



Premium Personal-Training

Stefan Corsten: „Ich habe mich auf Führungskräfte und Sportler spezialisiert“

Stefan Corsten arbeitet als Personal-Trainer und Fitness-Coach. Seine Schwerpunkte sind Sportler und Privatkunden im Premiumsegment. Zudem bietet er für Fitness-Studios Fortbildungsveranstaltungen an. Sowohl für die Trainer im Bereich der Trainingslehre und

Physiologie, als auch für die Trainierenden. Zudem war der Fitness-Ökonom über mehrere Jahre als Regionalleiter für verschiedene Fitnessketten tätig.

Kundenklientel Mannschafts- und Individual-Sportler

Stefan Corsten war bereits in seiner Jugend als Leichtathlet (Kurz- und Mitteldistanz), im Fußball und Tischtennis

sportlich aktiv und hat schon frühzeitig begonnen, sich speziell mit dem Thema Sportler-Training bzw. Sportler-Fitness auseinanderzusetzen, insbesondere mit dem funktionellen Training. Stefan Corsten: „Ich war schon immer sportaffin, deshalb macht es mir besonders Spaß Mannschafts- und Individual-Sportler in der Wettkampfvorbereitung zu betreuen.“ Um sich für diese Herausforderung das notwendige Know-how anzueignen, absolvierte er unter der Leitung von Dr. Stephan Geisler, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Sporthochschule Köln, den Lehrgang zum Kraft- und



verschiedene Komponenten eine Rolle z.B. wie halte ich die Stabilität in einem zweibeinigen Stand, in einem versetzten Stand oder wenn nur ein Bein mit dem Boden Berührung hat. So ändert sich auch die komplette neuronale Ansteuerung. Diese Abläufe können mit einem isometrischen Kraffttest nicht erfasst werden, aber das Functional Movement Screen macht sie zumindest ansatzweise greifbar. Die dysfunktionalen Bewegungsmuster des Sportlers können durch den Test mit bestimmten Korrekturübungen attackiert werden. Dadurch bleibt er weitgehend verletzungsfrei, wobei eine vollständige Verletzungsfreiheit natürlich nie gewährleistet ist. Zudem kann seine Leistung durch die breite Basis an Bewegungskompetenz gesteigert werden. Darauf lassen sich sportartspezifische Fähigkeiten aufbauen, wie beispielsweise Agilität und Schnellkraft.“

Derzeit unterstützt er den Trainer einer Frauen-Fußballmannschaft in der Bundesliga, um unter anderem Kraft, Kondition, Krafftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination der Spielerinnen zu steigern. Bei seinen Kontakten mit Vereinen musste er feststellen, dass einige noch große Lücken haben, wenn es um das Thema Fitness der Sportler und Verletzungs-Prävention geht. Stefan Corsten: „Ich glaube, dass in diesem Segment ein hoher Bedarf besteht oder zumindest noch viel Spielraum vor-

Konditionscoach. Dabei handelt es sich um ein in Deutschland relativ neues Seminarangebot. Im englischen Sprachraum gibt es diese Fortbildung schon seit längerem und stellt den Goldstandard für Personen dar, die Sportler betreuen möchten, um den geforderten Standards und dem hohen Anspruch im Leistungssport genügen zu können. Bei diesem Lehrgang werden nicht nur Trainingsthemen, wie beispielsweise das olympische Gewichtheben, sondern auch psychologische Aspekte angesprochen.

Stefan Corsten: „Bei der Sportlerbetreuung arbeite ich zudem mit dem System des Functional Movement Screens. Die Ausbildung habe ich direkt bei einem der Gründer absolviert. Das Besondere an diesem System ist, dass es nicht nur, wie bei einem isometrischen Kraffttest, isolierte Strukturen zulässt. Die Bewegung eines Sportlers ist sehr komplex aufgestellt. Da spielen

vorhanden ist, um sich mit der richtigen Qualifikation einzubringen. Inzwischen engagieren viele Bundesliga-Teams im Männer-Fußball spezielle Trainer wie beispielsweise Kraft- und Konditionstrainer. In anderen Ligen, wie dem Amateurbereich, ist so etwas noch gar nicht vorhanden.“ Die Kontakte zu Mannschafts- und Individual-Sportlern entstehen meist über Weiterempfehlungen, z.B. über den Privatkundenbereich. Bei den Individual-Sportlern betreut er unter anderem einen Tennisspieler. Bei diesem stehen, ergänzend zu seinem sportartspezifischen Training,

Rotationsbewegungen, schnelle Richtungswechsel und Reaktionszeiten auf dem Programm oder auch Krafftigkeiten wie schnellkräftige Bewegungsausführungen.

