

Viele Aerobic-Trainer, die seit Jahrzehnten die Energie aufbringen Menschen zu bewegen, können sich wie ich noch gut an die Zeit erinnern, in der Conventions boomten, wie <30-Partys und wie Musik, die sich jedes Jahr neu erfunden hat.

Es war eine Zeit, in der Fitness noch neu war und nicht definiert.

Pilates, Yoga, HipHop, Jazz Funk, Body-Pump®, Spinning, funktionelles Training – diese Begriffe waren Fremdwörter für Trainer oder zu der Zeit noch nicht erfunden. Das Heißeste auf dem Parkett war *High-Low* oder *Step Aerobic*.

1989 war das Jahr des Steps. Ein magischer Kasten, mit dem Jane Fonda die Welt aufgeweckt hat. Die geniale Entwicklung von Gin Miller entpuppte sich bald zu dem – neben dem Tennisschläger – meist verkauften Trainingsgerät der Welt.

Aber auch *Low Impact* mit Hanteln oder *Callanetics*-Kurse waren voll im Trend.

Die Ära der Strings und Slides

Hotpants mit G-String darüber, ein Ganzkörperbody und Legwarmer in allen Farben, Handschuhe aus Leder und Stirnbänder – der letzte Schrei.

Später kam *Slide* – wer sich noch erinnern kann – eine Matte aus Kunststoff auf der man mit Gleitsocken von rechts nach links slides/gleiten konnte (ähnlich wie beim

Eisschnelllauf). Es gab sogar acht-eckige Slidematten.

Weltbekannte Presenter wie Marcus Irwin, Sharry Catlin, Gin Miller, Junior Carvalho, André Houl haben die Fitnessszene angeführt. In Deutschland waren es AJ Green, Darin Dietrich, Guillermo Gonzalez Vega und Christiane Reiter.

Presenter galten als Popstars am Fitness-Himmel und jede neue Schrittkombination war aufregend. Organisatoren von Conventions konnten ohne Problem die Fitnessstars aus aller Welt in beliebiger Zahl einfliegen lassen. Die Teilnehmerzahl ging in die Tausende. Die Presenter hatten die heißesten Schrittkombinationen:

4 *Hamstringcurls* im Karree, eine *Jumping-Jack Variation* und 4 *Kick* nach vorne – phänomenal, neu und aufregend.

Das Konzept einer Toningstunde mit einer neuen kreativen Variation konnte man mit nach Hause nehmen und bei den Mitgliedern im Studio anwenden – und hatte garantiert Erfolg damit.

Es gab drei Dinge: Step, Aerobic und Toning, das war die Essenz der Fitnesswelt. *Muskelaufbau* bei den Männern, *Aerobic* bei den Frauen – das war für viele der Lebensinhalt.

Etwas Wichtiges war der wirtschaftliche Faktor. Die Fitnessbranche befand sich im

Aufschwung, und die Studios waren brechend voll. Die Conventions waren überfüllt und Fitness boomte ungebremst.

Das ging jahrelang gut, und die Trends haben sich entwickelt wie Mode und Musik. Vom *Aerobic* zum *Cardio Funk*, vom *Cardio Funk* zum *HipHop* und Mitte der 90er Jahre vom *Spinning-Training* zu *Martial Arts* usw.

Sag mir, wo die Zeiten sind.

Es haben sich viele Dinge geändert, die die Fitnesswelt neu geprägt haben.

Vor allem auch im positiven Sinn.

Das Wissen ist gewachsen und die Art körperlichen Trainings wird jetzt definiert über Knowhow, Methodik und vor allem durch die Suche nach Qualität.

Ein Trainer kann sich heutzutage spezialisieren und hat dabei die Auswahl unter zahllosen Akademien.

Body mind training mit all den qualitativen und kreativen Trainingskonzepten ist im Fitnessbereich der Marktführer mit Zukunftsperspektiven.

Tanzorientierte Aerobic liegt an der Spitze. *Aqua Training*, *Martial Arts*, *Personaltraining*, *Tanzen*, *Cycletraining* – vorcho-reographierte Programme und individuelle Trainingskonzepte mit Langhanteln und Stabilisationsgeräten prägen die Angebote der Studios. Und das sind nicht mal alle aktuellen Richtungen.

Gebt Ihnen ein Gefühl von Erfolg!

