



## Ein Personal Trainer mit Allround-Angebot

Goethe-Unibator ebnet Lehramtsstudenten den Weg in die Selbstständigkeit

**M**athias Wagenhoff hat schon während des Studiums gern Menschen beraten, die ihre Fitness verbessern wollen. »Ich bin mit Freunden und Bekannten durch den Wald gejoggt, habe sie ins Fitness-Studio mitgenommen und für sie Trainingsprogramme zusammengestellt«, erinnert er sich. Parallel zum Sportstudium ließ er sich zum Personal Trainer ausbilden und arbeitete in verschiedenen Fitnessanlagen in Mainz. Heute ist er selbst Dozent und Ausbilder für zwei Fit-

ness- und Aerobic-Akademien beziehungsweise Verbände. Während seiner Ausbildung lernte er viele Menschen kennen, die zwar gern etwas für ihre Figur oder ihre Gesundheit tun wollen, beruflich aber zu stark eingespannt sind, um regelmäßig Sport im Verein zu betreiben. Im Fitness-Studio fehlten ihnen die individuelle Beratung und jemand, der sie motiviert. »Oft merkt man erst, dass man falsch trainiert hat, wenn Schmerzen auftreten«, weiß Wagenhoff.

Nach Abschluss des Sportstudiums in Mainz schrieb er sich zunächst noch einmal für das Lehramtsstudium in Biologie an der Goethe-Universität ein. Im Sommersemester 2010 wurde er dann auf die Existenzgründungsinitiative Goethe-Unibator aufmerksam. Seine Idee war zu diesem Zeitpunkt im Grunde schon fertig: Basierend auf einer Analyse der körperlichen Voraussetzungen und Trainingsziele, die Wagenhoff durch sorgfältige Anamnese und mit wissenschaftlichen Methoden der Sportmedizin erhebt, erhalten seine Kunden ein individuelles Trainingsprogramm und Betreuungskonzept. Ergänzend dazu führt er eine Stoffwechsel-Ernährungs-Analyse durch und stellt einen vier- bis zwölfwöchigen Ernährungsplan auf, der auch eine Einkaufsliste und Rezepte enthält: »Die Ernährung ist für das Erreichen der Trainingsziele mindestens ebenso wichtig wie die Bewegung. Merkwürdigerweise wird sie in vielen Fitness-Programmen kaum berücksichtigt«, wundert sich Wagenhoff. Und schließlich sollten auch Stressabbau und Entspannung in das Programm integriert werden.

### Feedback vom Experten

»Ich hatte schon früher überlegt, mich mit einer solchen Dienstleistung selbstständig zu machen«, erinnert sich Wagenhoff, »aber es ist doch etwas anderes, ob Freunde und Familie einem dazu raten oder ob man diese Idee mit Profis diskutiert«. Beim Goethe-Unibator kam die Geschäftsidee bei seinem Betreuer, Prof. Daniel Klapper von der Abteilung Marketing des Fachbereichs Wirtschaftswissenschaften, gut an. In einer Vorlesung mit zugehörigem Seminar im Unibator lernte Mathias Wagenhoff, einen Businessplan aufzustellen. Ein ehemaliger Teilnehmer des Goethe-Unibators, der in der IT-Branche tätig ist, beriet den Unternehmensgründer bei der Erstellung seiner Website. Schließlich half eine Standortanalyse bei der Einschätzung, wie die Dienstleistung von »sport<sup>3</sup>«, so der Firmenname, im Raum Frankfurt ankommt.

Der Unibator hat für Studierende der Wirtschaftswissenschaften auch eine Bachelor-Arbeit ausgeschrieben, deren Thema Marketingstrategien im Personal Training

### Existenzgründung mit dem Goethe-Unibator

**D**er Goethe-Unibator wurde 2006 von Prof. Dr. Roberto V. Zicari und Prof. Martin Natter gegründet, um Studierenden, wissenschaftlichen Mitarbeitern und Alumni bei der Unternehmensgründung zu helfen. Das Dienstleistungsangebot des Goethe-Unibators begleitet die Unternehmer von der kreativen Ideenfindung über die Analyse und kritische Prüfung des Vorhabens bis zum optimierten Businessplan und der Marktreife. Hierfür stellt das Existenzgründungsnetzwerk Büroräume und technische Infrastruktur zur Verfügung, vor allem aber fachliche Unterstützung. Neben dem qualifizierten Team des Goethe-Unibators stehen den Gründern Professoren als Mentoren über den gesamten Förderzeitraum zur Seite. Zudem steht das umfangreiche und fachübergreifende Expertennetzwerk zur Verfügung. Das Netzwerk besteht aus Professoren der Universität Frankfurt und anderer Hochschulen sowie Experten aus der nationalen und internationalen Wirtschaft und Gründerszene.

[www.goetheunibator.de](http://www.goetheunibator.de)

ist. In der Aufgabenbeschreibung heißt es: »Ziel der Arbeit soll es sein, aufzuzeigen, welche spezifischen Einflussfaktoren den Grad der Marktorientierung beeinflussen und wie sich dies auf den Unternehmenserfolg auswirkt. Hierbei sollen empirische Studien die Konkurrenzsituation im Raum Rhein/Main aufzeigen und werbewirksame Strategien (Homepage, Flyer, Aktionen) entwickelt werden, um das Unternehmen auf dem Markt zu platzieren«.

