



swiss academy of fitness & sports

Zukunftsmarkt systemische Fitness

Der Groupfitness-Bereich wird in den kommenden Jahren eine bisher noch nie dagewesene Re-Innovation erfahren und für Trainer in diesem Bereich sehr attraktive Ausbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen. Erste Ausläufer dieses Booms sind bereits im Markt angekommen.

stitutionen in diesem Bereich beschäftigen und Kunden begeistern. Es geht nicht um ein neues Tool, eine neue Richtung, sondern um eine Grundsatzthematik für alle neuen Anwendungsformen. Bewegungen, Abläufe und alles, was mit Groupfitness einhergeht, wird aus Sicht der Systemik betrachtet.

Doch was ist Systemik und deren Sichtweise? Systemik ist die Lehre von zielgerichteten Zusammenhängen, also von einer in sich geschlossenen Betrachtungs-



INFOS

Systemische Fitness ist ein breites Feld und bietet innovativen Trainern, Studenten und Professionals viele neue Möglichkeiten. Die Autorin unterstützt Experten verschiedener Sportarten dabei, ihre eigenen systemischen Fitnessprogramme zu entwickeln und dann erfolgreich in den Markt einzuführen. Neugierig geworden? Kontaktmöglichkeiten und Informationen zu Forschungsarbeiten/-projekten erhalten Interessierte bei der Autorin Claudia Romano, Qualitätsmanagement S.A.F.S., unter claudia.romano@safs.com

Fast unbemerkt von der breiten Öffentlichkeit zieht diese Entwicklung zunehmend Trainerinnen und Trainer aus den unterschiedlichsten Ursprungsländern in die Schweiz. Diese Insider haben eine vielversprechende Entwicklung bereits frühzeitig erkannt und eignen sich als Trendsetter bereits jetzt das erforderliche Basiswissen an, um von einem in Kürze boomenden Marktsegment zu profitieren.

Dem Trend auf der Spur

Die Suche nach immer neuen Themen, Trends und Geräten für den Groupfitness-Bereich ist omnipräsent und jeder – egal ob Trainer, Ausbildungsstätte oder Studio – mit teilweise immer „wahnwitziger“ erscheinenden Übungsformen überschwemmt. Diese Entwicklungen sind vergleichbar mit der Situation auf dem Mineralölmarkt: Um sich gegen die Konkurrenz abzusetzen, bietet manch ein Mineralölhersteller statt normalem Diesel nur noch sogenannten Power Diesel an. Dies ist aber nur auf den ersten Blick überzeugend, denn was wirklich den Markt in diesem Bereich nachhaltig bewegen wird, sind völlig neue Antriebstechniken, wie beispielsweise Hybridmotoren.

Die Zukunft

Systemische Fitness ist die Hybridtechnologie – die Technik der Zukunft – im Groupfitness-Bereich. Sie wird nachhaltig alle In-

weise. Systemisches Denken ermöglicht es, effektiv und in sich konsistent zu agieren und zu arbeiten. So erspart Systemik Zeit, Energie sowie Geld und optimiert das Endergebnis. Und genau das ist der Punkt: Unsere Kunden im Groupfitness-Bereich haben immer weniger Zeit. Was bedeutet also der gezielte Einsatz von Systemik für den Groupfitness-Bereich?

Ziele

Der Groupfitness-Bereich wird in Zukunft zur Zulieferindustrie mit der Aufgabe werden, den Kunden in immer weniger zur Verfügung stehender Zeit noch effektiver fit zu machen. Fit für das, was diese Kunden in der Hauptfreizeit tun wollen – Golf oder Tennis spielen, Radfahren, Segeln und vieles mehr. Die Kunden haben immer weniger Zeit zu trainieren. Sie gehen lieber ihrer Lieblingsfreizeitaktivität nach, statt sich der Basisfitness und ihrer allgemeinen Gesundheit zu widmen.

Dr. Uwe Seebacher, Vorstand von myG, das sich aus einem wissenschaftlichen Projekt im Bereich Golf entwickelt hat und ein Vorreiter im Bereich systemische Fitness

ist, bringt es auf den Punkt: „Unsere Kunden wollen nur Golf spielen. Fitnesstraining ist für sie kein Thema, weil sie dafür keine Zeit mehr haben. Wenn diese Kunden aber nun erfahren, dass sie mit unserem Trainingsprogramm in ihrem Lieblingssport besser werden, dann werden sie sich die Zeit für ein gezieltes Fitnesstraining nehmen. Unser Programm ist der Prototyp im Bereich systemischer Fitness, weil wir mit Hilfe von Fitness sportspezifische Schwächen gezielt eliminieren können. Das Geheimnis der systemischen Fitness liegt also im Methodenwissen, sportartenspezifische muskuläre Defizite und dadurch verursachte Fehler in Bewegungsabläufen zu erkennen und daraus gezielte Übungen abzuleiten.“

Claudia Romano



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.