

Der Ausbilder der Top-Trainer:



Das Dr.Gottlob Institut

Dr. Axel Gottlob in der Fitnessbranche vorzustellen, ist nicht nötig, und wenn man es doch versucht, ist es eine Herausforderung. Die Biographie des studierten Maschinenbauingenieurs, Biomechanikers und promovierten Sportwissenschaftlers offenbart sowohl einen grossen Facettenreichtum als auch Kompetenz pur für alles was Fitness, Körper und Training angeht. So wollen wir heute einmal einen Blick hinter die Kulissen des Dr.Gottlob Instituts werfen. Seit 1991 bietet Axel Gottlob mit seiner Ausbildungsfirma hochqualifizierte Fortbildungen an. Er ist seit 1997 Dozent für Krafttraining und Biomechanik am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Heidelberg und bereits seit 30 Jahren in der Fitnessbranche beruflich und sportlich sehr erfolgreich aktiv. Sein 400 Seiten Fachbuch „Differenziertes Krafttraining“ ist in der Zwischenzeit bei fachkundigen Trainern und Therapeuten Pflichtlektüre geworden, und seit mehreren Jahren erfreuen sich unsere Leser an seiner Kolumne, in der er mit seinen kritischen und fachlichen Aussagen immer wieder genau den Nerv der Branche trifft.

Dennoch stellt sich für uns die Frage? Wie kann sich Gottlob mit nur einem Ausbildungsstandort am hart umkämpften Ausbildungsmarkt behaupten? Wir besuchen Dr.Gottlob in Heidelberg und nehmen an einem seiner Workshops, dem MASTER Workshop Wirbelsäule, teil.

22 Teilnehmer haben sich in einer seiner Vertragsfitnessanlagen eingefunden. Rechts neben mir sitzt ein MASTER Teilnehmer aus Hamburg, der heute bereits seinen 3. Workshop absolviert.

Links von mir ein Physiotherapeut, der Gottlobs Buch gelesen hat und zum ersten Mal dabei ist. „Das Buch ist wirklich Spitze!“ meint er. „Das Beste was ich zu diesem Thema kenne! Bin gespannt, ob er das auch im Seminar rüberbringt?“ Pünktlich um 9.30Uhr geht's los! Gottlob begrüsst seine Eleven. Alle sind hellwach! Nach kurzem Überblick bzgl. des Seminarablaufs und des Seminarinhalts steigt Gottlob voll ins Thema ein. Innerhalb weniger Minuten des Warmredens ist Gottlob in seinem Element. Seine Augen glänzen vor Begeisterung als er vom evolutionären Erfolgsmodell der Wirbelsäule spricht. Und diese Begeisterung steckt an. Keine trockene Anatomie, die ich im Vorfeld erwartet hatte, sondern spannende Infos machen die Wirbelsäule plötzlich erlebbar. Da kommt schon die erste Frage, oh Gott! „Über wie viel Gelenke verfügt die Wirbelsäule?“ Aber schon entspanne ich mich wieder, denn er stellt die Frage niemand konkretem, sondern an alle

Teilnehmer. „48“ sagt jemand gegenüber. „Gute Idee!“ quittiert Gottlob „Sie denken an die 24 Wirbel und unterstellen 2 Gelenke pro Wirbel. Okay! Soweit so gut! Wer bietet mehr?“ Nach 3 weiteren Versuchen ist es raus. Tatsächlich zeichnen 147 Gelenke für die, wie ich jetzt erfahre, extrem hohe Beweglichkeit der Wirbelsäule verantwortlich. Obwohl keine Antwort von den Teilnehmern richtig war, gewann Gottlob jeder Aussage etwas Positives ab. Genau so macht Lernen Spass und man merkt den ersten aktiven Teilnehmern bereits richtig euphorische Lernfreude an.

