

Selvitys Personal Training -toiminnasta Suomessa

Timo Ala-Vähälä

2019

Sisällys

1. Johdanto.....	2
2. Kohteen rajausta ja tutkimusmetodi.....	3
3. PT-toiminnan volyyymi	4
4. PT-toiminnan liiketoimintamallit	7
5. Kuntosaliketjut PT-ohjaajien työllistäjinä.....	9
6. PT-yrittäjyyden piirteitä	10
7. Lopuksi.....	10
8. Kirjallisuus.....	11

1. Johdanto

Personal training -palvelut ovat viimeisten vuosikymmenten aikana kehittyneet olennaiseksi osaksi kaupallisia liikuntapalveluja. Taloustutkimuksen vuonna 2017 tekemän kyselyn mukaan kolmannes 15–79-vuotiaista suomalaisista oli kiinnostunut mahdollisuudesta käyttää personal trainerin palveluja. (Personal training -katsaus 2018. Ks. myös Alanen 2019, Laakso 2017.) Personal trainer -alan koulutuksesta ja kouluttautuneiden työhönsijoittumisesta on tehty muutamia tutkimuksia ja selvityksiä (Alanen 2019, Laakso 2017, Koskinen 2014). Toisaalta ei ole olemassa tietoa siitä, miten laaja ja minkä tyyppinen on alan palveluja tarjoavien yritysten ja ammattiharjoittajien kenttä. Tätä tutkimusaukkoa paikatakseen Liikuntatieteellinen Seura käynnisti keväällä 2019 hankkeen, jossa arvioitiin personal training (PT) -palvelujen volyyymiä, ammatissa toimivien henkilöiden määrää sekä luonnosteltiin tapoja hahmottaa alan liiketoiminnan luonnetta.

Tämä selvitys on luonteeltaan alustava kartoitus, eli se testaa käytettävissä olevia lähteitä ja tekee niiden pohjalta arvion toiminnan volyyymistä ja liiketoiminnan luonteesta luoden siten pohjaa seikkaperäisemmälle tutkimukselle. Selvityksen päälähteinä ovat Patentti- ja rekisterihallituksen ylläpitämän yritysrekisterin tiedot, liikunnan alalla toimivien yritysten internetsivut sekä haastattelut ja kyselyt.

Seuraavissa luvuissa esitellään selvityksessä käytetyt metodit ja lähteet (luku 2); arviot yritysten henkilöstömäärästä, toiminnan volyyymistä ja tehdään karkea luokittelu liiketoimintamalleista (luku 3); suppeampaan otokseen perustuen kuvaillaan yritysten liiketoiminnan luonnetta sekä tarkennetaan arviota PT-alalla toimivien ohjaajien määrästä (luku 4). Luvussa 5 tarkastellaan PT-palvelujen asemaa suurissa liikuntakeskusketjuissa, ja luvussa 6 keskustellaan lyhyesti PT-yrittäjyyden erityispiirteistä.

2. Kohteen rajausta ja tutkimusmetodi

Työn kaksi perushaastetta ovat PT-toiminnan rajaaminen ja toimijoiden paikantaminen. Toimijoiden rajaamiselle ei ole yksiselitteisiä kriteerejä, sillä ala ei ole säännelty. Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys SKY ry hallinnoi järjestelmää, jossa PT-ohjaajia kouluttava taho voi hakea auktorisoinnin, ja heidän koulutuksensa läpäissyt henkilö voi kriteerit täytettyään hakeutua auktorisoitujen PT-ohjaajien rekisteriin. Rekisteri ei kuitenkaan kata kaikkia ohjaajia.

Alasen (2019) mukaan personal training on ytimeltään opettamista, motivointia ja inspirointia. PT-ohjaus on henkilökohtaista, suunnitelmallista ja tukee monipuolista liikuntaa. Se sisältää ravitsemus- ja liikuntaohjelmien suunnittelua sekä yhteistä harjoittelua ohjaajan kanssa. Harjoittelu on tavoitteellista, mutta päämäärät vaihtelevat asiakkaan tarpeiden mukaan. Kyse voi olla painonhallinnasta tai laihduttamisesta, terveydellisistä tavoitteista, suoristuskyvyn parantamisesta tai ulkonäön muokkaamisesta. Toisaalta asiakkaalla voi olla laajempia taustatavoitteita, kuten hyvinvoinnin ja elämänhallinnan parantaminen. Personal trainer -koulutusta tarjoava Trainer4You määrittelee PT-ohjauksen yksilölliseksi, pitkäjänteiseksi, suunnitelmalliseksi, seurannan alaiseksi ja tulokselliseksi terveys-, kunto- ja elämäntapavalmennukseksi. (Ammattina personal trainer 2.0.)

Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten SKY ry määrittelee auktorisoidun personal trainer -koulutuksen sisällön peruselementit seuraavasti¹:

- Personal trainerin roolissa toimimisen taidot: ammattimaisuus ja eettisyys; esiintymiskyky; kommunikointitaidot; terveyden edistäminen; PT-ohjelmien suunnittelu ja toteuttaminen.
- Toiminnallisen anatomian tuntemus: toiminnallinen kinesologia ja biomekaniikka; lihakset.
- Fysiologian tuntemus: energiantuottomekanismit; hengitys- ja verenkiertoelimistö; hermosto ja umpieritysjärjestelmä.
- Ravitsemuksen periaatteiden tuntemus.
- Liikunnan ja terveyden psykososiaalisten vaikutusten tuntemus.
- Fyysisen kunnon harjoittamisen perusteet; lihaskuntoharjoittelu; kestävyyskunnan harjoittaminen.
- Terveyskunnan kartoituksen ja suorituskyvyn mittaamisen perusteet: liikunnan osa-alueet; tiedon kerääminen ja analysointi.
- Harjoitusvaikutuksen periaatteiden ymmärtäminen: harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi.
- Tuki- ja liikuntaelimestön vammoihin sekä urheiluvammoihin liittyvä tieto.
- Erityishuomiota vaativien asiakasryhmien tarpeiden ymmärtäminen.
- Personal trainer -palvelujen myynnin periaatteiden osaaminen.

Koska alalle voi tulla vapaasti, jokainen toimija voi antaa oman tulkintansa personal training -palveluista. Sen vuoksi tässä selvityksessä lähdetään liikkeelle mahdollisimman väljästä määritelmästä. Mukaan tarkasteluun on otettu ne yrittäjät ja yritykset, jotka ilmoittavat tarjoavansa PT-palveluja tai henkilökohtaista valmennusta, jos kyseessä ei ole kilpaurheilijoiden valmennus. Kuntosaliohjausta ei ole luettu PT-palveluksi, jos kyse on satunnaisesta opastuksesta ilman päämäärätietoisempaa yhteistyötä. Pois on rajattu myös yritykset, jotka keskittyvät aktiiviurheilijoiden lajivalmennukseen eivätkä tarjoa

¹ Määrittely suunniteltu vastaamaan European Qualification Frameworks -asteikon tasoa 4.

varsinaisia PT-palveluja. Mukaan on siis otettu yritykset, jotka oman tulkintansa mukaan tarjoavat tavoitteellista henkilökohtaista valmennusta ja nimeävät sen joko personal training -palveluksi tai henkilökohtaiseksi valmennukseksi. Palvelu sisältää yleensä harjoitusohjelmia, ravintovalmennusta, erilaisia kuntotestejä ja seurantaa sekä ohjattua harjoittelua. Harjoittelu toteutetaan joko kahden kesken tai pienryhmissä. Osalla palvelu painottuu asiakkaan kohtaamiseen yhteisen harjoittelun aikana; muutama palvelujen tarjoaja toimii enemmän erilaisten virtuaalisten työkalujen avulla.

Tätä tutkimusta varten Liikuntatieteellinen Seura tilasi Suomen Asiakastieto Oy:ltä luettelon yrityksistä, jotka kuuluivat yritysrekisterissä luokkiin urheilu ja liikuntakoulutus (85510), urheilulaitosten toiminta (93110), kuntokeskukset (93139) ja muu urheilutoiminta (93190). Koska yksittäinen yritys voi löytyä useammasta luokasta, listalta poistettiin päällekkäisyydet tarkistamalla, että kunkin yrityksen y-tunnus esiintyy listalla vain kerran. Karsinnan jälkeen listalle jäi 5 471 yritystä. Koska yllämainitut toimialaluokat sisältävät muutakin yrittäjyyttä kuin PT-palvelujen tarjontaa, jokaisen yrityksen osalta tarkastettiin sen antama toimialakuvaus ja verrattiin sitä yrityksen muuhun tiedotukseen: internetsivuihin, Facebook-sivuihin, mahdollisiin lehtijuttuihin. Näiden pohjalta arvioiden listalle jätettiin yritykset, jotka joko rekisteritietojensa, internetsivujensa tai muun internetistä löytyvän tiedon perusteella ilmoittavat tarjoavansa PT-palveluja, yksilövalmennusta tai vastaavia palveluja.

