

- Infomaterial
- Lehrgang direkt buchen
- Newsletter

TEILNEHMER

Vorteile im Zukunftsmarkt

Erfolgsgeschichten

Förderung

Jobbörse

Personenportrait / Sonstiges / 31.01.2012

„Menschen bei ihren Zielen begleiten und gutes Zubrot verdienen“

Warum sich das Thema Ernährungsberatung gerade für ambitionierte Athleten lohnen kann

Holger Gugg, der nebenberuflich als Ernährungsberater, Fitness-/Personal-Trainer, freiberuflicher Autor und Fitness-Model arbeitet, setzt verstärktes Augenmerk auf das Thema Ernährung: „Ernährungsberatungen sind eine tolle Möglichkeit für alle Athleten, die selbst ambitioniert trainieren, aber auch außerhalb des klassischen Fitness- und Bodysports Kunden akquirieren möchten. Viele Athleten aus anderen Sportarten wissen noch gar nicht, wie sie mit einer angepassten Ernährung die eigenen Trainingsziele besser erreichen und ihre Leistung optimieren können. Da können wir Athleten aus der Fitness- und Bodybuildingzene punkten.“ Holger Gugg kann selbst auf einige sportliche Erfolge zurückblicken (u. a. Bodybuilder des Monats im Fachmagazin Flex und Vize-Int. Süddeutscher Meister 2007, Klasse Männer II). Der Handelsfachwirt genießt seinen Nebenjob als Berater und Betreuer „Nicht nur, weil das ein gutes Zubrot bringt, viel Spaß macht und einen tollen Ausgleich zum beruflichen Alltag verschafft. Sondern auch, weil es ein erfüllendes Gefühl ist, Menschen bei deren sportlicher oder aber auch gesundheitlicher Zielsetzung beizustehen und sich an deren Erfolgen zu erfreuen.“ Für die nahe Zukunft hat er sich neben der Abschlussprüfung zum „Lehrer für Fitness“ eine Weiterbildung im Bereich mentale Fitness/Stressmanagement vorgenommen, da „die Prävention von stressbedingten Erkrankungen heutzutage für Arbeitnehmer sowie Arbeitgeber ganz oben auf der Liste steht“ und auch im Sportbereich nicht unterschätzt werden sollte.

Holger Gugg begann direkt nach seinem ersten BSA-Lehrgang „Fitnesstrainer-B-Lizenz“ (Ende 2004), nebenbei als freiberuflicher Fitness-/Personal-Trainer und Ernährungsberater zu arbeiten. Auch als Fitness-Model war er seither mehrfach im Einsatz, beispielsweise in Katalogen und Händlerzeitschriften der Nahrungsmittelergänzungsherstellers TOPFIT. 2005 wurde er als „Bodybuilder des Monats“ in der Zeitschrift Flex vorgestellt. Ende 2011 absolvierte Holger Gugg am Lehrgangszentrum München seine Präsenzphase im BSA-Lehrgang „Gesundheitstrainer“. Jetzt steht als Nächstes die Prüfung zum „Lehrer für Fitness“ an, die er für 2012 ins Auge gefasst hat.

Perfekt, wenn man sich selbstständig machen möchte

„Mittlerweile läuft es gerade durch die ganzen Anfragen im Ernährungsbereich so gut, dass ich mich locker selbstständig machen könnte“, bringt es Holger Gugg auf den Punkt. „Das kommt für mich persönlich zwar nicht in Frage, dafür mache ich meinen eigentlichen Beruf einfach zu gerne, aber Trainern und Coaches kann ich nur raten, sich im Ernährungsbereich fit zu machen und fit zu halten. Es gibt kaum ein Thema, das aktuell so viele Möglichkeiten auch außerhalb des klassischen Fitnesstrainings eröffnet wie eine sport- und gesundheitsbezogene Ernährungsberatung.“ Gugg ist immer wieder überrascht, wie viel Optimierungspotenzial Athleten anderer Sportarten ungenutzt lassen: „Ich betreue Sportler aus ganz unterschiedlichen Sportarten und stelle immer wieder fest, wie viel da noch zu machen ist. Die meisten verfügen nur über ein absolutes Grundlagenwissen. Eine perfekte Möglichkeit für Fitness- und Bodysportathleten, mit eigenem Praxiswissen und fundiertem Fachknowhow zu glänzen.“ Holger Gugg gibt sein Fachwissen auch in Form einer freiberuflichen Autorentätigkeit weiter: „Indem ich für Auftraggeber aus der Szene Artikel über Sporternährung und Training verfasse. Bei dieser Arbeit kann ich mich selbstständig weiterbilden und außerdem meine Kreativität voll ausleben“.

BSA-Akademie: Für mich kam nie etwas Anderes in Betracht

„Ganz am Anfang stand eine Anzeige, auf der ich von BSA-Lehrgängen gelesen habe“, erinnert sich Holger Gugg. „Warum ich nach meinem erste Kurs dann dort weitergemacht habe? Die Lehrgänge sind fachlich anspruchsvoll, praxisnah, die Dozenten bringen die Inhalte prima rüber und das vermittelte Wissen ist genau das, was ich für mein eigenes Training und die Arbeit als Trainer bzw. Ernährungsberater brauche. Für mich kam nie etwas Anderes in Betracht“