In den nächsten 90 Minuten erläutert Gottlob Struktur und Funktionalität der Bandscheibe. Wir verstehen, wie dieses Gewebe ernährt wird, welche Mechanismen sie so stabil machen und warum es typischerweise zu Vorwölbungen oder Bandscheibenvorfällen kommen kann. Begeistert hat mich die Information, dass eine geschädigte Bandscheibe mit einem ausgeklügelten Bewegungs- und Trainingsprogramm wieder regeneriert werden kann. Hier häufen sich auch die Fragen der Teilnehmer. Gottlob geht darauf ein, vergleicht unterschiedliche Bandscheibenprofile und liefert

faszinierende Einblicke. Schliesslich verweist er auf seine MASTER Rücken Coach Ausbildung, in der er allein einen Tag lang diese Thematik vertieft und die trainingstechnische Realisierung vermittelt. Gutes Marketing denke ich zunächst, doch am Ende des Tages ziehe ich diese Aussage zurück. Wir erhalten so viele Informationen, dass mehr Zeit für dieses Thema wirklich nicht bestand und alle gehörten Inhalte wertvoll und sehr wichtig für uns waren.

Es geht weiter mit den Stabilisierungsmechanismen der Wirbelsäule. Gottlob kombiniert Bilder und anatomische Modelle und zeigt an den Teilnehmern selbst, wie diese Mechanismen räumlich funktionieren. Durch gegenseitiges Ertasten wird das jeweilige Prinzip „begreifbar“ und schliesslich kann ich mir die Zusammenhänge räumlich gut vorstellen. Ich habe schon einige Anatomiebücher „konsumiert“, aber so schnell noch nie das Aha-Erlebnis gehabt. Prima! Die unterschiedliche Zugmechanik der Rückenstreckmuskeln, die dynamische Verspannung der Lenden-Rückenbinde, und – für manche überraschend – die Stabilisierungsaufgabe der Psoasmuskeln werden

erläutert. Nachdem wir die Mechanik dieser Muskeln zu verstehen beginnen, gibt Gottlob Hinweise, was sich denn hieraus an Trainingspraxis bereits ableiten lässt. Viele beschleicht ein eigenartiges Gefühl! Haben wir bisher beim Training falsch fokussiert? Gottlob verspricht Auflösung aber lädt zunächst einmal zu einer „Kaffeepause!“ ein.

Am Kaffeetisch ist Gottlob von einigen Teilnehmern umringt – beantwortet Fragen, scherzt mit den Teilnehmern. Bekommt er denn gar keine Ruhe? Mit Kaffeetasse zur Rechten und Schreibblock zur Linken suche ich ein stilleres Plätzchen und treffe dabei eine Teilnehmerin aus Köln. Wie sich herausstellt, arbeitet sie in einer Fitnessanlage als Fitnesstrainerin und gibt vereinzelt auch Personaltrainerstunden. Seit sie eine Urkunde von einem früheren Dr. Gottlob Workshop ihrer Chefin präsentieren konnte, wurde sie erstmals stundenweise als Trainerin engagiert. Dieser Workshop ist nun ihr letzter Master Workshop; die Prüfung zum Master Fitness Trainer will sie nächsten Monat ablegen. *„Was ich in den letzten 8 Monaten gelernt habe, war mehr als in den 5 Jahren zuvor!“* Sie ist schon ein wenig aufgeregt und erzählt, dass Gottlob morgen im Anschluss an den Workshop für die kommende Prüfung nochmals den inhaltlichen Rahmen abstecken wird. Auf meine Frage, wie sie von Gottlob erfahren habe, erzählt sie mir, dass sie ihn auf einem Kongress hörte. Das hat sie überzeugt! *„Bei der nächsten Terminmöglichkeit war ich dabei! Und wissen Sie was mir klar wurde? Ich investiere nur noch in das, was mich hundertprozentig überzeugt und weiterbringt! Viele Kongressbesuche und Seminare haben mich weder gross bereichert, noch kam etwas nennenswert Umsetzbares für mich heraus. Die Zeit ist einfach zu kostbar, um sie mit Mittelmässigem zu verbringen! Nächstes Jahr habe ich die Ausbildung zum Master Rücken Coach sowie einige Privatstunden mit Dr. Gottlob eingeplant!“*

