



Foto: Nike

Fitness**trends** im **Kursraum**

Welche Trends von heute werden wir auch morgen noch im Kursraum sehen?

Neue Trends werden in der schnelllebigen Fitnessszene immer häufiger auf den Markt gebracht. Da die Studios und die Ausbildungsinstitutionen auf Kontinuität und Verlässlichkeit ausgerichtet sind bzw. sein müssen, sind jedoch viele sogenannte Trends häufig nur von kurzer Dauer. Was bleibt oder kommt, beschreibt Claudia Romano.

In dieser Flut von verschiedenen Angeboten gilt es klar zu unterscheiden: Handelt es sich um einen Trend, der sich längerfristig manifestieren kann, oder bleibt es bei einer „Modeerscheinung“, die auch schnell wieder verschwindet? In diesem Artikel konzentriere ich mich ganz bewusst auf nachhaltige Trends.

Was ist überhaupt ein Trend und wohin wird es gehen?

Als Trend wird die Neigung eines Marktes bezeichnet, sich in eine bestimmte Richtung zu entwickeln. In welche Richtung bewegen sich nun die Menschen bezüglich ihres Sportgedankens?

Die Tendenz zeigt, dass vor allem der Gesundheitsaspekt die Entwicklung immer mehr prägt. Powern bis zum Umfallen war gestern. Die neuen Fitnesssportarten setzen auf schonendes Ganzkörpertrai-

ning. In den letzten Jahren hat sich daher einiges verändert. Nicht nur Hochglanz-Leggings und Stirnbänder à la Jane Fonda sind out, sondern auch einseitige Belastungen ohne Rücksicht auf Rücken, Gelenke und Herzfrequenz. Dafür setzen sich immer mehr Elemente der asiatischen Körperbeherrschung durch. Diese alle haben gemeinsam, dass sie den ganzen Körper mit einbeziehen – und den Kopf obendrein. Konzentration und Entspannung gehören zum modernen Fitnessprogramm ebenso dazu wie kraftvolles und durchaus anstrengendes Muskeltraining.

Ein Trend, der also auch 2009 anhalten wird, ist die wachsende Begeisterung für Pilates und Yoga. In unserer hektischen Zeit, die tendenziell immer stressiger und belastender zu werden scheint, sind solche Haltungs-, Atmungs- und Bewegungsschulungen der perfekte Ausgleich, um

auf Dauer mit den Herausforderungen des Alltags mithalten zu können.

Der Fokus richtet sich auf das bewusste Bewegen, auf unser Zentrum. Ohne stabiles Zentrum kein Gleichgewicht – ohne Gleichgewicht keine Life-Balance. Folgende wissenschaftlich fundierte Trends werden sich meiner Meinung nach durchsetzen können.

Core-Training

Core bedeutet „Kern“. Dementsprechend stärkt ein Core-Training mit seinen speziellen Techniken den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Wer regelmässig dreimal pro Woche ein Core-Training praktiziert, hat bald eine bessere Haltung: Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt. Und weil mit diesem Programm auch alle grossen Muskeln trainiert werden, kann man Beine und Po gleich mitstraffen.

Die tief liegenden, quer verlaufenden Bauchmuskeln spürt man an der Taille zum Beispiel beim Ausatmen und beim Lachen. Wenn diese trainiert werden, gibt es einen flachen Bauch und der untere Rücken ist wunderbar entspannt. Die inneren schrägen Bauchmuskeln beugen den Oberkörper nach vorn und zur Seite und können ihn ausserdem drehen. Wer sie kräftigt, bekommt eine schlanke Taille.

Die tief liegenden Rückenmuskeln stabilisieren die gesamte Wirbelsäule. Ihre vielen kurzen Muskelstränge beginnen jeweils an einem Wirbelkörper, ziehen über zwei bis vier weitere Wirbelkörper und enden dann dort. Sind sie stark, schützen sie die Wirbelsäule und verhindern so Rückenschmerzen.

Die Beckenbodenmuskeln tragen die inneren Organe. Wenn diese Muskeln ordentlich Kraft bekommen, kommt die gute Haltung ganz von allein. Man fühlt sich von innen heraus aufgerichtet – fast so, als wäre man ein Stück gewachsen.

Gleichgewichtstraining

Zur Verletzungsprophylaxe und Leistungsoptimierung wird sich das Gleichgewichtstraining als Trend durchsetzen.

