



- Infomaterial
- Lehrgang direkt buchen
- Newsletter

TEILNEHMER

Vorteile im Zukunftsmarkt

Teilnehmer über die BSA

Förderung

Jobbörse

Personenportrait / Leistungssportler / 22.07.2010

Eigene Trainingserfolge optimieren und nebenberuflich durchstarten

Trainer und Ernährungsberater Holger Gugg absolviert BSA-Lehrgänge

Holger Gugg, der nebenberuflich als Ernährungsberater, Fitness-/Personal-Trainer, Fitnessmodel sowie als freiberuflicher Blog-Autor für die Nahrungsergänzungsmittelfirma PEAK arbeitet, kann bereits auf zahlreiche eigene sportliche Erfolge zurückblicken: u. a. Bodybuilder des Monats Zeitschrift Flex, 2. Platz Int. Süddeutsche Meisterschaft 2007 (Männer II), 3. Platz Donauep Dillingen (Männer II), und 6. Platz Int. Süddeutsche Meisterschaft 2009 (Männer III). Der begeisterte Fitnesssportler setzt alles daran, sich „möglichst viel Wissen zum Thema Fitnesssport anzueignen, das sowohl ihn selbst als auch seine Kunden „fit, leistungsfähig und gesund hält“. Im Juni 2010 absolvierte er bspw. den BSA-Lehrgang „Ernährungstrainer-B-Lizenz“, um mit dem dort vermittelten Fachwissen sein Know-how im Ernährungsbereich weiter auszubauen. „Auf der einen Seite zur Optimierung meines eigenen Trainings, auf der anderen Seite, um meine Ernährungsberatungen noch weiter zu professionalisieren.“ Holger Gugg, der hauptberuflich als Handelsfachwirt tätig ist, genießt seine nebenberufliche Tätigkeit als Ernährungsberater, Fitness- und Personal-Trainer, „weil es nicht nur ein gutes Zubrot bringt sondern vor allem viel Spaß macht und ein toller Ausgleich zum beruflichen Alltag ist.“

Zahlreiche der 120.000 BSA-Teilnehmer seit 1983 haben die staatlich geprüften und zugelassenen Lehrgänge bereits genutzt, um in den Zukunftsmarkt Prävention, Fitness und Gesundheit hinein zu schnuppern. Entweder für eine nebenberufliche Tätigkeit oder für einen Branchenwechsel. So auch Holger Gugg, der direkt nach seinem ersten BSA-Lehrgang „Fitnesstrainer-B-Lizenz“ Ende 2004 begann, nebenbei als freiberuflicher Fitness- und Personal-Trainer und Ernährungsberater zu arbeiten. Auch als Fitness-Model war er seither mehrfach im Einsatz, beispielsweise in Katalogen und Händlerbeilagen der Nahrungsmittelergänzungsherstellers TOPFIT. Im April 2005 wurde er als „Bodybuilder des Monats“ in der Zeitschrift Flex vorgestellt.

Warum ausschließlich BSA-Lehrgänge?

„Ganz am Anfang stand eine Anzeige, auf der ich von BSA-Lehrgängen gelesen habe. Das war damals in einer der klassischen Fitness- und Bodysportzeitschriften, ich glaube in der Flex“, erinnert sich Holger Gugg zurück. „Warum ich dann dort weitergemacht habe? Die Kurse 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 eigentlich nie etwas Anderes in Betracht“

Schritt für Schritt zum Profiabschluss

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

Holger Gugg ist nebenberuflich u. a. für den Sportverein Egelstetten als Trainer tätig: „Der Verein hat mich teilweise bei der Finanzierung meiner Qualifikationen unterstützt. Das ist schon eine tolle Sache. Außerdem habe ich immer einzelne BSA-Lehrgänge gemacht und meine Qualifikation zum „Lehrer für Fitness“ über einen längeren Zeitraum gezogen. Schließlich müssen wir beide, sowohl ich als Privatmann als auch der Verein, mit den uns zur Verfügung stehenden Geldern haushalten“.

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 zusätzlich für die BSA: „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“.

Die Präsenzphase seines absolvierten BSA-Lehrgangs zum „Ernährungstrainer-B-Lizenz“ hat Holger Gugg in München besucht: „Ganz klar, auch zur Optimierung meines eigenen Trainings, aber vor allem, um meine Ernährungsberatungen noch weiter zu professionalisieren. Ich setze alles daran, mir möglichst viel hochwertiges Wissen zu Training und Ernährung anzueignen. Mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit zu steigern und die Gesundheit zu erhalten – sowohl bei mir selbst als auch bei meinen Kunden“.

Von älteren Vereinsmitgliedern über Freizeit-Fußballer bis zu ambitionierten Sportlern

Die beiden BSA-Lehrgänge „Trainer für Sportrehabilitation“ und „Leistungssport-Body-Trainer“ sind ihm besonders gut in Erinnerung: „Ich habe ja ganz unterschiedliche Kundengruppen: 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 hat Holger Gugg bereits einen Marathonläufer wettkampfit gemacht, 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 jetzt unsere Trainingspläne greifen, um unsere Sportler fit und leistungsfähig zu halten“.

Wie sieht die weitere Zukunft aus?

Sein nächster BSA-Lehrgang zum „Gesundheitstrainer“ ist für Holger Gugg auf der einen Seite ein weiterer Schritt zum Profiabschluss als „Lehrer für Fitness“. Gleichzeitig bedeutet er aber auch „zusätzliches Know-how in gesundheitsorientiertem Training, das gerade für die zunehmend mehr werdenden älteren Vereinsmitglieder äußerst hilfreich ist“. Dann steht die Prüfung zum „Lehrer für Fitness“ an, die Holger Gugg 2012 absolvieren möchte. „Anschließend könnte ich mir vorstellen, mein Wissen im Ernährungsbereich weiter zu vertiefen“, bringt Holger Gugg seine weitere Planung auf den Punkt.

Seine nebenberufliche Tätigkeit will er auf jeden Fall beibehalten: „Die Arbeit als Trainer und Ernährungsberater ist 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“.

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 Donauep Dillingen a.d. Donau IFBB Männer (2007)
- 6. Platz Int. Süddeutsche Meisterschaft 2009 IFBB Männer 3 (2009)

Weitere Informationen

Weitere Informationen über Holger Gugg erhalten Sie unter: <http://www.body-coaches.de>.

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

Informationen zu den jeweiligen BSA-Lehrgängen finden Sie [hier](#).

Zurück



Bild 1



Bild 2