Die Pause ist vorbei! Jetzt wird wohl bald die Praxis beginnen, auf die einige natürlich ungeduldig warten. Zunächst steht die Funktion der Bauchmuskulatur auf dem Programm. Neben ihrer wichtigen Stabilisierungsfunktion in Bezug auf den Rumpf, wird auch ihre Bewegungsfunktion verdeutlicht. *„Allein nahezu 90° Beugefähigkeit in der Lendenwirbelsäule müssen doch bei den Bauchübungen Berücksichtigung erfahren!“* erläutert Gottlob. Er erklärt akribisch die Biomechanik dieser doch so unterschiedlich verstandenen Mus-

kulatur. Mir geht erstmals ein Licht auf, warum ich mich beim Crunch weiter beugen muss, als ich es bisher tat. Teile seiner Doktorarbeit hat Gottlob dem Bauchmuskeltraining gewidmet. Seine Äusserungen klingen unheimlich logisch; warum hat man nicht immer so trainiert? Jetzt will ich es im Training selbst erfahren! Auch die anderen Teilnehmer werden unruhig. Gottlobs didaktisches Kalkül geht auf. *„Schiebt jetzt doch bitte die Tische an die Wand! Wir beginnen mit den ersten Bauchmuskelübungen am Boden!“* Gottlob demonstriert zunächst einen „Funktionscrunch“. Er erläutert jede Phase und zeigt an einem Wirbelsäulenmodell, was genau passiert! Nun bittet er einen Teilnehmer, die Übung nachzumachen! Jedoch nicht um dessen Übungsqualität zu bewerten, sondern Gottlob zeigt wie man als Trainer die einzelnen Übungsphasen präzise vermitteln und überwachen kann. Wir erfahren den 4-Punkte-Becken-Griff und den vorderen Rippengriff. Die wandernde Drehachse der Wirbelsäule wird erläutert und ich glaube es verstanden zu haben. Aber Verstehen und Tun sind bekanntlich Zweierlei. Gottlob teilt die Gruppe in lauter Paare auf. Jedes dieser Zweier-Teams soll die Übung einmal als Trainer und einmal als Teilnehmer durchgeführt haben. Jetzt bin ich mal gespannt, ob ich das mit meinem Übungspartner hinbekomme! Während der Praktizierphase bekommt jeder Teilnehmer auch ein Feedback vom Meister. Ah, jetzt bekomme ich auch den Beckengriff hin. Und... Es funktioniert tatsächlich! Als nächstes stehen Kopfhaltung, Fussfixierung und diverse Erleichterungsmethoden bei zu schwacher Bauchmuskulatur auf dem Programm. Nachdem diese Praktiken „sitzen“ geht's jedoch erst richtig los! Es folgen weitere Übungen am Boden, auf schrägen Unterlagen und an Kabelzügen. Schliesslich 13.15 Uhr – Mittagspause. Gerade rechtzeitig, denn mein Notizpapier ist aufgebraucht!

Während des Mittagessens, welches praktischerweise vor Ort organisiert ist, komme ich mit zwei weiteren Teilnehmern ins Gespräch. Ein Personaltrainer erzählt von seinem kleinen, aber stetig wachsenden Kundenstamm. *„Als Personaltrainer“* berichtet er *„ist es unheimlich wichtig, den Kunden in kurzen Zeiträumen wirkliche Resultate bieten zu können.“* Nur so seien erneute Buchungen und Empfehlungen zu erwarten. Er berichtet, dass Gottlobs Workshops hierbei prägend für ihn gewesen seien und noch immer sind. *„Best education money can buy!“* fasst er Gottlobs Master Ausbildung zusammen.