Privatkunden im Premiumsegment

Den größten Anteil der Kunden von Stefan Corsten machen Privatkunden im Premiumsegment aus. Dabei handelt es sich insbesondere um Führungskräfte und andere Besserverdiener wie Ärzte, Vertriebsleiter und Anwälte, denen eine Rundum-Betreuung wichtig ist. Stefan Corsten: „In den letzten Jahren war ich für verschiedene Fitnessketten tätig, als sportlicher Leiter für den Bereich Personal-Training, in der Trainingsleitung und auch in der Regionalleitung. Zudem habe ich im Ausbildungswesen bei der Trainerausbildung mitgewirkt. So kam der Privatkundenbereich lange Zeit zu kurz, auf den ich mich in Zukunft stärker konzentrieren möchte.“ Zur Betreuung dieses Klientels ist er im Kreis Mönchengladbach und Düsseldorf Kooperationen mit verschiedenen Fitness-Studios eingegangen, in denen er für seine Kunden entweder eine Tageskarte löst bzw. einen bestimmten Satz für die Stunde abführt oder es wird durch das Studio eine Pauschalmiete verrechnet. Bei letzterer Option besteht die Möglichkeit zusätzlich auf die Mitglieder des Studios zuzugehen,



um ihnen ein Personal-Training anzubieten. Stefan Corsten: „Meine Kunden haben kein Problem damit, zusammen mit anderen in einem Raum zu trainieren, da bei einem intensiven 1:1 Training die Umgebung ausgeblendet wird. Auf Wunsch trainiere ich mit dem Klienten





auch bei ihm zu Hause, im Büro oder im Freien. Ich möchte, dass meine Kunden trotz aller Lebensumstände am Training teilnehmen können und den Schwung, den wir aufgebaut haben, nicht mehr verlieren. Daher ist es mir ein großes Anliegen, dafür zu sorgen, Trainings möglich zu machen. Nicht zu fragen, was geht jetzt im Moment nicht, sondern zu fragen, was können wir machen, wo können wir uns treffen, wo können wir etwas dazwischen schieben.“

Er ist überzeugt, dass dieser Service honoriert wird. Es ist die Nachhaltigkeit, die den Kunden bindet und das Erreichen des Trainingsziels sicherstellt. In Mönchengladbach verbindet er das Training im Freien mit einem Besuch im Grenzlandstadion, um die verschiedenen Möglichkeiten des Leichtathletikstadions zu nutzen. Das Lauftraining wird dabei mit Übungen unter dem Einsatz des eigenen Körpergewichts oder mit Kleingeräten verknüpft. Es gibt aber auch Kunden, die nur laufen möchten und denen es darum geht, dafür eine Verabredung zu suchen. Stefan Corsten: „Wir haben dabei immer viel Spaß und nette Gespräche. Im Endeffekt geht es ausschließlich darum, dass der Kunde zufrieden ist. Mein Slogan ist: „Das Feuer in mir“. Das Feuer, das in mir für meine Tätigkeit brennt, ist auch das, was ich an meine Kunden weitergeben möchte. Ich möchte sie motivieren, aktiv zu werden, um sich insgesamt besser zu fühlen und damit auch Probleme selber besser lösen zu können, die ihr Alltag mit sich bringt.“ Als Equipment setzt er insbesondere den Kettlebell ein, der gute Möglichkeiten bietet, z.B. eine Alternative zu den olympischen Gewicht-

heberübungen zu finden. Mit der Kettlebell kann eine schnellkräftige Bewegungsausführung im Bereich der Hüftstreckung abgebildet werden, ohne dass komplexe koordinative Anforderungen direkt an den Athleten gerichtet werden. Stefan Corsten: „Es ist ein langwährender Prozess, bis die Techniken der Gewichtheberübungen umgesetzt werden können. Teilweise dauert es Monate, bis jedes Gelenk die Übungen richtig ausführt. Deswegen arbeite ich gerne mit der Kettlebell, aber auch mit Slingtrainern und weiterem Equipment für ein funktionelles Training. Vielfach kann ein Training auch mit dem eigenen Körpergewicht geleistet werden, insbesondere wenn es um Sportler geht.“

Fitness-Coaching und Fortbildungsmaßnahmen für Studios

Neben dem Personal-Training ist er auch als Fitness-Coach aktiv. Inzwischen nennen sich zwar viele Anbieter in den unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern Coach, zumal es sich um keine geschützte Berufsbezeichnung han-

delt, dennoch wäre ihm die Bezeichnung Fitness-Trainer für die Leistungen, die er erbringt, zu eng gefasst. Er bietet neben der Betreuung und dem Training eine umfassende Beratung an, unter anderem im Bereich der Ernährung. Benötigt ein Kunde Laufschuhe, so geht er mit ihm in die entsprechenden Geschäfte und lässt eine Laufanalyse erstellen. Stefan Corsten: „Dieser ganzheitlichen Beratung, die weit über eine reine Trainingsbetreuung hinausgeht, wird besser der Begriff des Fitness-Coach gerecht, weshalb ich mich für diese Bezeichnung entschieden habe. Ich maße mir aber in keiner Weise an, meinen Kunden eine Lebensberatung anzubieten. Das fällt nicht mehr in mein Ressort.“ Ein weiteres Standbein sind Fortbildungsveranstaltungen für Fitness-Studios, sowohl für Trainer im Bereich der Trainingslehre und Physiologie, als auch für Trainierende. Aktuell wurde er von einem Studio gebucht, um die Grundlagen des Functional Movement Screening an die Trainer weiterzuvermitteln. Stefan Corsten: „Das ist ein Unternehmenszweig, in dem ich in Zukunft ebenfalls verstärkt aktiv werden und mich weiterentwickeln möchte.“

Zur Person:

Stefan Corsten hat den Bachelor in Fitness-Ökonomie. Seine Fortbildungen: Kraft- und Konditionscoach, zertifizierter Functional Movement Screen Specialist, TRX-Instructor, mehrere Kettlebell-Zertifikate und weitere Fortbildungen mit funktionellem Trainingsequipment. Er hat zudem Lehrgänge zum Cardio-, Gesundheits-, Reha- und Ernährungs-Trainer absolviert.

Kontakt: www.dasfeuerinmir.de

Anita Knöller