Holger Gugg konnte sich aufgrund der bereits von ihm bestandenen BSA-Lehrgänge (u. a. „Fitness-trainer-B-Lizenz“, „Trainer für Cardiofitness“, „Trainer für Sportrehabilitation“, „Leistungssport-Body-Trainer“ und „Ernährungstrainer-B-Lizenz“ sowie „Ernährungsberater“) das „BSA-Personal-Trainer-Zertifikat“ ausstellen lassen und visiert nun den BSA-Profiberabschluss als „Lehrer für Fitness“ an: „Für mich war von Anfang an klar, dass es ein solcher Profiberabschluss sein soll, deswegen habe ich Schritt für Schritt die entsprechenden Basis- und Aufbaulehrgänge dazu gemacht und mein Wissen wie meine Abschlüsse Stück für Stück weiter ausgebaut“

Holger Gugg ist nebenberuflich u. a. für den Sportverein Eggelstetten als Trainer tätig: „Der Verein hat mich anfangs teilweise bei der Finanzierung meiner Qualifikationen unterstützt. Inzwischen finanziert sich Holger Gugg seine BSA-Weiterbildungen selbst: „Ich habe immer einzelne BSA-Lehrgänge gemacht und meine Qualifikation zum „Lehrer für Fitness“ über einen längeren Zeitraum gezogen. Für mich war dies sowohl finanziell als auch zeitlich die bessere Variante und glücklicherweise ist das bei BSA-Akademie möglich“.

Selbst entscheiden, wann und wo man lernt

BSA-Lehrgänge kombinieren Fernunterricht und kompakte Präsenzphasen an bundesweiten Lehrgangszentren. Die Möglichkeit, beim Fernlernen selbst festzulegen, wann und wo man lernt, spricht laut Holger Gugg ebenfalls für die BSA-Akademie: „Ich bin ja in meinem Hauptjob zeitlich ziemlich flexibel, aber die Tatsache, dass ich selbst entscheiden kann, wie ich das mit dem Lernen organisiere, macht es leichter, das Ganze mit beruflichen wie privaten Verpflichtungen abzustimmen“.

Vom Vereinssportler über 60 über Freizeitsport bis zu Wettkampfsportler

„Ich zähle die unterschiedlichsten Personengruppen zu meinem Kundenkreis: Zum einen im Verein, wo wir einen recht hohen Anteil älterer Personen betreuen bzw. Sportler (und da v. a. Fußballer), die nach Sportverletzungen wieder fit werden wollen. Zum anderen bereite ich Athleten der unterschiedlichsten Sportarten auf ihre Wettkämpfe vor, da geht es also vorrangig um leistungsorientiertes Training mit ambitionierten Sportlern, das an die speziellen Bedingungen des jeweiligen Sports angepasst werden muss, sowie eine leistungsgerechte sportartspezifische Ernährung.“ So betreut Holger Gugg aktuell Profi-Triathleten, aber auch Kampfsportler und leistungsorientierte Bodysportler gehören zu seiner Klientel.

Dass auch der Verein stets von neu erworbenen Fachwissen profitiert, bringt Holger Gugg wie folgt auf den Punkt: „Wir haben beispielsweise beim „Trainer für Sportrehabilitation“ u. a. gelernt, welche Anforderungen ein Gerätepark überhaupt erfüllen muss, um mit einem Anschlusstraining an eine medizinische Heilbehandlung erzielte Trainingserfolge sichern zu können. Erst darauf aufbauend können unsere Trainingspläne greifen, um unsere Vereinsmannschaften fit und leistungsfähig zu halten“.

Wie sieht die weitere Zukunft aus?

Seine nebenberufliche Tätigkeit als Trainer und Ernährungsberater will Holger Gugg auf jeden Fall beibehalten: „Das ist einfach eine tolle Abwechslung von meiner Arbeit in der Logistik eines großen Gartencenters. Ich genieße besonders, dass ich auf der einen Seite die Sicherheit einer Festanstellung mit der Freiheit eines Jobs als unabhängiger Trainer und Ernährungsberater verbinden kann. Nicht zu vergessen, dass man sich damit ein gutes Zubrot verdienen kann“.

Als Nächstes steht die Prüfung zum „Lehrer für Fitness“ an, die Holger Gugg 2012 absolvieren möchte. „Das Thema Ernährung wird für mich immer ein Gebiet sein in dem ich mich weiterbilden möchte. Vielversprechend finde ich auch den Bereich Stressmanagement/mentale Fitness. Gerade beim Coaching von stark eingespannten Führungskräften könnte ich mir vorstellen, dass man als Trainer und Berater mit Fachkenntnissen in den Bereichen Zeit- und Zielmanagement, Umgang mit Stressoren sowie Entspannungstechniken viel erreichen kann.“ Auch aus sportlicher Sicht ist diese Seite des Coachings äußerst interessant.

Sportliche Erfolge im Überblick

- Bodybuilder des Monats Zeitschrift Flex (April 2005)
- Bodybuilder des Monats www.powerstar.de (September 2008)
- 2. Platz Int. Süddeutsche Meisterschaft 2007 IFBB Männer 2 (2007)
- 3. Platz Donaupcup Dillingen a.d. Donau IFBB Männer (2007)
- 6. Platz Int. Süddeutsche Meisterschaft 2009 IFBB Männer 3 (2009)

Weitere Informationen

„Lehrer für Fitness“

Fachbereich mentale Fitness

Internetauftritt Holger Gugg: <http://www.body-coaches.de>

Blogs von Holger Gugg erscheinen unter: <http://www.peak.ag/blog/category/blogger/holger-gugg>

Blog zu Holger Gugg auf [www.superstrong.ch](http://superstrong.ch/body-coach-holger-gugg-im-interview/): <http://superstrong.ch/body-coach-holger-gugg-im-interview/>

Zurück



Bild 1



Bild 2



Bild 3