Gegenüber sitzt ein Physiotherapeut, der eine eigene Praxis betreibt und schon einige Zusatzausbildungen wie z.B. Krankengymnastik mit Geräten und MTT (Medizinische Trainingstherapie) durchgeführt hat. Es klingt sehr überzeugend, als er behauptet, dass man sich diese Ausbildungen wirklich schenken sollte. Doch die Körperworkshops von Gottlob haben ihn überzeugt. *„Gottlob hat den anatomischen und vor allem auch biomechanischen Durchblick und versteht diese Kenntnisse in trainingsrelevantes Know-how umzusetzen. Habe ich sonst bei niemandem so gesehen! Und vor allem! Alle seine Konzepte und Übungen funktionieren. Ich arbeite täglich mit meinen Patienten nach seinen Methoden. Und die Ergebnisse sind wirklich bestechend! Ich will jetzt dringend am Master Rücken Coach teilnehmen!“* Der Personaltrainer wirft ein, dass es auch nicht verwunderlich sei, da Gottlob neben seiner beruflichen Qualifikation ja auch selbst Kraftleistungssportler war (Deutscher Meister im Bodybuilding 1982) und immer noch aktiv im Training steht. *„So viele akademische Theoretiker oder Sportler aus anderen Sportarten dozieren über Krafttraining, aber die haben doch keinen wirklichen Begriff davon, was Krafttraining tatsächlich bedeutet!“*

„Gibt es eigentlich irgendetwas, das euch an Gottlobs Workshops nicht so gefällt!“ frage ich provozierend. *„Mmh, da fällt mir nur ein, dass er öfters überzieht. Anfangs musste ich mich darauf einstellen, dass es auch eine halbe Stunde länger dauern kann, als angegeben. Aber seit ich eine Stunde Puffer einplane, bin ich froh um jede zusätzliche Minute!“* ▶

Im Anschluss an das Mittagessen habe ich mich zu einem kurzen Spaziergang mit Dr. Gottlob verabredet, um genauere Infos zu seinem Ausbildungskonzept zu erfahren.

FT: *Herr Dr. Gottlob, zunächst vielen Dank für den schönen und interessanten Vormittag. Ihr Workshop gefällt mir wirklich gut. Ich denke unsere Leser sind jetzt neugierig geworden und würden gerne mehr über den Aufbau Ihres Ausbildungssystems erfahren.*

AG: Herzlichen Dank! Es freut mich sehr, dass Sie sich bei uns wohl fühlen. Unser Ausbildungssystem gliedert sich wie folgt: Das Kernstück ist unsere MASTER Fitness Trainer Ausbildung. 5 bis 6 Workshops – MASTER Workshops genannt – sind Bestandteil dieser Ausbildung. Es handelt sich um die drei Körperworkshops: Wirbelsäule; Schultergürtel sowie Bein-/Armbereich. In diesen wird die gesamte Anatomie und Körpermechanik des Bewegungsapparates mit seinen Belastungsprofilen und ihre übungstechnische Umsetzung vermittelt. So zeigen wir, wie durch sehr spezifische Trainingsmassnahmen z.B. nicht nur Waden aufgebaut, sondern instabile Sprunggelenke und eingesunkene Fussgewölbe verbessert oder die sehr mobilen aber hoch belasteten Schultergelenke stabilisiert und leistungsfähig gemacht werden. Ein 4. Workshop behandelt die Thematik der Trainingsplanung und des Trainingsaufbaus. Warum und ab wann reagiert z.B. Muskel- oder Knochengewebe mit Aufbau? Z.B. Fragen der Figuroptimierung, Training im Rehabereich, mit alten Menschen oder mit Leistungssportlern stehen im Vordergrund. Im 5. Workshop, dem maschinenunabhängigen Krafttraining, zeigen wir eine Vielzahl von echten Kraftübungen, die ohne Equipment durchführbar sind. Optional bieten wir noch einen 6. Workshop an, der sich mit dem wichtigen Thema der Kundenbetreuung und der Trainingsmotivation beschäftigt. Alle MASTER Workshops werden übrigens laufend aktualisiert; neueste Ergebnisse finden nach entsprechender Bewertung ihre Berücksichtigung.

Neben der MASTER Ausbildung bieten wir seit 2004 erstmals eine Grundlagenausbildung an; der „Zertifizierte Fitness Trainer“. Eine 6-tägige Ausbildungs- und Vertiefungsphase mit einer 6-wöchigen Fernphase. Wir vermitteln in diesem Kurs Grundlagenwissen, das der beginnende Trainer auch wirklich benötigt. Schwerpunkte sind theoretische und praktische Kenntnisse über

die Kernübungen des Krafttrainings, die Grundlagen des Trainingsaufbaus und der Trainingsplanung, Grundlagen zu Herz/Kreislauf und Cardiotraining, Ernährungsgrundlagen sowie natürlich Kenntnisse in Didaktik und Kundenumgang.