Tämän tarkastelun jälkeen jäljelle jäi 1 061 yritystä, joiden on perusteltua olettaa tarjoavan PT-palveluita. Todennäköisesti ulkopuolelle jää yksittäisiä ohjaajia, jotka eivät anna yritysrekisteriin asiasta tietoa, eivätkä mainosta toimintaansa omilla internetsivuilla tai esimerkiksi Facebookissa. Rekisterissä voi olla myös yrityksiä, jotka ilmoittavat tarjoavansa PT-palveluja, mutta käytännössä keskittyvät johonkin muuhun. Lisäksi muutama valtakunnallisesti toimiva yritys on määritellyt toimintansa mainittujen neljän toimialaluokan ulkopuolelle.

Valtaosa esiin tulleista yrityksistä on suhteellisen pieniä. Tutkimusta varten tilatussa yrityslistassa alimman liikevaihdon suuruusluokan yläraja oli 200 000 €/v. Tämän selvityksen kannalta se osoittautui liian karkeaksi, koska kahdella kolmanneksella yrityksistä vuotuinen liikevaihto on alle tuon rajan. Sen vuoksi seuraavassa yritysten toiminnan volyyymia analysoidaan pääosin henkilöstömääriä koskevien tietojen perusteella.

3. PT-toiminnan volyyymi

Tähän selvitykseen kerätyt yritysrekisteritiedot eivät anna yrityskohtaisia tietoja liikevaihdon suuruudesta tai henkilöstön määrästä, vaan yritysten tiedot on ilmoitettu suuruusluokittain. Lisäksi seuraavassa esitettävät tiedot henkilöstön määrästä koskevat yritysten kaikkea toimintaa, joten tiedoissa on mukana henkilöstöä, joka ei todennäköisesti osallistu PT-palvelujen tuottamiseen.

Tutkimushetkellä viimeisimmät ajantasaiset tilinpäätöstiedot olivat vuoden 2017 tienoilla päättyneiltä tilikausilta, mutta osalla yrityksiä tiedot saattoivat olla aiemmilta vuosilta. Lisäksi jotkin yritykset eivät olleet ilmoittaneet tietojaan yritysrekisteriin.

Kuten edellä todettiin, PT-palveluja tarjoavia yrityksiä oli tarkasteluhetkellä 1 061. Listalta puuttuu todennäköisesti yrityksiä, jotka eivät ole ilmoittaneet yritysrekisteriin tarjoavansa PT-palveluja eivätkä myöskään ole niitä internetissä mainostaneet. Toisaalta mukaan on voinut tulla yrityksiä, jotka ovat rekisteriin ilmoittaneet palveluja tarjoavansa, mutta eivät sitä käytännössä tee.

Taulukkoon 1 on luokiteltu PT-palveluja tarjoavat yritykset henkilöstön määrän mukaan. Taulukossa ovat mukana sekä ne yritykset, jotka tarjoavat PT-palveluja suoraan, oman henkilökuntansa voimin, että ne yritykset, jotka käyttävät alihankintapalveluja.

Taulukko 1. PT-palveluja tarjoavien yritysten työntekijämäärät suuruusluokittain

Työntekijöiden määrä	%-osuus lukumäärän ilmoittaneista	Lukumäärän ilmoittaneet	Lukumäärää ei ilmoitettu
1	11,1	101	
2–4	82,6	754	
5–9	2,7	25	
10–19	2,1	19	
20–49	1,1	10	
50 tai enemmän	0,4	4	
Yhteensä	100,0	913	148

n=1061, Lähde: Yritysrekisteri.