Robert Steinbacher über die Entwicklung der Aerobic-Branche, die Fluktuation in den Kursen und Lösungsansätze

In seiner Boom-Zeit war Fitness nicht so facettenreich ...

Die Folgen der Vielfalt

Was ich beobachte, ist das Problem, dass der angehende Trainer mit dem Überangebot an Ausbildungen und der Beurteilung der Preis-Leistungsverhältnisse oft komplett überfordert ist.

Viele Trainer kommen an unsere Schule und sind oft orientierungslos auf der Suche sich zu definieren oder der Frage, was sie machen könnten, um persönlich noch besser zu werden.

Das Angebot an Groupfitness-Stunden ist in den Studios so angestiegen, dass der Trainer oftmals gar nicht erst versucht, sich in eine Richtung zu spezialisieren, sondern sich darin ausbilden lässt, was im Studio gefragt ist, wozu Trainer gesucht

werden, was dem Trend und dem Zeitgeist entspricht. Natürlich ist das wirtschaftlich absolut verständlich.

Ich würde auch niemals behaupten, das ist gut oder schlecht. Ich sage aber: so zu entscheiden ist für die Trainer nicht immer das Beste! Denn meines Erachtens muss sich ein Trainer zuerst die Frage stellen, wo liegen meine Stärken und mein Talent? Erst an zweiter Stelle kann es darum gehen: Was verlangt der Markt?

Welches Ziel verfolgt eine Akademie?

Akademien und Ausbildungsinstitute versuchen, sich mit ihren Informationen anzupassen und Trends anzubieten, um aktuell und führend zu bleiben.

Heute Yoga morgen Bollywood und übermorgen Bodybuilding.

Oftmals kann man an einem Wochenende zum Advanced Pilatestrainer oder in einem Tag zum Yogalehrer ausgebildet werden. Manche Institute bieten Ausbildungen, die eigentlich länger dauern müssten, auch gar nicht an, da die Trainer wegen der Vielzahl der Ausbildungen, die sie leisten müssen/

sollten/wollen nicht genug Zeit und Geld investieren können, um eine intensivere

und somit längere Ausbildung zu machen.

Ein Trainer sollte aber in dem Training, das er vermittelt über methodische und didaktische Fähigkeiten verfügen – das ist essenziell.

Wirtschaftliche Veränderung

Ein nicht übersehbarer Faktor ist die wirtschaftliche Entwicklung in den letzten Jahren. Die Wirtschaft hat sich so massiv verändert, dass sich das auf die gesamte Fitnesswelt enorm ausgewirkt hat. Angehende Studio-Mitglieder haben die Wahl zwischen unzähligen Fitnessclubs. Die Konkurrenz ist größer denn je:

Premium Studios oder **Discounter-Training?**
Kompetente Instructoren oder **Hobby-Trainer?**
Aldi oder **Gucci?**

Einsteiger prüfen: Welches Angebot hat der Groupfitnessbereich? Obwohl der doch nur maximal 20 Prozent der Bedürfnisse eines Mitglieds abdeckt.

Gibt es *Pilates*, *Yoga*, *Spinning*, *Wellness* und sogar noch *Aqua* und *Tanz*?

Und das alles auch noch zur richtigen Zeit und zum fairen Preis?

Das sind Forderungen angehender Kunden und damit ein Problem der Studiobesitzer und Koordinatoren.

Um das nachgefragte Angebot zu befriedigen braucht ein Studio viele Trainer.

Die sollten – aus Sicht des Clubs – möglichst zu günstigen Honoraren unterrichten, und am besten multifunktional ausgebildet sein. Eine absolvierte Ausbildung als Instructor wird vorausgesetzt.

Für die meisten hauptberuflichen und für viele nebenberufliche Trainer ist Unterrichten eine Lebenseinstellung und eine Lebensphilosophie. Denn der Verdienst eines Groupfitnesstrainers steht in keinem Verhältnis zu seinen Ausgaben für Ausbildungen, Fahrtkosten, Klamotten, Musik, Schuhen, Vorbereitungszeit, Versicherung, Weiterbildung, Altersversorgung etc.



Gebt Ihnen ein Gefühl von Erfolg!

Robert Steinbachers Analyse der Aerobic-Branche **Fortsetzung von Seite 00**

Fluktation in den Kursräumen – back to the roots?

In den Fitnessclubs sind die meisten Mitglieder zwischen 30 und 40 Jahre alt. Was wollen, was können, was kriegen die?