### Wenig Startkapital und ein gutes Netzwerk

Wichtig war für den studentischen Existenzgründer auch, durch geschickt gewählte Kooperationen möglichst wenig Startkapital aufnehmen zu müssen. So arbeitet Wagenhoff mit einem Fitness-Studio in Wiesbaden zusammen, das Spezialgeräte für Körperfettanalyse, Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Leistungsdiagnostik und die Messung muskulärer Dysbalancen besitzt. Neben dem Krafttraining in diversen Fitness-Studios in Frankfurt, Wiesbaden und Mainz trainiert er, wann immer es das Wetter zulässt, mit seinen Kunden im Grüneburgpark oder im Frankfurter Stadtwald. So entfallen die Miete für eigene Räume und die Anschaffung teurer Trainings- und Diagnostikgeräte. Für die Ernährungsberatung arbeitet Wagenhoff mit seinem Freund Michael Kleinhanß zusammen. Er ist Inhaber der Ernährungsberatungsfirma pep. Oft schickt auch Kleinhanß ihm Kunden, die sich wegen einer Gewichtsreduktion beraten lassen.

Weitere Mitglieder im Netzwerk erweitern das Angebot um Massagen, Yoga und Pilates, Klangtherapie und die Audiovisuelle Wahrnehmungsförderung, die bisher nur Leistungssportlern der nationalen Spitzenklasse zur Verfügung steht. Bei Verspannungen hilft das Kinematic-Taping, eine Weiterentwicklung des Kinesiologischen Tapings. Und auch Leistungssportler, wie ein Fahrradteam, das Wagenhoff betreut, können bei ihm professionelle Gang- und Laufanalysen, Fahrradbiometrische Messungen, Sauerstofftherapien und Höhentraining in einer Unterdruck-Kammer buchen.

### Ein zweites Standbein zum Lehrerberuf

Innerhalb von nur sechs Monaten hat Mathias Wagenhoff sein Hobby zum Beruf gemacht. Neben dem Studium, das er im Herbst 2011 nach vier Semestern abschließen will, hat er sich ein zweites Standbein zum Lehrerberuf geschaffen. Die Zeit für die wöchentlich etwa zehn Termine mit Kunden kann er gut neben Vorlesungen und Praktika ermöglichen; und der Verdienst hilft ihm, sein Zweitstudium zu finanzieren. Seine Kunden sind im Alter zwischen 16 und 61 Jahren. »Das Gute an meiner Arbeit ist, dass ich Menschen jeglichen Alters, Geschlechts oder gesellschaftlichen Standes ein Stück Lebensqualität zurückbringen oder ihr Leistungsniveau steigern kann«, erläutert Wagenhoff, was seinen Beruf für ihn interessant macht. Drei Viertel der Fälle suchen ihn auf, weil sie abnehmen möchten. Andere brauchen einen Motivator, der ihnen hilft, Trägheit und Unlust zu überwinden. Und schließlich gibt es auch diejenigen, die unter dem »Adonis-Komplex« leiden: Sie wünschen sich eine muskulösere, männlichere Figur.

Prof. Daniel Klapper legte Wagenhoff nahe, Kontakt zu Firmen zu suchen, denen er Fitness-Programme für ihre Mitarbeiter anbieten kann. Hieraus entstand sein Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Um die Kostenersparnis zu beziffern, die durch eine Reduktion der Fehlzeiten, höhere Produktivität und Motivation entsteht, führt der Sport-Trainer derzeit einen Modellversuch mit einem Telefondienstleister in Mainz

durch. Die Auswertung ist noch nicht abgeschlossen, aber schon jetzt ist sicher, dass die Fehlzeiten der 30 Probanden deutlich abgenommen haben. Sie trainierten zwei Mal die Woche für eine halbe Stunde während der Mittagspause oder eine Stunde nach Feierabend.

### Fitness-Programm für Uni-Mitarbeiter

Viele Krankenkassen bezuschussen Gesundheitskurse, die der Vorbeugung von Krankheiten dienen (Primärprävention), mit bis zu 75 Euro. Auch hier bietet Mathias Wagenhoff seine Dienste an. Er leitet »Bewegungskurse zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion«, das heißt Sportarten wie Walking, Joggen, Nordic Walking unter Kontrolle der Herzfrequenz. Das zweite Angebot dient der Förderung des Muskel-Skelett-Systems und beinhaltet eine Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik und andere Möglichkeiten zur Stärkung von Menschen mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Ab Mitte Mai, Anfang Juni sollen beide Programme auch exklusiv für Mitarbeiter der Goethe-Universität angeboten werden: Für den Campus Westend im Grüneburgpark und für den Campus Riedberg im Taunus. ◆

[info@sport3.co](mailto:info@sport3.co)  
[www.sport3.co](http://www.sport3.co)

### Die Autorin

**Dr. Anne Hardy** ist Referentin für Wissenschaftskommunikation an der Goethe-Universität.

[hardy@pww.uni-frankfurt.de](mailto:hardy@pww.uni-frankfurt.de)