Taulukon 1 avulla voi tehdä karkean vähimmäisarvion PT-ohjaajien määrästä: jos oletetaan, että yrityksessä on vähintään kunkin suuruusluokan minimimäärä PT-ohjaajia, yritykset yhteen laskien ohjaajien määrä olisi noin 2 300. Taulukon 1 lukuihin sisältyy kuitenkin useita ongelmia:

- 1) Läheskään kaikki kuntosaleilla, liikunta- ja hyvinvointikeskuksissa työskentelevät eivät todennäköisesti tee PT-ohjausta.
- 2) Alustavan arvion mukaan vähintään noin neljännes kuntosaleista sekä liikunta- ja hyvinvointikeskuksista on järjestänyt palvelun siten, että PT-ohjausta tarjoavat itsenäiset yrittäjät, jotka ovat yhteistyösuhteessa yritykseen (asiasta tarkemmin seuraavassa luvussa).
- 3) Merkittävä osa yrityksistä profiloituu yhden työntekijän yritykseksi (taulukko 2), vaikka taulukon (1) mukaan valtaosassa yrityksiä on 2–4 työntekijää.

Näillä varauksilla voinee arvioida, että PT-palveluja tarjoavien määrä on vuosien 2017–2018 tienoilla ollut (minimi-arvion mukaan) noin 2 000.

Tässä vaiheessa tutkimusta ei ollut mahdollista selvittää, mistä johtuu ero yritysrekisteristä saatavien tietojen ja toisaalta yritysten oman viestinnän välillä. Yritysrekisterin tiedot perustuvat yritysten tilinpäätöksiin, joten siltäkin osin tietolähteen pitäisi antaa suhteellisen ajantasaista tietoa yritysten toiminnasta. Eron voi selittää esimerkiksi se, että yksinyrittäjätkin työllistävät satunnaisesti toisia PT-ohjaajia tai muuta työvoimaa, vaikka ne korostavatkin yrittäjän roolia. Asian selvittäminen vaatii oman tutkimuksensa.

Tarkasteluun otetut yritykset antavat yleensä omilla internet- tai Facebook-sivuillaan toiminnastaan niin paljon tietoa, että on mahdollista luokitella yritykset toimintamuotonsa mukaan. Sivulla 6 oleva taulukko 2 osoittaa, että suurin osa yrityksistä profiloitui yksinyrittäjiksi. Toiseksi suurimman ryhmän muodostivat

kuntosalit sekä liikunta- ja hyvinvointikeskukset. Kolmannen suuren ryhmän muodostivat muut kahta tai useampaa yrittäjää tai työntekijää työllistävät liikunta-alan yritykset.

Taulukko 2. Personal trainer -palveluja tarjoavat yritykset, erottelu yrityksen liikeidean mukaan

Yrityksen liikeidea	Määrä
Liikuntapalveluja tarjoava yksinyrittäjä (yritys profiloituu yhteen yrittäjään, mutta mahdollisesti on muita työntekijöitä)	364
Kuntosali, liikunta- tai hyvinvointikeskus	302
PT-palveluja tarjoava yritys, jossa on vähintään kaksi työntekijää tai yrittäjää (pl. kuntosalit, liikunta- ja hyvinvointikeskukset)	61
Sivutoiminen PT-yrittäjä	8
Personal trainer -koulutusta tarjoava yritys	5
Liikuntakonseptia myyvä yritys	3
Urheiluopisto	2
Lopettanut	2
Ei omia internet- tai Facebook-sivuja	314
Kaikki yhteensä	1 061

n=1061. Lähde: Yritysrekisteri

Sivun 7 taulukossa 3 esitellään PT-palveluja tarjoavat yritykset maakunnittain. Noin 37 % PT-palveluja tarjoavista yrityksistä toimii Uudellamaalla; 10 % Pirkanmaalla; 8 % Pohjois-Pohjanmaalla ja 7 % Varsinais-Suomessa.

Etenkin Uudellamaalla yritysten määrä ylittää alueen valtakunnallisen väestöosuuden. Jos vertailuun otetaan maakuntien osuudet 20–49-vuotiaasta väestöstä, ero yritysten jakauman ja väestön alueellisen jakauman välillä pienenee. Todennäköisesti työssäkäyvät nuoret ja alle 50-vuotiaat ovat merkittävä yksityisten liikuntapalvelujen asiakasryhmä, ja tämä voi selittää palvelujen määrän alueellisia eroja.