Neue freizeitsportliche Tendenzen beschäftigen sich in erheblichem Masse mit den Grundlagen des menschlichen Gleichgewichtes; einerseits unter rehabilitativen Gesichtspunkten nach Sportverletzungen, andererseits im Rahmen verletzungspräventiven Trainings (z.B. Sturz-

prophylaxe). Ein sensomotorisches Training (Koordinationstraining, propriozeptives Training) schult neben der Tiefensensibilität und der reflektorischen Muskelaktivität mit Hilfe von Balancierübungen die Erhaltung des Gleichgewichts. Zudem werden die Haltungsstabilität und der ökonomische Krafteinsatz (sowohl im Alltag als auch im Sport) sowie die Reaktionsmöglichkeiten auf äussere Reize verbessert.

Je älter man wird, umso wichtiger ist ein Gleichgewichtstraining. Dabei wird der Körper in eine instabile Position gebracht und der Trainierende muss versuchen, sich trotz dieser Instabilität aufrecht und gerade zu halten. Aufgrund des demographischen Wandels (die Bevölkerung wird immer älter) liegt gerade im Angebot von Gleichgewichtstrainings ein Trend im Groupfitnessbereich.

Gleichgewichtstraining hat zwei Vorteile: Zum einen muss der ganze Körper in Spannung gebracht werden, um die Balance auch wirklich halten zu können. Dies trainiert vor allem die Tiefenmuskulatur, die wichtig für eine gute Haltung ist, um den Körper stabilisieren und stützen zu können. Herkömmliche Übungen kräftigen dagegen vor allem die oberflächlichen Muskelschichten. Ausserdem ist ein Balancetraining ideal, um das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven zu schulen. Und dies wird gebraucht, wenn der Körper schnell reagieren muss; zum Beispiel um beim Stolpern schnell einen Schritt nach vorn zu machen und damit einen Sturz zu verhindern.

Zielgruppentraining

Das Bedürfnis nach zielgruppenspezifischen Angeboten wird im 2009 noch weiter ansteigen und den Markt weitgehend prägen. Der Trainierende will seine Leistungsfähigkeit zielgerichtet optimieren und auch präventiv vorbeugen. Für die Studios wie auch für die Personal Trainer kristallisieren sich folgende Zielgruppen zunehmend heraus: Kids-, und Seniorentaining. Aber auch sportartenspezifisches Training wird als Angebot immer interessanter. Solch ein zielgruppenspezifisches Training soll im Folgenden am Beispiel „Sport im Alter“ näher beschrieben werden.

Eine weit verbreitete, jedoch falsche Ansicht ist, dass Sport und Jugend zusammengehören. Mit massvollem Sport oder, anders ausgedrückt, mit einem angemessenen Fitnessstraining kann in jedem Alter

VacuStep®.com

Das Original!



VacuStep - das innovative Bewegungssystem mit integriertem Ellipsentrainer oder Laufband als VacuClub.

Ihre Vorteile:

Mehr Resultate

Minimaler Platzbedarf

Optimale Fettverbrennung an den Problemzonen durch Kombination von Vakuum und gleichmässiger Bewegung.

Mehr Zufriedenheit

Problemzonen werden sichtbar gestrafft.

Mehr Wirtschaftlichkeit

Niedrige Unterhaltskosten, kein zusätzliches Personal.

Informieren Sie sich:

ROLO Sportgeräte
GmbH & Co. KG
Industriestraße 1
D-26901 Lorup

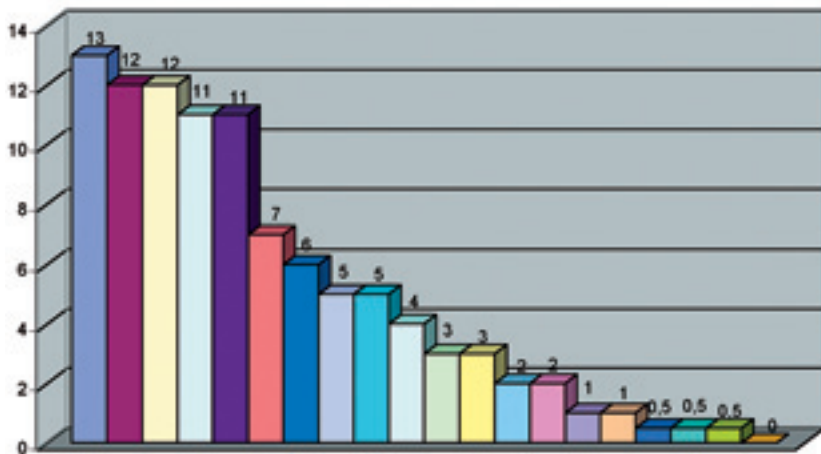
Tel. +49 5954 - 92 59 - 0
info@rolo-sportgeraete.de



www.vacustep.com

Beauty- & Wellness-Systems

Welche Kurskonzepte werden wir auch morgen noch sehen?



