer dem zeitweiligen Physiotherapeuten, „und das auch nur, weil ich am Knie verletzt war“.

Dieser Artikel ist aus der **Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung**. Wenn Sie mehr davon lesen wollen, testen Sie die F.A.S. doch einfach als digitale Zeitung. Wie es geht, erfahren Sie hier ...

Mehr erfahren



Anzeige

**UPGRADE GEFÄLLIG?**  
**Smarte Schnäppchen in der**

**Im Showbetrieb**  
**schon lange gang**

## Business Class

In der komfortablen Business Class Vorteile genießen und dafür nur den Preis der Economy Class zahlen? Ein Upgrade muss kein Zufall sein! Hier sind unsere TOP-3 der derzeit besten Business Class Schnäppchen. mehr...

## und gäbe

Die Liebe zum Trainer bettet sich in ein größeres Phänomen: „Achtsamkeit“ heißt das Gebot der Stunde,

man achtet auf Körper und Geist, um die eigene Leistung zu optimieren. Das Konzept verliert jeden Anschein von Esoterik, wenn es Manager, diese Effizienzbestien, anfassen.

Selbst knochentrockene Automanager (wie BMW-Chef Reithofer) und Energiekonzernlenker (RWE-CEO Terium) meditieren heute regelmäßig – und reden auch noch offen darüber. Man ernährt sich bewusst, verzichtet auf Alkohol wie Nachtisch. Eines ist offensichtlich: Die Bosse mit den dicken Zigarren und den dicken Bäuchen, wie wir sie von den schwarzweißen Wirtschaftswunderfotos kennen, sind aus den Chefetagen verschwunden. Stattdessen lassen sie sich in Konzernzentralen Fitnessstudios einbauen, mit bodentiefen Fenstern, damit jeder sehen kann, was Sache ist. Hardcore-Typen halten gar Meetings im Laufen ab, mit ihren nebenhertrabenden Bodyguards. Die heutige Generation an Unternehmensführern hält sich fit, am liebsten angeleitet von Profis.

---

### Mehr zum Thema

Deutsche Manager: Gesünder als der Rest - aber gestresster

9 Millionen Deutsche gehen ins Fitness-Studio

Kommentar: Sparen mit Gesundheits-Apps?

Hollywood-Stars und sonstige Spitzen des Showbetriebs leisten sich den eigenen Personal Trainer schon lange. Und was Madonna und Barack

---

Obama in Amerika recht ist, setzt sich nun auch hierzulande durch: Gewöhnliche Manager, Anwälte und Berater gönnen sich ihren Fitness-Coach. „War gestern der überstandene Marathon das sportliche Statussymbol“, sagt ein Unternehmensberater, „dann ist das heute der eigene Personal Trainer.“ Man turnt nicht im Sportverein, nicht im Fitnessclub, sondern individuell. Hinterher tauscht man sich darüber aus, vergleicht Aufwand und Ertrag, Blutwerte und sonstige Kennzahlen, wie im Konzernalltag eingeübt.

## **Kosten zwischen 50 und 150 Euro die Stunde**

Die Kosten für die Fitness sind überschaubar aus Sicht dieser wohlbestallten Klientel: Der Trainer kostet zwischen 50 und 150 Euro je Stunde. Anfänger sind billiger, Sportstudenten bieten ihre Dienste bereits für 20 Euro an, richten sich aber an eine andere Kundschaft. „Was nichts kostet, ist in den Augen der Wirtschaftsleute nichts wert“, sagt Personal Trainer Jörn Giersberg, 45.

120 Euro die Stunde verlangt der drahtige Typ im Kapuzenpulli, ein ausgebildeter Grundschullehrer und diplomierter Sportwissenschaftler. Sein Handwerk, wenn man so sagen darf, hat er vor 20 Jahren in Venice Beach, dem Strand von Los Angeles, verfeinert, „der Hochburg des Körperkults, in Deutschland war das Geschäft damals noch nicht so in Fahrt“.

