

„Man muss den Reiz richtig setzen“

Porträt. Beim Training und bei der Anspannung werden nur allzu oft auf die Erholung und die Entspannung vergessen, sagt Personal Trainer Nikolaus Fürst-Rohrer.

VON MICHAEL KÖTTRITSCH

Der Nachteil der Osterfeiertage ist, dass vielen angesichts von Osterweibchen und Co. weniger Zeit für Sport und Training bleibt. Und das, wo doch der Wien-Marathon schon am 21. April auf dem Programm steht – den haben viele Führungskräfte fett in ihrem Terminkalender vermerkt, weil sie selbst an den Start gehen. Nicht wenige über die volle Distanz von 42,195 Kilometer. „Viele machen sich da selbst Druck, weil sie das Gefühl haben, einen Marathon zu laufen, gehöre einfach zum Selbstverständnis dazu“, sagt Nikolaus Fürst-Rohrer und räumt ein: „Manager sind vielfach leistungsgetrieben, Ziele zu erreichen ist für sie Pflicht.“ Und das würde sich dann auch oft ins Private ziehen.

Viele würden sich weder mit ihrem Bewegungs- noch mit ihrem Entspannungsbedürfnis auseinandersetzen. Laufen könnte eine Antwort auf beide Bedürfnisse sein. Einen Marathon zu laufen oder zum Gipfel des Mount Everest aufzusteigen, könne fast jeder schaffen, „das ist eine reine Frage des Trainings. Man muss nur den Reiz richtig setzen“. Wobei Ausdauer noch leichter als Kraft zu trainieren sei.

Spüren, fühlen, hören

Ihm geht es in seinem Personal-Training-Studio, das er 2020 im sechsten Wiener Gemeindebezirk eröffnet hat, aber nicht um Leistung oder darum, wie viel Gewicht gestemmt wird. „Die Kunden sind ja keine Profisportler“, sagt der 39-Jährige, der weiß, wovon er spricht. 20 Jahre war er als Volleyballer aktiv, fünf Jahre als Profi in der höchsten österreichischen Spielklasse.

„Es geht darum, sich zu spüren, zu fühlen, auf den eigenen Körper zu hören. Das braucht Anleitung. Denn oft ist ein selbst gemachter Trainingsplan zu hart.“ Und steigere die Verletzungsgefahr. „Und vernachlässigt neben der Anspannung die Entlastung und Entspannung. Da ist Leistung irrelevant.“ Allerdings: „Wer regelmäßig trainiert, kommt auch auf Leistung.“ Oder wird, wenn es das deklarierte Trainingsziel ist, schmerzfrei.



Nikolaus Fürst-Rohrer fand als Personal Trainer seine Nische: Training in Wohnzimmeratmosphäre. [Clemens Fabry]

Sein deklariertes Ziel nach der Volleyballer-Karriere war jedenfalls nicht, selbstständig zu werden. Und dann wagte er – mit einem Studienkollegen – dennoch diesen Schritt. Die beiden gründeten ein Personal-Training-Studio. Weil, sagt Fürst-Rohrer, der davor für andere Studios und als Trainingstherapeut in Arztpraxen gearbeitet hatte, „es waren die Umgebung und die Bedingungen nie ganz so, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich wollte keine Kompromisse auf Kosten der Kunden eingehen“.

ZUR PERSON

Nikolaus Fürst-Rohrer (39) ist seit 2020 Inhaber und Trainer des „Rohrer Personal Training“-Studios. Der studierte Sportwissenschaftler, der fünf Jahre in der Volleyball-Bundesliga aktiv war, ist seit mehr als zehn Jahren als Personal Trainer und Trainingstherapeut tätig. 2012 begann er bei einem großen Studio, 2015 gründete er Vitura Personal Training mit. Dort stieg er 2019 aus und gründete 2020 sein eigenes Studio.

Und er wollte damals nicht länger als One-Man-Show aktiv sein. „Manche machen das fünf Jahre. Aber dann kommen sie an den Punkt, an dem sie auch ein Leben neben dem Arbeiten haben wollen. Einmal auf Urlaub gehen wollen oder auch einmal krank sind.“ 2019 stieg er aus einem großen Personal-Training-Projekt im ersten Wiener Gemeindebezirk, das er mitgegründet hat, aus. 2020 gründete er sein eigenes Studio.

Eines, mit dem er eine Nische besetzt: Die Trainingsflächen und -geräte fügen sich in der Souterrain-Location in der Theobaldgasse in ein Ensemble aus Vintage-Möbel ein. Die Inspiration, sagt er, hatte er sich beim Training bei einem Musikproduzenten geholt, den er gleichsam zwischen Möbel und Musikinstrumenten trainiert hatte. Die Wohnzimmeratmosphäre, so seine Einschätzung, senke auch die Hemmschwelle, zu trainieren. Wobei seine Kunden ohnehin selten ein Motivationsproblem hätten. Manche auch, weil sie

Schmerzen plagten oder ein orthopädisches Problem haben, das sie wegtrainieren möchten.

Schnellkurs reicht nicht aus

Noch einmal zurück zu seiner Motivation, ein eigenes Unternehmen zu gründen. Er wollte aus den besagten Gründen nicht allein arbeiten und legt bei der Zusammenstellung des Teams großen Wert darauf, dass seine Mitarbeitenden – gleich ob Personal Trainer oder Therapeuten – so wie er sportwissenschaftlichen Hintergrund mitbringen. Und entsprechendes Wissen, das sich nicht in einem Schnellkurs lernen lässt.

„Da weiß ich, was ich voraussetzen kann.“ Und er achtet auf die soziale Komponente – weil Personal Trainer, so wie Frisöre, mitunter viel von sich preisgeben müssen: „Wie gehen sie mit den Menschen und ihren jeweiligen Befindlichkeiten um? Wie holen sie die Kunden ab, und manchmal aus der Komfortzone, damit sie ihr Ziel erreichen?“