Seit 2005 bieten wir auch eine 4-tägige Spezialfortbildung zum MASTER Rücken Coach an. Diese tiefgehende Ausbildung benötigt entsprechende Vorkenntnisse und liefert aktuellstes Fachwissen zu den häufigsten Rücken-Beschwerdebildern, einem differenzierten, trainingstechnischen Therapieplan, den psychologischen Faktoren bei Rückenschmerzen, den biomechanischen und regenerativen Fragestellungen sowie den Wegen zu einer erheblichen Leistungssteigerung des Rumpfes. Verschiedene Testverfahren werden vorgestellt und eine Fülle von Trainings- und Bewegungsübungen präsentiert.

FT: *Welche Möglichkeiten hat jemand, der noch nicht genau weiss, ob er die vollständige Ausbildung durchführen möchte, oder nur an einem Workshop interessiert ist?*

AG: Natürlich kann jeder Workshop einzeln gebucht werden. Interessiert sich z.B. jemand für den Master Workshop Schultergürtel, so meldet er sich zu diesem an. Sollte man beim Workshop feststellen, die gesamte MASTER Ausbildung durchführen zu wollen, kann man upgraden ohne Geld zu verlieren, d.h. man bezahlt nur noch die Differenz und ist sofort ein MASTER Schüler. Im Übrigen bieten wir allen Teilnehmern unsere Geld-zurück-Garantie an. Das bedeutet, sollte jemandem der Workshop nicht gefallen, kann er bis zur Mittagspause zurücktreten und erhält die volle Workshopgebühr zurück; ohne jeglichen Abzug.

FT: *Mir fiel auf, dass viele Teilnehmer eine weite Anfahrt und Übernachtung in Kauf nehmen. Ist das Zufall oder eher repräsentativ?*

AG: Eher repräsentativ! Unsere Teilnehmer kommen aus ganz Deutschland, Österreich und Schweiz. Viele fahren 200 bis 300km, nicht wenige auch 500km und weiter! Natürlich vermitteln wir den Teilnehmern mehrfach getestete, günstige Übernachtungsmöglichkeiten, die im direkten Umfeld liegen. Erst kürzlich äusserten mehrere Teilnehmer aus dem über 700km entfernten Wien, dass sich jeder Kilometer für sie mehr als bezahlt gemacht hat. Sie alle hatten schon mehrere Workshops bei mir besucht.



Leider muss ich jetzt das Gespräch beenden. Unser Workshop geht weiter!

FT: *Ich freu mich schon darauf. Vielen Dank für die ausführlichen Informationen.*

Fünf Minuten später steht Gottlob wieder vor seinen Schützlingen. Man merkt ihm nicht an, dass er seit 4 Stunden fast ununterbrochen spricht. Er stellt einige Wiederholungsfragen zum Vormittag und erhält sehr schnell wieder die Aufmerksamkeit der Teilnehmer. Nach wenigen Minuten versammeln wir uns im Trainingsraum der Fitnessanlage und werden durch das maschinenbasierte Bauchtraining geführt. Gottlob macht jede Übung dezidiert vor, stellt Fragen und geht auf Fragen der Teilnehmer in einer Präzision und Klarheit ein, die begeistert. Nun, kein Wunder! Er hat selbst über 15 Jahre lang professionelle Kraftmaschinen entwickelt und vertrieben und war damals zusammen mit seinem Vater sogar Marktführer in Deutschland. Er besitzt immer noch mehrere Patente, schreibt Gutachten und ist von allen Herstellern als der Maschinenguru geachtet und respektiert. Gottlob zeigt Tricks, mit denen sogar eine fehlerhafte Ergonomie der Maschinen teilweise kompensiert werden kann und zeigt auch wann ein Gerät – egal wie schön – dringend ersetzt gehört.