Zurück in Köln, hat Giersberg seinen Einstieg als Trainer über Models und prominente TV-Frauen gefunden, manche von denen vertrauen ihm bis heute. 15.000 Trainer-Stunden hat er inzwischen auf dem Buckel, der Anteil der Manager in der Kundschaft steigt stetig: „Alle Leute, die in der Öffentlichkeit stehen, auch die in der Wirtschaft, spüren den Druck, gut auszusehen: Am Ende will jeder eine vernünftige Figur haben.“

Jörn Giersberg arbeitet mit seinen Kunden hauptsächlich mit Hanteln im Krafraum („Fürs Rumhopsen im Wald ist mein Stundensatz zu hoch“) und nebenher im Vorstand des Verbandes der Personal Trainer. Da geht es zuvörderst darum, gewisse Standards und ein angemessenes Honorar in der sich professionalisierenden Branche durchzusetzen: „Alles unter 75 Euro die Stunde ist Dumping.“

## **Beruf mit lukrativen Zukunftsaussichten**

Der Beruf des Personal Trainers ist nicht geschützt, jeder oder jede darf sich so nennen. Eine Zulassungsprüfung gibt es nicht, entsprechend fächert sich das Angebot auf: vom Ex-Leistungssportler mit Olympiamedaillen bis zum abgebrochenen Sportstudenten, vom doppelt-promovierten Mental- und Irgendwas-Coach bis zur Aushilfskraft im Fitness-Center, die sich etwas dazu verdient. Eines ist gewiss: Das Gewerbe blüht, die Aussichten sind pumperlgesund.

Mögen Roboter nach und nach die menschliche Arbeitskraft ersetzen, Fabriken komplett nach Asien ziehen, die Digitalisierung ganzen Branchen den Garaus machen: Der Personal Trainer bleibt, so viel ist sicher. Die Experten von Manpower, immerhin einer der größten Arbeitsvermittler der Welt, haben gar prophezeit, bis zum Jahr 2020 werde der Personal Trainer der bestbezahlte Beruf überhaupt.

Mehr als 700 offizielle Mitglieder hat der junge Verband in Deutschland heute, nur ein Teil der Trainer freilich ist registriert. Allein in Stuttgart, einem Ballungsraum für Mittelständler und Automanager, versuchen 150 Personal Trainer ihr Glück, die Zahl hat sich binnen weniger Jahre verdoppelt, der Anteil der Akademiker darunter ist erstaunlich. Gefragt von der Manager-Klientel ist nicht der Muskelmann mit Aufputzmitteln im Gepäck, sondern der smarte Motivator, am besten wissenschaftlich ausgebildet und bewandert in den neuesten Trends fleischloser Ernährung und Burn-out-Prophylaxe. Deswegen suchen Führungsleute Trainer wie Daniel Holzinger in Stuttgart. „Ich habe promoviert, um diese Karte spielen zu können, das ist mein Pfund“, sagt der Schwabe, ein ehemaliger Deutscher Jugendmeister im 800-Meter-Lauf, Sportwissenschaftler mit Dokortitel der Humanbiologie, außerdem ausgebildet zum Coach in Kognitiver Verhaltenstherapie. Zum Mediziner fehlt nur der weiße Kittel. Im Angebot hat er Coaching, Diagnostik, Motivation, abgerechnet wird nach Art der Leistung: Für die psychologische Beratung nimmt Holzinger 250 Euro netto die Stunde, für das gewöhnliche Training 150 Euro.

### **Ein Dienstleister mehr**

Zu seinen Kunden zählen der ehemalige Profi-Kicker Thomas Hitzlsperger, dazu jede Menge gestandene Mittelständler, Autoleute, Werber, IT-Unternehmer. „Ich hatte mir als Personal Coach einen aufgeblasenen Gorilla vorgestellt, nicht einen coolen Kumpeltypen mit Promotion“, lobt ihn ein Internetpionier, der körperliche Fitness zur „Voraussetzung für geistige Leistung“ erklärt.

Der exklusive Fitness-Coach ist für die Manager ein Dienstleister mehr, an den sie Aufgaben delegieren: Das Klein-Klein zu Hause

regelt die Haushaltshilfe, Kniffligeres der Anwalt. Für das eigene Image halten sie sich einen PR-Berater – und für die Gesundheit nun eben einen Personal Trainer, an den wird die Kontrolle über den eigenen Körper outgesourct.

Der Coach motiviert, aufzustehen, Sport zu treiben – und ist darin unerbittlich. „In einer Schule ohne Lehrer macht auch keiner Hausaufgaben“, sagt Trainer Daniel Holzinger, die persönliche Beziehung zwischen Manager und Trainer sei das A und O. Fließt erst mal der Schweiß, dann öffnet sich das Herz, dann erzählen die Alphas von ihren Zweifeln und Problemen: „Wenn sie körperlich an Grenzen stoßen, dann fällt die Barriere, dann reden sie wie sonst nie, geben auch mal zu: Ich kann nicht mehr.“

### **Maximale Ergebnisse mit minimalem Aufwand**

Von ihm und seinesgleichen verlangt der Manager als Kunde klare Kommandos: Das erwartet er im Beruf von sich, das erwartet er von anderen. Den keuchenden CEO anzubrüllen schickt sich nicht, noch weniger mag der Klient langatmige Diskussion. Das braucht ein Manager nach Feierabend nun gar nicht, glaubt Coach Giersberg: „Die wollen nicht Trainingsmethoden erörtern, sondern kompetente Ansagen.“ Zehn Intervalle Seilspringen, in den Pausen Liegestütze, etwa in der Art.