Taulukko 3. PT-palveluja tarjoavien yritysten jakautuminen maakunnittain, vertailu maakuntien väestöosuksiin

Suuruusluokka	Tiedon antaneiden yritysten määrä	%-osuus lukumäärän ilmoittaneista	Maakunnan väestöosuus	Maakunnan osuus 20–49-vuotiaista
Ahvenanmaa	2	0 %	1 %	0 %
Etelä-Karjala	14	2 %	2 %	2 %
Etelä-Pohjanmaa	21	2 %	3 %	3 %
Etelä-Savo	18	2 %	3 %	2 %
Kainuu	4	0 %	1 %	1 %
Kanta-Häme	30	3 %	3 %	3 %
Keski-Pohjanmaa	16	2 %	1 %	1 %
Keski-Suomi	42	5 %	5 %	5 %
Kymenlaakso	27	3 %	3 %	3 %
Lappi	22	2 %	3 %	3 %
Pirkanmaa	94	10 %	9 %	10 %
Pohjanmaa	24	3 %	3 %	3 %
Pohjois-Karjala	18	2 %	3 %	3 %
Pohjois-Pohjanmaa	77	8 %	7 %	7 %
Pohjois-Savo	33	4 %	4 %	4 %
Päijät-Häme	27	3 %	4 %	3 %
Satakunta	38	4 %	4 %	3 %
Uusimaa	334	37 %	30 %	35 %
Varsinais-Suomi	67	7 %	9 %	9 %
Maakuntaa ei ilmoitettu	5	1 %		
Kaikki yhteensä	913	100 %	100 %	100 %

Suomessa toimii noin 10 suurempaa kuntosalit- tai liikuntakeskusetjua, jotka tarjoavat myös PT-palveluja. Niiden toimintaa ja etenkin PT-palvelujen luonnetta tarkastellaan luvussa 5.

4. PT-toiminnan liiketoimintamallit

Niistä 1 061:stä yrityksestä, joiden tulkittiin tarjoavan PT-palveluja, otettiin tarkempaan tarkasteluun joka kymmenes, yhteensä 107 yritystä. Yritysten internetsivujen ja Facebook-sivustojen perusteella pääteltiin PT-palvelujen tarjonnan malli (esim. yksinyrittäjä tai liikuntakeskus, jossa omia PT-ohjaajia) ja toisaalta pääasiallinen toimintakonsepti (esim. PT palvelut tai kuntosalipalvelut).

Sivulla 8 olevaan taulukkoon 4 on ristiintaulukoitu otoksen yritykset näiden kahden ulottuvuuden mukaan. Kuten kaikki yritykset kattaneessa luettelossa, myös otannassa nousee selkeästi esiin kaksi yritysryhmää: PT-palveluihin keskittyvät yksinyrittäjät ja toisaalta kuntosalit, liikuntakeskukset ja hyvinvointikeskukset, joiden palveluihin sisältyvät myös PT-palvelut.

Taulukko 4. PT-palveluita tarjoavat yritykset ristiintaulukoituina palvelujen tarjonnan mallin ja pääasiallisen toimintakonseptin mukaan. Otos tutkimusaineistosta.

	PT-palvelut	Kuntosali-, liikuntakeskus, hyvinvointikeskus	Ensisijaisesti muu palvelu	Ei tietoa	Kaikki
Yksinyrittäjä	31		5		36
Yksinyrittäjä, osana isompaa yrittäjien verkostoa	2				2
2 hengen PT-yritys	3				3
5 hengen PT-yritys	1				1
Yksinyrittäjä, useampia eri alojen yrityksiä	1				1
Sivutoiminen PT	2				2
Liikunta- ja hyvinvointikeskus, jossa oma(t) PT-ohjaaja(t)		20	1		21
Liikunta- ja hyvinvointikeskus, jossa PT-yrittäjä(i)		9			9
Liikunta- ja hyvinvointikeskus, osa franchising-ketjua, jossa PT-yrittäjä(i)		1			1
Liikunta- ja hyvinvointikeskus, osa franchising-ketjua, PT-ohjaajien asemasta ei tietoa		1			1
Liikunta- ja hyvinvointikeskusetju, PT-ohjaajien asemasta ei tietoa		1			1
Kahden ohjaajan/valmentajan yritys			4		4
Ei tietoa				19	19
Kaikki yhteensä	41	37	10	19	107

