

Steffen Nitsch



Sein Humor und sein breites Fachwissen zeichnen den 47-jährigen Berliner aus. Als Personal Trainer kombiniert er bei der Betreuung seiner Kunden Krafttraining mit therapeutischen Methoden – und das sehr erfolgreich.

Was kennzeichnet dich ganz persönlich?

Meine Kunden sagen, dass ihnen meine humorvolle Art gefällt, in der ich das Personal Training verpacke. Trotz Schweiß und Anstrengung gibt es immer was zu lachen. Zudem schätzen sie mein breites Fachwissen und meine Zuverlässigkeit.

Was sind deine Spezialgebiete, was den Job angeht?

Die meisten meiner Kunden kommen mit „typischen“ Problemen zu mir: verspannte Nackenmuskulatur, Schmerzen im LWS-Bereich oder ein Tennisarm – jeder Personal Trainer kennt das. Durch sehr wirksame therapeutische Methoden, die ich in das Krafttraining miteinbeziehe, erziele ich mit meinen Kunden schnelle Fortschritte. Des Weiteren mache ich meine Kunden im Ausdauerbereich fit und bringe sie, wenn sie es möchten, über die Ziellinie ihres ersten Triathlons.

Welche Ausbildungen hast du?

Na, da sind in den Jahren einige dazugekommen. Während meines Sportstudiums habe ich eine Spinningausbildung gemacht und mit großer Leidenschaft Kurse gegeben. Dann folgten eine Personal-Trainer-Ausbildung bei Safs&Beta und die Spezialisierung im sportmedizinischen Bereich. Dazu gehören Ausbildungen wie Wirbelsäulen-

und Gelenktherapie, Faszientherapie, Flossing usw. Mein Credo: jedes Jahr eine Weiterbildung!



Wie kamst du zu dem, was du heute machst?

Nach meiner Leistungssportzeit als Ruderer habe ich während meines Studiums in einem Sportstudio als Trainer gearbeitet. Bald kam dann die Personal-Trainer-Ausbildung dazu und mein Weg war klar!

Wie lautet dein Lebensmotto?

Auf meinem Auto steht: „Bewege Dein Leben.“ Das ist ein Motto, das mich immer wieder inspiriert und das ich auch bei meiner Arbeit weitergeben möchte.

Wie sieht ein perfekter Tag für dich aus?

Ich stehe mit meiner Frau früh auf, wir trinken gemeinsam Tee und meditieren dann. Im Anschluss folgt eine entspannte Trainingseinheit auf dem Rad. Danach geht's ab in mein Studio zu den Personal Trainings mit meinen Kunden. Als Tagesabschluss lade ich dann meine Familie zum Essen ein. Perfekt!

Was darf in deinem Kühlschrank niemals fehlen?

Ganz eindeutig: Leinöl!

Wie sieht ein perfektes Training für dich persönlich aus?

EIN perfektes Training sieht so aus: Meine Frau begleitet mich im Kanu während meines Schwimmtrainings auf dem See. Ich habe beim Schwimmen das Boot als „Wegweiser“ und kann so voll reinhauen. Das ist großartig! Mein erster Ironman steht vor der Tür ...

Auf was achtest du bei deiner Ernährung?

Ich esse möglichst viel Frisches und Lebendiges, also LEBENSmittel. Das macht den überwiegenden Teil meiner Ernährung aus. Insofern hat fast alles andere auch Platz.

Was ist deine größte Schwäche?

Eine richtig gute Serie, wie zum Beispiel „Homeland“. Da bleibe ich schon mal dran kleben.

STECKBRIEF

Name: *Steffen Nitsch*

Geburtsdatum: *16.7.1970*

Geburtsort: *Berlin*

Wohnort: *Berlin*

Bist du noch zu haben? *Gerne für neue Herausforderungen ...*

Studium: *Sportwissenschaften*



IN & OUT

😊 IN

1. Respektvoller Umgang
2. Lebenslanges Lernen
3. Mut

😞 OUT

1. Zucker in „gesunden“ Lebensmitteln
2. Gewaltvideos auf Facebook
3. Doping

Fotos: Steffen Nitsch