

SVEN MELIG

Als Sven Melig 2004 zum Mister Schweiz gekürt wurde, rechnete er wohl nicht damit, dass er heute, 20 Jahre später, als äusserst erfolgreicher und anerkannter Personal- und Tennistrainer mit seinen Kunden arbeitet. Nun haben wir ihn im neuen VITIS Schlieren getroffen. Daraus ist folgendes Interview entstanden. **Interviewer: René Laemmel**

«trends & style»: Sven, ich habe mich sehr gefreut, dass ich dich als Tennislehrer im neuen VITIS Schlieren getroffen habe. Zufrieden mit dem Erreichten?

Sven Melig: Danke, René, ich habe mich über das Zusammentreffen im VITIS Schlieren auch sehr gefreut. Ja, ich bin sehr dankbar, dass ich nach über 20 Jahren

immer noch diesen grossartigen Beruf ausüben kann.

Hast du eigentlich schon vor deiner Wahl zum Mister Schweiz 2004 als Tennislehrer gearbeitet?

Ja, ich war zu dieser Zeit schon nebenamtlich als Tennislehrer tätig. 1995 begann ich im Auftrag von Kuoni im Ausland zu unter-

richten, ich verbrachte sieben Monate auf Sizilien und lernte sehr viel über meinen grossartigen Beruf.

Sport hat dich offenbar schon immer fasziniert. Welche Sportarten übst du nebst dem Tennis noch aus?

Ich bin begeisterter Kitesurfer und schätze das Gefühl, so nah an der Natur wie mög-



lich zu sein. Ich verbringe oft viel Zeit in der Natur, sei es beim Kitesurfen, Mountainbiken oder Wandern. Diese Aktivitäten ermöglichen es mir, die Schönheit der Natur hautnah zu erleben und sich mit ihr zu verbinden.

Nebst dem Job als Tennislehrer arbeitest du noch im Diis Fitness in Urdorf. Wie schaffst du diesen Spagat?

Im Diis Fitness arbeite ich hauptsächlich als Fitnesscoach und bin für das Marketing zuständig. Ich betreue diverse Kunden und helfe ihnen, ihre allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern. Meine Kunden sind Leistungssportler, Rentner oder Businessleute, die durch ein gezieltes und gesundes Muskelaufbautraining fit werden oder bleiben wollen. – Den Spagat kann ich leider nicht ...

Welche Ambitionen hattest du in deinen jungen Jahren im Tennis?

Mir hat das harte Training immer viel Spass bereitet und ich wollte immer gewinnen. Das Ziel war, Profi zu werden.

Welcher Tennisspieler hat dich in deinem Leben am meisten beeindruckt?

Klar Rafael Nadal. – Dieser Spirit und sein Charisma kombiniert mit seinem Kampfgeist finde ich sehr beeindruckend.

Auf deiner Homepage lese ich, dass du unter anderem auch EMS-Profi bist. Was genau bedeutet dies?

EMS ist eine Trainingsmethode, um schnell Muskeln aufzubauen und Körper-



fett zu verbrennen. Das Training dauert nur 20 Minuten – und ist so intensiv wie 60 Minuten normales Krafttraining.

Welche Diplome und Titel hast du dir in deiner langen Karriere erworben?

Tennis Wettkampftainer – Swiss Kidstennis – Kitesurf Instructor – Outdoor-Trainer – EMS-Trainer – Workout Trainer SAFS – Fitnesstrainer SAFS – Snowboardlehrer

Kommen auch Frauen zu dir ins Training, weil du Sven Melig bist?

Nein, ist mir nicht bekannt.

«Mir hat das harte Training immer viel Spass bereitet und ich wollte immer gewinnen.»

Welchen Werdegang hattest du in deiner Jugend (Schule, Lehre etc.)?

Ich habe eine Verkaufslehre bei Ochsner Sport absolviert.

Wovon lebt es sich finanziell besser? Tennisunterricht oder Fitnesscoach?

Da ich mehr Tennisstunden gebe, ganz klar vom Tennisunterricht.

Personaltrainer gibt es viele. Was unterscheidet dich von den anderen?

Ich arbeite sehr ziel- und technikorientiert. Ich bringe selbst viel Erfahrung aus verschiedenen Sportarten mit und ich gebe immer 100 Prozent Leidenschaft und Motivation an den Kunden weiter.

Das Anforderungsprofil für einen Athleten, der eine Sportart als Profi ausführt, ist komplett anders als für jemanden, der Fett verbrennen will. Dieses Know-how ist sehr wichtig für einen guten Trainer.





Als Personal Trainer ist es mir wichtig, eine vertrauensvolle Beziehung zu meinen Kunden aufzubauen und sie auf ihrer Fitness Journey zu begleiten. Ich biete kontinuierliche Unterstützung, Feedback und Anpassungen zu ihren Fortschritten an, um sicherzustellen, dass sie stets auf dem richtigen Weg sind.

Warum findest du Krafttraining für einen Tennisspieler so wichtig?

Die meisten Tennisspieler unterschätzen die vielen Vorteile eines sportartenspezifischen Krafttrainings. Die gesamte Koordination des Körpers sowie Stabilität und Kraft verbessern sich enorm. Darum biete ich ein Athletic Training für Tennisspieler an. Dieses findet jeden Donnerstag im VITIS Schlieren statt.

Wenn du noch einmal von vorne beginnen könntest (mit deinem jetzigen Wissen), welchen Beruf würdest du wählen?

Tennis- und Fitnesscoach. Ich würde alles genau gleich machen. Ich stehe genau am richtigen Ort im Leben, und ich bin sehr dankbar, meine Leidenschaft täglich weiterzugeben.

Bitte beantworte die folgenden Fragen nur mit einem Wort oder einem Kurzsatz:

- Familie:** Bedeutet mir sehr viel, meine Familie unterstützt mich immer und überall. Dafür bin ich sehr dankbar.
- Tennis:** Mein Leben
- Alcaraz oder Sinner:** Alcaraz
- Wein oder Bier?:** Wein
- Kaffee, Tee oder Saft?:** Alles zu seiner Zeit
- Lieblingssportarten:** Kitesurfen, Tennis, Fitness, Mountainbike
- Liebblingsdestination Sommer:** Engadin
- Liebblingsdestination Winter:** Cape Town
- Hobbys ausser Sport:** Kochen und Astrologie
- Hirsch-Filet oder Reh-Schnitzel (ironische Frage)?:** Reh
- Dein grösster Fehler:** Ich bereue nichts.
- Dein bestes Erlebnis:** Zwei Monate Aufenthalt in Cape Town während COVID
- Wunsch für 2024:** So vielen Menschen wie möglich zu helfen, zu einem besseren Körpergefühl zu gelangen und an ihrer mentalen Stärke zu arbeiten.

Weitere infos zum Training unter:
www.melig-sports.ch
 Instagram: melig_sports