Yllä esitelty luokittelu on tehty yritysten internetsivujen ja Facebook-sivujen tietojen perusteella. Jos PT-ohjaajat on mainittu osana henkilökuntaa, ne on tulkittu yrityksen omiksi työntekijöiksi. Alihankkijoita käyttäviksi yrityksiksi on tulkittu ne yritykset, jotka ovat maininneet alihankintayhteistyön tai asia on ollut muuten pääteltävissä. PT-ohjaajat, joilla on ollut oma yritys tai toiminimi ja heidän yhteystietonsa ovat poikenneet pääyrittäjän tiedoista, on tulkittu kuntosalissa tai liikuntakeskuksessa toimiviksi yrittäjiksi. Kyse on arvioista, johon sisältyy epävarmuutta, koska käytettävissä olevat tiedot ovat usein monitulkintaisia.

Näiden varausten jälkeen voidaan arvioida, että noin neljänneksellä erilaisten liikunta- ja hyvinvointikeskusten yrityksistä PT-palveluja tarjosivat itsenäiset PT-yrittäjät, joiden kanssa kuntosalii, liikunta- tai hyvinvointikeskus teki yhteistyötä. Tästä voi päätellä, että osa pienistä PT-palveluja tarjoavista yrittäjistä esiintyy nyt työstetyllä listalla kaksi kertaa, ensin omana yrityksenään ja toiseksi PT-palveluja tarjoavan suuremman yrityksen (näkyttömänä) alihankkijana. Koska erilaisten liikunta- ja hyvinvointikeskusten osuus PT-palvelujen tarjoajista on noin 40 % ja niistä noin neljännes tuottaa palvelunsa alihankkijoiden tai yhteistyökumppaneiden avulla, voidaan arvioida, että päällekkäisyys on noin 10 %:n luokkaa.

Kun edellisessä luvussa todettiin, että Suomessa on noin 1 000 PT-palveluja tarjoavaa yritystä, niin tarkemman tarkastelun perusteella PT-ohjaajia työllistävien yritysten määrä on pienempi: vähemmän kuin 1 000, mutta todennäköisesti enemmän kuin 900.

5. Kuntosaliketjut PT-ohjaajien työllistäjinä

Suuret kuntosali- ja liikuntakeskusketjut voivat olla merkittäviä PT-ohjaajien työllistäjiä, joten erikseen selvitettiin, millaisessa roolissa PT-ohjaajat näissä yrityksissä toimivat. Tiedot on kerätty yritysrekisteristä, yrityksille lähetetyllä kyselyllä sekä yritysten internetsivuilta.

Taulukosta 5 nähdään, että PT-palvelujen järjestäminen vaihtelee voimakkaasti ketjusta toiseen: osa ketjuista on määritellyt oman PT-konseptinsa (EasyFit, LadyLine, Forever), osa puolestaan jättää asian yksittäisten yritysten tai niissä toimivien PT-ohjaajien määriteltäväksi. Ainoastaan yhdessä ketjussa (Forever) tavoitteena oli, että PT-ohjaajat olisivat päätoimisia työntekijöitä; muissa PT-ohjaajat toimivat joko yrittäjinä tai nollasopimus-työntekijöinä.

