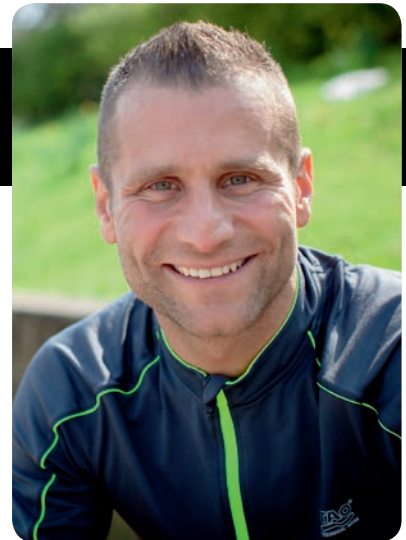


Trainer stellt vor:

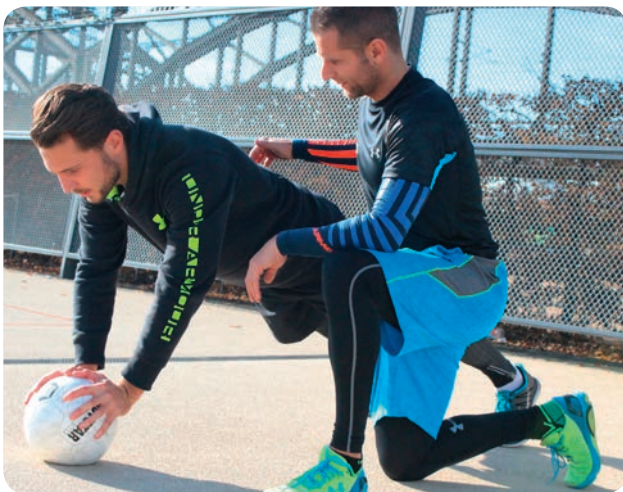
Lars Schlichting

Für den ehemaligen Profifußballer u.a. beim Hamburger SV ist das Wichtigste im Personal Training, sich in den Kunden hineinzuversetzen und ihn nach Tagesform zu trainieren.



Warum hast du dich dazu entschieden, Trainer zu werden?

Ich habe grundsätzlich ein großes Interesse an Menschen. Hinzu kommt, dass ich sehr gerne helfe und mein Wissen weitergebe. Als ehemaliger Profifußballer und mittlerweile seit vier Jahren selbstständiger Personal Trainer bringe ich viel Erfahrung mit. Ich habe große Freude daran, Menschen professionell zu trainieren und ihnen zu helfen, ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Nach meiner Profikarriere erschien mir der Schritt zum Trainer einfach logisch – und ich habe ihn nie bereut!



Lars beim Personal Soccer Training

Welchen Weg hast du hierfür beschritten?

Ich war lange Zeit Fußballprofi und sehe das immer noch als den wichtigsten Teil meiner Ausbildung an. Durch die vielen unterschiedlichen Athletiktrainer konnte ich so viel lernen! Nach der Profikarriere fiel ich erst mal in ein Loch, musste mich neu orientieren und habe viel ausprobiert. Mir war klar, dass ich etwas Persönlicheres und Effektiveres machen will. Ich habe dann ein Praktikum in einem Fitnessstudio in Frankfurt angefangen und war begeistert!

Darauf folgten die verschiedensten Ausbildungen wie zum Beispiel die zum Fitness- und Gesundheitstrainer oder auch zum Brainkinetik Soccer Instructor.

Was heißt es für dich, Trainer zu sein?

Ich möchte meine Athleten in jeglicher Form unterstützen und verbessern. Mein Ziel ist es, dass sie sich besser, länger, kraftvoller und achtsamer im Alltag bewegen. Wichtig ist mir dabei auch, den Athleten individuell und tagesformabhängig zu begegnen. Ich möchte meine Athleten dort abholen, wo sie sich gerade befinden, und ihnen zeigen, wie sie den Weg zu ihren Zielen finden können. Das geht nur mit dem richtigen Trainingsmaß.

Worauf hast du dich spezialisiert?

Zum einen trainiere und coache ich Fußballer ab zwölf Jahren auf Profiniveau. Dabei handelt es sich auch um Amateure, die große Ziele haben, und um Profis, die noch besser werden wollen. Darüber hinaus habe ich Privatkunden im Personal Training. Da sind ambitionierte Hobbysportler dabei, aber auch Anfänger und Wiedereinsteiger. Mein drittes Feld ist Firmenfitness.

Wo betreust du deine Kunden?

Ich habe mein PT-Studio im Lindner Hotel Main Plaza Frankfurt direkt am Mainufer. Entweder trainieren wir im Studio oder wir gehen an den Main. Meine Firmenfitness betreibe ich direkt in den Firmen und das Personal Soccer Training auf meinem Fußballplatz direkt neben meinem Studio.

Trainer stellt vor

BEWIRB DICH!

Sollen wir dich auch im Trainer Magazin vorstellen? Schreibe uns an fitness-redaktion@health-and-beauty.com, warum du der richtige Kandidat bist!