Als erfahrener Trainer und Tänzer erlaube ich mir zu sagen: Sie kriegen nicht, was sie wollen, und wir verlangen mehr als sie können.

Wir sind zu schwierig! Die ganze Fitness-Szene ist choreographie-lastig geworden. Das ist super auf der einen Seite, aber ein Problem auf der anderen. Denn:

Früher gab es schon wegen des großen Andrangs von Mitgliedern unterschiedliche Kurse für das gleiche Training: *Step Anfänger, Step Beginner, Step Advanced* oder *Aerobic B-M-F*. Und heute?

Welches Studio hat denn solche Differenzierungen noch im Angebot?

Step für Einsteiger oder Aerobic für absolutely Beginners? – Früher waren die Bewegungen linear und super leicht nachvollziehbar. Jeder konnte sie mit massivem Trainingseffekt ausführen (*jumping jack, run, scoop, repeater, lunges, high kicks, scissors*).

Und heutzutage? Falls jemand noch nie Tanz, Step oder Choreographie gemacht hat und kommt das erste Mal in eine Stunde, dann hat er alles andere als Erfolg. Das darf doch nicht sein! Wir können diese extremen koordinativen Fähigkeiten bei normalen Teilnehmern nicht voraussetzen.

▶ Step hat sich vom Workout zu einer choreographie-lastigen Tanzstunde entwickelt, in der das Workout nur noch eine Nebenrolle spielt.

▶ Im Tanz ist die Anzahl an immer neuen Schrittkombinationen so hoch, dass es nur für einen kleinen Prozentsatz von absoluten Choreographie-Freaks im Studio noch nachvollziehbar ist.

Ich sage nicht „**hört auf zu tanzen**“. Es ist für mich, Robert Steinbacher, wie Oxygen zum Leben. Und ich sage auch nicht „**hört auf Choreographie zu unterrichten**“. Ganz im Gegenteil!

Nur jeder Teilnehmer sollte mit einem Erfolgserlebnis den Kursraum verlassen und mit dem Gefühl nach Hause gehen, seinen Körper komplett trainiert zu haben; vom funktionellen Warm Up bis hin zum Herz-Kreislauf-Training.

Wir müssen erkennen, dass unser Hauptklientel im „Gym“ nicht mehr die Koor-

dination aufbringt (aufbringen will?) sich immer wieder ändernden Choreographien zu unterwerfen – und das auch noch ohne Aufbaukurse...

Ein wichtiger Punkt ist auch die erfolgsorientierte Gesellschaft. Die Menschen haben weniger Zeit und suchen im Unterschied zu früher nicht nur den Spaß, sondern stellen sich die Frage, was sie in kürzester Zeit am effektivsten trainiert.

Und diese Frage sollte sich auch jeder Trainer stellen: wie muss meine Stunde sein, damit mein Teilnehmer 100% trainiert wird und er jederzeit folgen kann?!

Klar brauchen wir auch geile Tanzstunden für unsere advanced Klientel. Choreographie-lastig, verrückt und leidenschaftlich... je schwieriger desto besser. Auch so etwas muss im Angebot sein. Und dort darf Choreographie dann der Mittelpunkt sein. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass es sich bei den Teilnehmern dieser Kurse eher um eine Minderheit handelt.

Was die Mehrheit will, ist offensichtlich: Alle Body & Mind Stunden sind brechend voll und das aus einem Grund: die Teilnehmer können folgen und es verändert ihren Körper sichtlich und mit Erfolg.

Ist das ein Boom? Ein neuer Trend?

Ich sage NEIN. Es ist kein neuer Trend – auch, wenn es oberflächlich betrachtet so aussieht. Es ist ein grundlegendes Bedürfnis unserer Klientel, das uns zeigt wohin der Weg geht. Denn durch schwierige Choreographien fühlen sich viele überlastet. Und das ist doch schade, denn be- und überlastet sind die meisten schon durch ihren Beruf und die Anforderungen des Lebens schlechthin.

Wenn wir es schaffen, eine Choreographie so auf zu bauen, dass jeder mitkommen kann und der Cardio-Effekt und das Training die Hauptmerkmale sind, dann wären auch Mitglieder in der Stunde, die wenig Zeit haben und die bisher nicht den Mut hatten eine Choreographie- und/oder Groupfitnessstunden zu besuchen. Sollte dies nicht die eigentliche Motivation eines jeden Trainers sein?