Alle Übungen führt Gottlob nochmals mit einem Teilnehmer durch und erläutert hierbei, wie ein Trainer anweisen und korrigieren sollte. Dabei fasst Gottlob das potenzielle Mitglied auch immer an. Die Aussage eines Teilnehmers, dass dies doch heikel wäre, lässt er nicht gelten. „Ich verstehe Ihre spontane Äusserung, aber spielen wir die Situation durch. Eine Übung allein verbal zu vermitteln, ist sehr schwer; in vielen Fällen ganz unmöglich! Entscheidend beim Körperkontakt ist Ihre Einstellung. Wenn Sie wirklich ausschliesslich an der Übungsqualität Ihres Teilnehmers interessiert sind – dabei nichts anderes im Sinn haben (Teilnehmer schmunzeln!) – und auch die Kenntnis für präzise Körpergriffe erworben haben, dann wird Ihr Körperkontakt vom Mitglied

immer als seriös wahrgenommen und als hilfreiche Übungsunterstützung sogar erwartet.“

Gottlob teilt jetzt die Gruppe in Kleingruppchen mit 3 bis 4 Teilnehmer auf, deren Aufgabe nun die systematische Erarbeitung der gezeigten Übungen ist. Macht wirklich Spass die Übungen jetzt auch selbst praktisch zu erarbeiten. Das Anfassen hätte ich mich zwar nicht getraut, aber ich muss zugeben, dass so die Unterweisung eine Klasse besser abläuft. Bin allerdings auch sehr froh, dass Gottlob von Gruppe zu Gruppe geht und uns immer wieder wichtige Feedbacks und Korrekturhilfen gibt und die Körpergriffe präzise wiederholt.

In der Nachmittags-Pause spreche ich einen Teilnehmer an, der mir durch sein akribisches Aufschreiben auffiel. Auf meine Frage, weswegen er diesen Workshop besuche, erschrickt er zunächst. Dann kommt es heraus. Er sei selbst Referent bei einer anderen Ausbildungsfirma! Ohoo ein Kopierer also! „*Nein, nein! Beschwichtigt er! Gottlob kann man nicht kopieren! Der ist wirklich klasse! Fachlich und didaktisch unübertroffen! Alle Ausbildungsinstitute wissen das! Ich bin hier, um wirklich etwas für mich dazuzulernen!*“ Verstehe! Ein Studiobesitzer macht derweil mit Gottlob gerade einen Termin aus, für eine Inhouse Schulung in seiner Anlage. Die Mitarbeiter sollen von Gottlob vor Ort geschult werden und im Anschluss dieses Seminars wird er einen offen ausgeschriebenen Vortrag für Mitglieder und Interessenten halten. „*Haben wir schon in einigen Anlagen mit sehr viel Erfolg durchgeführt!*“ so Gottlob. Einige Presseartikel, auf Gottlobs Artikel-Tisch, bestätigen umfangreiche und sehr positive Berichterstattungen über solche Veranstaltungen. Prima Werbung für die Anlage, denke ich.

Den letzten Teil des heutigen Seminars geht Gottlob immer noch voller Energie an. Wohl wissend, dass die Aufmerksamkeit bei so viel Information immer härter zu erreichen ist, startet er mit einer gnadenlosen Übungsreihe für die Rückenstrecker. „*Was würden Sie tun, wenn Sie Ihre Rückenstrecker oder die Ihres Teilnehmers ohne jegliches Equipment trainieren wollten?*“ Verschiedene Teilnehmer melden sich zu Wort und Gottlob will immer auch gleich die angedachte Übung sehen. Jede Übung wird vor den Augen der Gruppe präzise analysiert und meistens als bewegungstechnisch zu eingeschränkt qualifiziert. So langsam bekommen wir einen Blick, wie Übungen bewertet werden müssen; wir verstehen z.B. auch,