- Pilates
- Yoga
- Body Pump/Hot Iron
- Indoor Cycling
- 50+ Training
- Tae Bo/Cardio Kick Fit/Thai Bo, etc.
- Flexibar/Staby
- Kids Training
- Walking
- Tubes
- Ballsportarten (Fussball, Volleyball, etc.)
- BodyART
- MFT Disk, Balance Board
- Other answer...
- Ballooning
- Flamenco
- Nia
- T-Bow
- XCO-Trainer
- Bollywood

Eine Online-Umfrage mit über 300 internationalen Trainern, Koordinatoren und Studiobesitzern auf www.fitness-heimat.ch brachte folgende Ergebnisse (Angaben in Prozent)



Claudia Romano ist als Eidg. Dipl. Turn- und Sportlehrerin Ausbildungsleiterin Groupfitness bei S.A.F.S. und hat dort die Bereichsleitung Dance Academy sowie die Leitung der Qualitätssicherung inne. Zusätzlich hat die internationale Presenterin einen Lehrauftrag am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel und gilt als Expertin für Gymnastik & Tanz. Infos: www.claudiaromano.com

noch begonnen werden. Kreislaufsystem und Muskulatur sind auch im Alter von 70 noch trainierbar. So ist beispielsweise beim Krafttraining das Ausmass der Zunahme an Muskelleistung und der damit verbundene Gewinn an Sicherheit und Wohlbefinden bei Älteren Menschen zu meist verblüffend.

Zudem ist Sport im Alter nicht nur gut für den Körper – auch Kopf und Gemüt werden gefordert und gefördert. Wer sich ausreichend bewegt und seine Muskulatur trainiert, hat gute Aussichten, auch im hohen Alter noch fit und gesund zu sein. Sport im Alter verhilft also zu einer Verbesserung der Lebensqualität: länger jung bleiben, weniger Schwindelgefühle, weniger Atemnot, mehr Kraft, weniger Stürze und dadurch weniger Verletzungen und Knochenbrüche. Durch ein entsprechendes Training werden ältere Menschen beweglicher, ausdauernder, kräftiger, widerstandsfähiger und insgesamt gesünder. Der Nutzen von Sport im Alter kann also gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Bootcamp versus Dance Feeling

Das „Bootcamp“ ist ein intensives Fitness-training, welches für alle Fitnessniveaus geeignet ist. Der Ursprung entstammt dem amerikanischen Militär und wurde zu einer der populärsten Trainingseinheiten in den USA. Im Bootcamp-Kurs wird der gesamte Körper trainiert (Kreislauf und Muskulatur), indem von einer Übung zur anderen ohne Unterbrechung gewechselt wird. Die Herausforderung ist es, den Körper bis zum Limit zu bringen und trotzdem Spass dabei zu haben. Was man diesem Training nicht absprechen kann, ist seine Effektivität.

Nebst dem harten athletischen Training suchen viele Leute auch die weiche, die kreative Seite. Tanzen fordert und fördert die emotionalen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten. Tanzen weckt die Kreativität des Einzelnen und bietet die einmalige Chance, dem natürlichen Bewegungsdrang Raum zu geben. Tanzen fördert die Konzentrationsfähigkeit und erweitert die Ausdrucksmöglichkeiten. Die hohe Kunst des Unterrichts kreativer Dance-Stunden liegt ganz klar im Aufbau. Die Leute brauchen ein gutes Gefühl, ein Erfolgserlebnis, damit sie sich im Rhythmus der Bewegung treiben lassen können. Die positive Wirkung des Tanzens auf das Selbstwertgefühl hat auch das Departement Bildung, Kultur und Sport mit dem aktuellen Projekt „School Dance Award“ aufgegriffen. Der neuste Trend in den USA lautet „Gospel-Aerobics“ – Sport in der Kirche. Dies verspricht nicht nur Seelenheil, sondern auch körperliche Fitness. Nachhaltiger Trend oder Modeerscheinung?

FAZIT Welche Neuerscheinungen uns letztlich auch immer erwarten mögen – es gilt, den gesunden Menschenverstand einzuschalten, bevor wir jedem „Hype“ folgen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Rückmeldungen der Endverbraucher zeigen klar die Tendenz, dass es mehr darum geht, Altbewährtes zu optimieren und effizient einzusetzen. Wir bewegen uns in eine Richtung des Bewusstseins und der Gelassenheit. Der Fokus lenkt uns immer wieder ins Zentrum, zurück zu den Basics.

Claudia Romano

... und was halten Sie für die kommenden Trends?

