

Personal Training mit Yoga

Ein neues Profitcenter für Fitnessclubs

Yoga wird im Club immer beliebter. Steigende Teilnehmerzahlen und die verstärkte Nachfrage nach Yoga Workshops belegen das. Immer mehr Menschen wollen die Effekte des Yogas erleben und genießen. Wie man die gehobene Zielgruppe wie zum Beispiel gestresste Manager oder Unternehmer erreichen kann, erläutert Stephan Suh, SAFS&BETA-Ausbilder und Yoga-Experte.

Die Wirbelsäule strecken, ausdehnen und entspannen sind nicht die einzigen Faktoren beim Intensive Yoga. Schwitzen, Muskelzittern und Glücksgefühle sind dabei vorprogrammiert. Glückliche Menschen im Fitness-Studio auch und vor allen Dingen durch Yogakurse. Ist das ein Glück für Studioinhaber?

Nicht alle mögen jedoch die Gruppenkurse, denn sie sind nicht auf die individuellen Bedürfnisse bei alten Verletzungen, chronischen Rückenleiden wie z.B. Bandscheibenproblemen, oder auch Schwangerschaften und Schultergelenkerkrankungen ausgerichtet. Man hört, dass Yoga ein Allheilmittel bei solchen Symptomen sei, doch dem ist nicht so, wenn man für die Erkrankungen nicht individuelle Behandlungen erkannt haben sollte. We-

nige Yogalehrer können in der Gruppe auf solche Dinge eingehen. Schmerzen und Ängste lassen dann Yogaintressierte und -willige vom Thema abwandern. Schade eigentlich! Welche Lösung kann man anbieten?

Das Thema Personal Training ist seit ca. 10 Jahren ein immerzu wachsender Markt in Deutschland. Fortbildungsinstitutionen hierzulande belegen dies durch stetige Buchungen der Personal Training Ausbildungen. Auch für Yoga wird das Personal Training immer interessanter. Warum? Depressionen sind seit dem für die Öffentlichkeit überraschenden Tod von Fußball-Nationaltorwart Robert Enke ein großes Thema in Deutschland. Mittlerweile ist jeder Dritte von Depressionen marginal betroffen, in verschiedenen Abstufungen. Wachsender Leistungsdruck, soziale



Vereinsamung, Orientierungslosigkeit und fehlende Wertschätzung anderer sind Faktoren für Depressionen. Unter anderem finden diese Personen auch durch Yoga Halt, Orientierung und Kraft durch intensive Selbstreflexion.

Personal Trainer und deren Klienten schätzen die Individualität des Trainings. Dadurch, dass man sich regelmäßig trifft, ergeben sich tief greifende Gespräche. Eigentlich müsste man daher eher von Yoga Personal Coaching sprechen. Ein Training für Körper, Geist und Seele. Der Yogalehrer wird, ob freiwillig oder unfreiwillig, zum „Seelendoktor“ seines Schülers. Man nimmt Schwingungen des Schülers auf und reflektiert diese. Man erlebt Hoch- und Tiefphasen des Schülers und versucht diese durch die Yogaasanas zu „behandeln“.

Privattraining kann Leben retten

„Wie bitte?“ werden manche jetzt fragen, aber durch eigene Erlebnisse kann ich bestätigen, dass Suizidgefährden einiger Schüler durch Yoga vertrieben wurden. Man erhält spirituelle Lebenshilfe bei Meditation (lat. Sich nach innen wenden) und Atemübungen. Sie helfen bei der Selbstreflexion und Vertreibung destruktiver Gedanken. Die meisten unter Ihnen, liebe Leser, erleben sich bei negativen Gedanken, als ob man sich in einem emotionalen Strudel befinden würde. Der eine destruktive Gedanke bringt den nächsten negativen mit sich. Man will sich davon befreien, kann sich aber nur durch Frustration und Aggressionen helfen.

Ein ausgebildeter Yogalehrer gibt verschiedene methodische Mittel, um Hemmungen abzubauen und um innere Ruhe zu finden. Wenn man bedenkt, dass das 1:1-Training die ursprünglichste Form des Yogas war, ist es jetzt in dieser Zeit ein Revival des Yoga Personal Trainings.

Es gibt verschiedene Modelle, die ein Studiobetreiber seinem Yoga PT anbieten könnte:

- Das Studio übernimmt die Werbung und Akquise, stellt Flyer und Gutscheine zur Verfügung. Man richtet einen kleinen Yogaraum ein. 12 bis 16 qm reichen in der Regel. Das Studio



übernimmt den Verkauf der Stunden und zahlt seinen Yoga PT aus.

- Ein anderes Modell ist das Split Modell. Man teilt sich die Kosten und teilt den Gewinn fair 50:50 auf.
- Das letzte Modell ist das Vermieten des Raumes. Erfolgreiche Studioketten betreiben dieses Modell schon seit Jahren in Deutschland. Es wird eine Miete vereinbart und der Yoga PT darf soviel in seine eigene Tasche erwirtschaften wie er möchte. Er wird quasi Subunternehmer.

Möchte man dieses Projekt unterstützen, sollte sich der Clubinhaber genaue Gedanken machen, mit wem er das Thema Wellness und Ganzheitlichkeit angehen möchte. Hierzu sollte ein schlüssiges Gesamtkonzept gewählt werden. Das fängt an bei der internen Kommunikation und hört bei der externen Kommunikation auf. Nur wenn alle am gleichen Strang ziehen, können Sie zusätzlich einen komfortablen Umsatz generieren und dabei neue Zielgruppen erreichen.

Ein Wohlfühltempel sollte auch immer die passende Dienstleistung haben. Das beginnt beim Personal. Sollten Sie eine-/n Yogalehrer(in) in Ihrem Club beschäftigen, der offen ist für neue Aufgaben und Einzeltrainings, dann machen Sie sich ihn/sie zu einem erfolgreichen Subunternehmer. Unterstüt-

zen Sie das Vorhaben durch eine gute Promotion im Fitnessclub und das passende Ambiente. Achten Sie aber dann auch auf passende Rahmenverträge. Der Yoga Personal Trainer sollte offen mit den Buchungszahlen umgehen und dem Studiobetreiber, der in Vorleistung gehen könnte, das Sharing immer mitteilen.

Mit ausreichend Mitarbeitermotivation und der richtigen Strategie kann dies ein Meilenstein im Bereich Ganzheitlichkeit, Wellness und Dienstleistung werden.

Ab 2011 bietet SAFS & BETA die Ausbildung Intensive Yoga Personal-Trainer B-Lizenz mit Stephan Suh an.

Stephan Suh

Zum Autor

Stephan Suh, 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 kampfsportorientierte Fitnesskurse gebucht. Er ist Yoga Übungsleiter und Trainer für autogenes Training und beherrscht außerdem Meditation, Pranayama (Atemschulung) und autosuggestive Entspannungsübungen.

Kontakt

www.YogaPT.de
www.safs-beta.de