Taulukko 5. Tietoja keskeisistä kuntosali- ja liikuntakeskusketjuista

Ketju (tietolähteet)	Toimintamalli	Liikevaihto €	Toimipisteet	Henkilöstö	Ohjaajien määrä	Ohjaajien työ- / sopimussuhde	PT-konsepti
EasyFit (kysely)	Franchising	Ketjun kokonaisliikevaihto mukaan lukien ketjussa toimivat yritykset: 16 M€	35	n. 300 (sisältää ketjussa toimivat yritykset)	n. 100	90 % yrittäjiä, 10 % päätoimisia työntekijöitä	Oma konsepti
LadyLine (kysely)	Franchising	Ketjun kokonaisliikevaihto n. 6 M€	15	150 (sisältää ketjussa toimivat yritykset)	n. 100	90 % yrittäjiä, 10 % päätoimisia työntekijöitä	Oma konsepti
Fitnees24Seven (internetsivut, yritysrekisteri)	Yksi yritys, useita toimipisteitä	15 503 000	51	73		Osa-aikatyö	
Forever (kysely)	Osa Pihlajalinna-konsernia	Ei ilmoitettu	17	200	120	Työntekijä, kokoaikaisia työntekijöitä	Forever-yksilövalmennus, Fustra
Fysioline Fressi (internetsivut, yritysrekisteri)	Yksi yritys, useita toimipisteitä	22 200 000	31 (15 kuntosalia, 16 liikunta- ja hyvinvointikeskusta)	552		Toimivat yrittäjinä	
Sats Elixia (internetsivut, yritysrekisteri)	Yksi yritys, useita toimipisteitä	31 046 000	30	245		Työntekijä	
Urheiluhallit Oy (kysely)	Yritysrypäs		8 hallia	n. 260	10–15	Työntekijä, tuntipalkan mukaan tai omat palkkatyöntekijät osana työsuhdettaan	PT-palvelut vain lisäpalvelu
UniSport (kysely)	Kolmen yliopiston yhteinen yksikkö	4,4 M€	6	164 työntekijää, 94 laskuttavaa yrittäjää	15	Työntekijöinä n. 30 % (nollasopimus), yrittäjinä n. 70 %	
Liiku (internetsivut, yritysrekisteri)	Franchising		23 kuntokeskusta			Toimivat yrittäjinä / itsenäisinä ammattiharjoittajina	Ohjaaja määrittelee itse
OleFit (internetsivut, yritysrekisteri)	Asiantuntijalisenssi		35		3–4 yritystä kohden	Suurin osa ammatinharjoittajia	Ei yhteistä konseptia

6. PT-yrittäjyyden piirteitä

Tyypillinen PT-yrittäjä on yksinyrittäjä tai yritys, jonka toiminta profiloituu yrittäjäänsä, vaikka hän muita työllistäisikin.

Merkittävä osa personal trainereista antaa muutakin liikunnanohjausta tai tarjoaa muita palveluita, kuten hierontaa, pilates-ohjausta, fysioterapiaa, jooga-ohjausta tai liikuntaryhmien ohjausta, joten PT-toimintaan käytetty henkilötyövuosien määrä on todennäköisesti olennaisesti rekisterin ilmoittamaa työntekijämäärää pienempi. Myös Laakson (2017) tutkimuksessa tuli esiin, että enemmistö personal trainereista teki tämän palvelun osalta alle 40 tunnin työviikkoa.

Suppeampaan tarkasteluun otettujen yritysten toiminta vastaa artikkelin alussa esitettyjä PT-palvelujen kuvauksia: ohjaukseen sisältyy yleensä lähtötilanteen arviointi (kuntotestaus, kehonkoostumusmittaus, keskustelu/haastattelu), treeniohjelmien suunnittelu, tavoitteiden määrittäminen ja seuranta sekä ohjatut harjoitukset. Etävalmennuksen rooli näyttäisi vaihtelevan: osa tarjoaa mahdollisuutta säännölliseen viestinvaihtoon puhelimen, sähköpostin tai WhatsAppin avulla. Lisäksi tarjolla on mobiiliapplikaatioita ja verkkopalveluja. Henkilökohtaisen ohjauksen määrä vaihtelee sen mukaan, miten tiiviistä yhteisharjoittelusta asiakas on valmis maksamaan. Muutama palveluntarjoaja korosti verkkovalmennuksen roolia; tapaamisia oli vähemmän ja ne saatettiin hoitaa ryhmävalmennuksena.

Etenkin pienissä yrityksissä toimivat personal trainerit esittelivät yleensä oman liikuntahistoriansa ja koulutuksensa. Alalle tulleilla oli taustaa hyvin monen tyyppisessä urheilussa: voimailussa, kestävyyslajeissa, kamppailulajeissa ja esimerkiksi voimistelussa. Vastaajien käymään liikunta-alan koulutukseen sisältyi usein sekä ammatillisia tutkintoja liikunta-alan oppilaitoksissa että SKY ry:n auktorisoimien kouluttajien kursseja ravintovalmennuksesta, kuntosaliohjauksesta ja PT-palveluista.

Selvityksessä tuli esiin myös noin 60 yritystä, jotka työllistivät useampia henkilöitä, mutta ne eivät olleet kuntosaleja, liikunta- tai hyvinvointikeskuksia. Näillekin oli tyypillistä se, että yritys tarjosi monen tyyppisiä liikuntapalveluja: työpaikkaliikuntaa tai muita työhyvinvointipalveluja, valmennuspalveluja urheilijoille tai määrätietoisemmille kuntoilijoille, ravintovalmennusta sekä esimerkiksi hierontaa.