Pierre Ammann, Geschäftsführer education in mOve



Wenn ich „Trend“ als eine Entwicklung in die Zukunft definiere, so glaube ich, dass sich das Gruppentraining auf die Zielgruppen der Übergewichtigen, auf die Jugendlichen, die Ruhe- und Entspannungssuchenden, die Senioren und die Rückenpatienten entwickeln wird. Verstehe ich unter „Trend“ Kurse, die erfolgreich besucht werden, so sind dies Yoga, Pilates, Mental Centering, Hot Iron, Rückentraining, Fila Kick Power und nach wie vor Bauch-Beine-Po-Stunden. Spannend zu beobachten ist, dass eine Verlagerung von Gruppenfitness in den Fitnessraum stattgefunden hat. Diese Entwicklung hält nach wie vor an und wird zukünftig weitergehen.

Wenn ich „Trend“ als eine Entwicklung in die Zukunft definiere, so glaube ich, dass sich das Gruppentraining auf die Zielgruppen der Übergewichtigen, auf die Jugendlichen, die Ruhe- und Entspannungssuchenden, die Senioren und die Rückenpatienten entwickeln wird. Verstehe ich unter „Trend“ Kurse, die erfolgreich besucht werden, so sind dies Yoga, Pilates, Mental Centering, Hot Iron, Rückentraining, Fila Kick Power und nach wie vor Bauch-Beine-Po-Stunden. Spannend zu beobachten ist, dass eine Verlagerung von Gruppenfitness in den Fitnessraum stattgefunden hat. Diese Entwicklung hält nach wie vor an und wird zukünftig weitergehen.

**Heinz Thürig,
Geschäftsführer S.A.F.S AG**

Die Lektionsangebote sind extrem vielfältig und komplex. Alles anzubieten stellt grosse qualitative und koordinative Anforderungen an die Gruppenfitness-Leitung und die Instruktoren. Es ist praktisch unmöglich, überall die gleiche Qualität sicherzustellen. Deshalb werden die Centerbetreiber, um



Rekrutierung und Einsatzplanung zu vereinfachen, ihre Angebotspalette gezielt reduzieren. Um die grosse Masse anzusprechen, bilden inhaltlich klar erkennbare und einfache Lektionsformen, wie zum Beispiel Lang-

hantellektionen, mit spürbarem Erfolg für die Teilnehmenden, das Schwergewicht von erfolgreichen Gruppenfitness-Lektionen. Instruktoren, die den Fokus auf den Kunden richten, werden volle Klassen haben. Gruppenfitness-Leiter, die aus dem eigenen Umfeld Nachwuchsinstruktoren rekrutieren und fördern, werden Marktvorteile haben – dank grösserer Identifikation mit dem Center.

**Lucia Nirmala Schmidt,
Geschäftsführerin BodyMindSpirit**



In der heutigen Gesellschaft ist die Zeit immer knapper bemessen und die Ansprüche werden stetig höher. Dementsprechend wird der Wunsch nach einem effektiven und unkomplizierten Training immer grösser. Der Schlüssel liegt also in der Einfachheit. Bewährtes und Bekanntes mit neuen Inhalten füllen, ihnen mehr Tiefe geben und dabei mit einem angemessenen Zeitaufwand das Maximum herausholen – dafür braucht es kompetente Teacher, die mit viel Natürlichkeit, Fachwissen und Herz begeistern. Für viel Aufmerksamkeit wird das innovative FlowTonic® sorgen. Es vereint geschmeidig-kraftvolle und fließende Bewegungen. Bei Body&Mind-Programmen paart sich äussere Stärke mit innerer Kraft und Ausgeglichenheit. Dies lässt im Alltag gelassener werden, schenkt Ausdauer und den nötigen Schwung, um die Aufgaben, die das Leben an einen stellt, zu meistern. Deshalb bleiben sie weiterhin aktuell.

**Karin Albrecht, Geschäftsführerin star –
school for training and recreation**

Was wir beobachten ist, dass die Teilnehmer ruhige, effiziente Trainingsstunden sowie gute Toning-Lektionen suchen. Wir haben uns auf dieses Bedürfnis hin mit Antara® und Gymstick bereits gut positionieren können. Beide Produkte wurden ausgezeichnet angenommen, da sie nicht nur



neu sind, sondern Freude machen und nachhaltige Erfolge versprechen. Besonders der Erfolg für das Antara®-Konzept hat uns überwältigt. Innert eineinhalb Jahren haben wir fast 200 Antara-Trainer/-innen in der Schweiz

ausbilden können – und es werden noch mehr gesucht. Insgesamt sehen wir im Groupfitnessbereich weiterhin gute wirtschaftliche Entwicklungsmöglichkeiten – für uns als Schule, für die Fitnesscenter sowie für Trainerinnen und Trainer. □



www.fibo.de

Innovationen. Kontakte. Chancen.

FIBO 2009

23. - 26. April 2009 · Messegelände Essen

Internationale Leitmesse für Fitness, Wellness & Gesundheit