



swiss academy of fitness & sports

Bewegen will gelernt sein



Foto: DAK/Rickers

Die Fitnessbranche und deren Macher entwickeln ständig neue Programme, Instrumente und Trends. Viele verschwinden rasch wieder vom Markt, da oftmals am Markt vorbei agiert wurde. Dabei ist es möglich, mit den richtigen Strategien an finanzkräftige Partner zu kommen und auf diese Weise neue Geschäftsfelder zu entwickeln.

Chancen für die Fitnessbranche am Arbeitsplatz und in der Freizeit

Unsere Zeit ist geprägt von steigenden Kosten für Lebensmittel, Treibstoff und vieles andere, was man für das tägliche Leben braucht. Auf der anderen Seite stehen die Zeichen bei den Unternehmen auf Sturm – auf Kosteneinsparungen, Entlassungen und weiteren Optimierungen. Dadurch erhöht sich der Druck im Arbeitsleben; jeder bangt um seinen Job. Schenkt man jedoch den Aussagen der Trend- und Freizeitforscher Glauben, so leben wir in einer Freizeitgesellschaft. Trotzdem nehmen sich und finden immer weniger Menschen die Zeit für Entspannung, Erholung und die damit verbundene und so wichtige Ausgleichsbewegung. Abschalten haben die meisten verlernt.

Bewegung lernen

Wenn man in Zürich an einem herrlichen Frühsommertag die Hobbykicker in den Parks beobachtet, kann man mit ein wenig



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.

Fachwissen sofort erkennen, dass die Bewegungen jener begeisterten Freizeitsportler teilweise völlig falsch ausgeführt werden. Diese physisch-systemischen Fehlbewegungen resultieren aus Schonhaltungen, aber auch aus der einfach fehlenden physischen Grundausstattung in Form von körperlicher Basis- und sportartenspezifischer Aufbaufitness.

Studien belegen immer genauer, dass die Freizeitsportler ihren „Lieblingssport“ bzw. die entsprechenden Bewegungsabläufe völlig falsch durchführen. Zudem wird weder vor Beginn aufgewärmt noch danach entsprechend nachgedehnt. Verschlimmert wird diese Situation noch dadurch, dass diese Fehlbewegungen auf lange Sicht zu langfristigen Schäden führen.

Hoher ökonomischer Schaden

Wenn man die Zahlen aus der hochaktuellen Publikation „Corporate Mental Wellness“ (Güpner, A./U. Seebacher, Corporate Mental Wellness, USP Publishing, 2008) heranzieht, dann wird verständlich, warum die gesamte Wirtschaft mehr und mehr Gelder in die Prävention investiert. Schliesslich ist der finanzielle Schaden in den Unternehmen durch Krankenstandstage deutlich in die Höhe geschossen. Diese Unternehmen sind natürlich daran interessiert, Fitnessprogramme anbieten zu

INFO

Unter Bewegungsökonomie versteht man die Arbeitssystem- und Arbeitsprozessgestaltung, die zu biologisch (physiologisch, neuro-psychologisch) und dynamisch (biomechanisch, kinematisch, kinetisch, energetisch) optimierten Arbeitsverrichtungen führt.

können, die präventiv und vor allem auch bewegungsökonomisch funktionieren, um die Mitarbeiter nachhaltig schützen und so leistungsfähig halten zu können.

Die Menschen haben immer weniger Zeit und wollen sich auch immer weniger Zeit nehmen, um den so wichtigen Ausgleichssport gesundheitsorientiert und anatomisch korrekt auszuführen. Hierin liegt ein Potenzial, welches gerade für die Fitnessbranche von Interesse ist. Schliesslich ist sie es, die neben anderen Berufszweigen über das nötige Expertenwissen in puncto „richtiger Bewegung“ verfügt. Das bedeutet letztlich auch, dass die Fitnessbranche von den enormen Investitionen der gesamten Wirtschaft profitieren kann, wenn attraktive Produkte entwickelt werden, die auf Bewegungsökonomie und Prävention abzielen.

Claudia Romano

Tipp: Lesen Sie eine ausführliche Version des Artikels auf www.bodylifesswiss.ch in der Rubrik Aktuelles Heft.