dass die gemessene Muskelspannung bei einer Übung (EMG-Messung) keinerlei Aussage über die Übungsqualität erlaubt. Die Übungsreihe, die wir nun präsentiert bekommen, sieht zunächst völlig harmlos aus. Eine Extensionsübung im Stehen! Nachdem wir gemeinsam die Übung durchgeführt haben und Gottlob dabei unsere Beckenposition geprüft und die Wirbelsäulenbewegung angeleitet hatte, merkten wir alle sehr schnell, wie sich die der Erschöpfung nähernden Rückenstrecker anfühlen. Nacheinander arbeiteten wir nun die lumbalen und die thorakalen Anteile durch, praktizierten multisegmentale Aufrollbewegungen in verschiedenen Richtungen und kombinierten diese schliesslich auch noch mit Rotations- und Seitneigeanteilen. Bei dieser hohen gelernten Präzision kann allein mit dem Oberkörpergewicht schon ein submaximaler oder auch maximaler Belastungsreiz bei vollständiger Bewegungsamplitude für die Wirbelsäule gesetzt werden! Schau, schau, gewusst wie! In Zweiergruppen werden jetzt wieder die unterstützenden Körpergriffe systematisch einstudiert. Noch eine weitere Stunde doziert Gottlob die hohe Kunst eines differenzierten Rückenstreckertrainings, und es gelingt ihm bis zum Schluss des Tages, die Konzentration der Teilnehmer auf hohem Level zu halten.



Im Anschluss haben sich noch einige Teilnehmer zu einem Training in der Anlage verabredet. Für die Meisten steht Auspowern und das Ausprobieren des neu gelernten Übungswissens auf dem Programm. Überhaupt stelle ich eine sehr angenehme, frische und sich unterstützende Atmosphäre unter den Teilnehmern fest. Schön! Leider kann ich aus terminlichen Gründen am 2.Tag des Workshops nicht mehr teilnehmen, was ich sehr bedauere! Wie ich von Gottlob noch erfahren habe, erhält jeder Teilnehmer am Ende des 2.Tages die begehrte Teilnahmeurkunde, die dann unter Applaus jedem Teilnehmer ausgehändigt wird.



Fazit: Dr.Gottlob Workshops sind Seminare vom Feinsten! Ich persönlich habe noch nie so viele Informationen, die ich wirklich verstanden habe, in so kurzer Zeit erhalten! Viel konzentriertes Know-how auf den Punkt. Kein Wunder! Ein Mann der seit knapp 30 Jahren in dieser Branche arbeitet, forscht, entwickelt, trainiert, berät, publiziert und unterrichtet. Die breit angelegte Praxis ist eine Sonderklasse für sich. Die Plastizität mit der wir die Übungen präsentiert bekamen und die Differenziertheit bei der Übungsvermittlung sind unübertroffen! Fachlich dürfte kaum jemand an ihn heranreichen, aber auch menschlich ist er etwas Besonderes. Ein Mann, der Menschen gerne etwas vermittelt und hierzu alle Register der Begeisterung zu ziehen vermag. Er verwendet seine Fachkompetenz und sein Charisma nicht um sich zu erhöhen oder unerreichbar erscheinen zu lassen, sondern um seine Teilnehmer zu stärken, ihnen ein gutes Gefühl zu geben und sie zum neugierigen Lernen zu motivieren. Jede Frage – und es waren sicher einige – wird von ihm beantwortet und zwar so, dass der Teilnehmer sie auch verstehen kann. Er versteckt sich nicht hinter Fremdworten, wie ich es schon bei vielen Dozenten erlebt habe, sondern erklärt offen, direkt und glasklar. Alle Teilnehmer sind Gewinner – keiner verliert sein Gesicht. Ein Dr.Gottlob Workshop ist tatsächlich jede Reise wert!

Privates Fazit für mich: Ich komme wieder! Die nächsten Tage werden ich ganz viel Zeit im Trainingsraum zubringen und anschliessend Kollegen und Freunden einige neue Übungen zeigen. Freue mich schon drauf. Bei meinen nächsten Seminaren werde ich jedoch einen dickeren Schreibblock mitbringen. Trotz ausgeteilten Arbeitsblättern gab es so viel Interessantes zu notieren, dass ich zweimal um Papier bitten musste. Bis zum nächsten Workshop Herr Dr.Gottlob, und herzlichen Dank!

Bei Interesse können Sie sich informieren unter:

Tel: (49) 06221 – 419 863
www.GoFit.de