Wie im gesamten Managerleben, so geht es in der körperlichen Ertüchtigung um Ziele, Effizienz, Kontrolle. So und so viele Kilo müssen runter? Dann wird daran gearbeitet. Der Kunde will Resultate sehen, am liebsten „maximales Ergebnis bei minimalem Zeitaufwand“, wie Lufthansa-Sales-Managerin Claudia W. auf der Fanseite ihres Trainers postet, der die „sportlich-sichtliche Veränderung“ ihres Körpers bewerkstelligt hat: „Danke, Dennis!“

Gute Personal Trainer sind wie gute Freunde, berichten Topmanager. Manchmal entwickelt sich daraus sogar mehr. In mindestens einem Fall wurde die persönliche Fitnesstrainerin später zur Gattin des Konzernchefs. Der Name ist der Redaktion bekannt. Aber das ist eine andere Geschichte.

Themen zu diesem Beitrag: [Deutschland](#) | [Madonna](#) | [Barack Obama](#) | [RWE](#) | [BMW](#) | [Hubert Burda](#) | [Fitness](#) | [Anshu Jain](#) | [Alle Themen](#)

Kurse und Finanzdaten zum Artikel: [BMW](#) | [RWE](#)

Hier können Sie die Rechte an diesem Artikel erwerben

---

## Weitere Empfehlungen

---

Der HSV zu Gast in Mainz

### Lasst die Jungs einfach machen!

Der Hamburger SV steht wie kein anderer Klub für Faszination und Fehler von Traditionsvereinen – und treibt vor dem Aufeinandertreffen mit Mainz (15.30 Uhr) dem Abstieg entgegen. Als kleiner Klub zeigen die 05er zeigen, wie man es besser macht.

[Mehr](#) Von MICHAEL HORENI  
03.05.2015, 13:13 Uhr | Sport





---

Anzeige

### Die neue Rasurmarke probieren. Nichts riskieren.

Probieren. Rasieren. Nicht riskieren. Hol dir jetzt das Starter Kit One für 5 Euro inkl. Versand. [Mehr](#)



 powered by plista 

---

CES in Las Vegas

### Online mit der eigenen Fitness angeben

Die Verknüpfung von Sport mit smarten Trainingshelfern ist eines der großen Themen auf der Elektronikmesse CES in Las Vegas. Schätzungen zufolge werden allein Amerikaner in diesem Jahr umgerechnet 1,5 Milliarden Euro für Tracking- und Fitnesscomputer ausgeben. [Mehr](#)

09.01.2015, 14:13 Uhr | Technik-Motor





---

Anzeige

### Teilnehmer für die Gleitsichtstudie gesucht

Aktion von brillen.de ermöglicht Sensationspreis beim Optiker vor Ort [Mehr](#)



 powered by plista 

---

Borussia Dortmund

### Klopps Erbe hat keine Zeit für Europa

Borussia Dortmund international - unbedingt? Darum kämpft der BVB auch an diesem Samstag

gegen Eintracht Frankfurt (15.30 Uhr). Dem künftigen BVB-Coach Tuchel käme die Europapokal-Qualifikation vermutlich ungelegen.

[Mehr](#) Von DANIEL MEUREN

25.04.2015, 10:57 Uhr | Sport



Vor Hoffenheim-Spiel

## Wie ernst nimmt BVB-Coach Klopp den Abstiegskampf?

Jürgen Klopp wird es nicht einfach haben dieser Tage. Als BVB-Trainer muss er sich dem Abstiegskampf stellen und seine Mannschaft aus dem Tabellenkeller führen. [Mehr](#)

04.12.2014, 10:06 Uhr | Sport



Zinsskandal

## 2,5 Milliarden Dollar Strafe für die Deutsche Bank

Im Libor-Skandal um die Manipulation von Zinssätzen hat die Deutsche Bank einen Vergleich mit britischen und amerikanischen Behörden geschlossen. Die Strafe fällt höher aus als von der Bank erwartet. [Mehr](#)

23.04.2015, 14:21 Uhr | Wirtschaft



---

Frankfurter Allgemeine

---