PT-alalle näyttää kehittyneen myös muuta liiketoimintaa, kuten alan koulutusta, työvoimavälitystä tai alihankintapalveluja eli PT- ja ryhmäliikunnanohjauspalvelujen tarjoamista kuntosaleille. Näiden lisäksi on yrityksiä, jotka ovat kehittäneet oman PT-konseptinsa sekä koonneet sitä toteuttamaan oman PT-yrittäjien verkostonsa. Näiden konseptien luonne sekä palvelujen laajuus vaatii oman tutkimuksensa.

7. Lopuksi

Tämän selvityksen tavoitteena oli arvioida personal training (PT) -palvelujen volyyymia, ammatissa toimivien henkilöiden määrää sekä luonnosteltiin tapoja hahmottaa alan liiketoiminnan luonnetta. Lisäksi pyrittiin testaamaan käytettävissä olevia tietolähteitä.

Selvityksen perusteella Suomessa toimii noin 1 000 yritystä, jotka tarjoavat PT-palveluja joko suoraan tai yhteistyökumppaniensa avulla. PT-ohjaajia työllistävien yritysten määrä on pienempi, luokkaa 900–1 000. Yritykset ovat valtaosin pieniä, eli työllistävät yrittäjäänsä tai muutamia henkilöitä. Toisen

merkittävän ryhmän muodostavat erilaiset kuntosalit, liikuntakeskukset ja hyvinvointikeskukset, jotka palkkaavat PT-ohjaajat joko suoraan tai tarjoavat palveluita yhteistyökumppaniensa avulla. Valtaosa alihankkijoista on yksinyrittäjiä, mutta Suomessa toimii myös muutama ohjaajia yrityksille välittävä yritys. Suomessa toimii muutamia yrityksiä, jotka ovat rakentaneet oman PT-konseptinsa ja jota tarjoavat PT-yrittäjien käyttöön. Lisäksi Suomessa on useita yrityksiä, jotka kouluttavat PT-ohjaajia.

PT-palvelujen piirissä toimii varovaisesti arvioiden noin 2 000 henkilöä. Kyse on vähimmäisarviosta, ja tulokseen sisältyy useita epävarmuustekijöitä. Alustavan selvityksen perusteella yritysrekisterin tiedot viittaavat suurempiin työntekijämääriin kuin yritysten internetsivuillaan ilmoittamat tiedot.

Tämän selvityksen perusteella PT-palvelujen tarkempi kartoittaminen vaatii laajempaa kyselyä tai haastattelukierrosta, jossa tiedot toiminnan luonteesta ja volyymista kerättäisiin noin sadalta yritykseltä. Lisäksi kannattaa analysoida ne yritykset, jotka toimivat valtavirrasta poiketen: keskittyvät verkkovalmennukseen; organisoivat yksityrittäjien yhteistyötä; kehittävät PT-konsepteja tai tuovat Suomeen uusia kansainvälisiä konsepteja. Tämän tyyppinen tarkastelu auttaisi luomaan skenaarioita siitä, mihin suuntaan PT-palvelujen tarjonta on kehittymässä.

8. Kirjallisuus

Alanen, Minna-Mari (2019). Personal trainer -koulutus ja ammatti Suomessa. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Kevät 2019.

Ammattina personal trainer 2.0. Trainer4you. (<https://www.trainer4you.fi/tietopankin-esikatselu>).

Koskinen, Saara (2014). Personal Trainer -koulutus Suomessa. Liikuntatieteellinen Seura, Helsinki 2014.

Laakso, Katri (2017). Employment and working models of Trainer4You graduated personal trainers now and in the future.

Personal Training katsaus 2018. Trainer4you. (<https://www.trainer4you.fi/tietopankin-esikatselu>).

Kuluttajaliitto (2016). Selvitys kuntosaliketjujen hinnoista. 1/2016.

Suomen Kunto- ja terveystuokakeskusten SKY ry, Auktorisoitu personal trainer - APT Koulutusten sisältö- ja osaamisvaatimukset Suomessa. Ei päiväystä. <https://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2018/08/SKY-EQF-4-Personal-trainer-koulutusten-sisältö-final.pdf>.

Lokakuussa 2019 julkaistun selvityksen teetti Liikuntatieteellinen Seura ry.