Burn out – eine Berufskrankheit?

Aber viele Trainer sind müde und haben meines Erachtens auch an Inspiration verloren. Oder sie haben zu wenige Vorbilder, deren Werte sie sich aneignen könnten. Früher waren Conventions die Kraftquellen, an denen sie auftanken konnten. Doch leider sind Conventions heute auch nicht mehr das, was sie früher waren.

Wenn Menschen Menschen berühren

Robert Steinbacher über Conventions im Allgemeinen und sein Eventkonzept im Besonderen

Liebe Aerobic-Freunde,

die Diskussion über den Zustand und die Zukunft der Conventions ist mir zu wichtig, als dass ich mich länger der Stimme enthalten kann.

Ich sehe die Ausgangslage so: Deutschland hat flächendeckend Europas größte Zahl an Conventions. Wir haben jährlich 100 Events und mehr. Ein Rückgang an Teilnehmern ist die logische Folge dieses Überangebots. Die Veranstalter haben weniger Geld und können weniger Presenter einladen. Die Konkurrenz untereinander ist so groß, dass jeder die beste und tollste Convention veranstalten will. Manchmal kommt es dann sogar zu zwei Events zur gleichen Zeit in der selben Stadt!

Der sich durch dieses Überangebot ergebende Rückgang an Teilnehmern hat zur Folge, dass noch weniger Geld zur Verfügung steht und somit ein noch geringeres Repertoire an Presentern angeboten wird – was wiederum weniger Teilnehmer bringt.

Jeder stellt sich die Frage:

Wie muss eine Convention sein, damit sie erfolgreich ist?

Was macht eine Convention aus?

Und diese Fragen stellt sich schließlich auch der Teilnehmer:

Was bringt mir ein Event?

Wie kann ich als Instructor von einem Event profitieren?

Welche Inhalte müssten mir geboten werden?

Ob sich wohl auch Veranstalter diese Fragen stellen, bevor sie ihre Convention organisieren?

Oder die Presenter, wenn sie sich für einen Kongress buchen lassen?

Ich habe mich auch deshalb zu Wort gemeldet, weil ich glaube erkannt zu haben, was Trainer wirklich suchen.

Durch den 1. Platz und 2. Platz, den die beiden Conventions, bei denen ich als kreativer Direktor mitgewirkt habe, beim shape up-Convention-Test belegen konnten, fühle ich mich in meiner Strategie bestätigt. Es handelt sich bei diesen Events um THE EVENT 2007/SAFS am 5./6.5.2007 in Zürich und um INSPIRATION IS EVERYTHING von Professional Presenting vom 19./20.5.2007 in Köln.

Was war es, das diese Conventions definiert hat?

Es waren die Gesamtphilosophie und die Auswahl der Presenter und deren Charaktere. Ich habe mir vorher die Frage gestellt:

Was kann ein Teilnehmer von einem Presenter erwarten?

Und ich bin zu der Erkenntnis gekommen: Es gibt überall auf der Welt viele Ausbilder und Presenter, die sich einem Trend anpassen oder versuchen, schon im Ansatz eines Trends dabei zu sein. Sie interpretieren etwas, was andere kreiert haben. Aber sie haben sich meist zu wenig mit dem Trend beschäftigt, um zu verkörpern, was sie darstellen. Sie übersehen:

Interpretation oder Kreation – das sind zwei Welten.

Etwas zu interpretieren, kann durchaus anregend und kreativ sein. Das soll keine Abwertung sein, aber viele stellen etwas dar, was sie nicht sind. Ihre Präsentation ist keine eigene Kreation sondern die Interpretation von etwas Erlernem.

Das kann zwar auch inspirierend sein, aber es vermag nicht zu berühren.

Um eine Trainingsform, eine Choreographie oder auch nur eine einzelne Übung nicht nur zu interpretieren, sondern zu verkörpern braucht es Erfahrung.

✗ Kann man nach einer kurzen Lehrzeit Yoga-Lehrer sein und Yoga-Erfahrung weitergeben an Instructoren?

✗ Und ist man auf die gleiche Weise nächste Saison ein Kickboxer oder Bollywood-Experte oder Aquatrainer?

Ja – das kann man und kann dabei sogar Spaß und Freude und Kreativität vermitteln. Aber Erfahrung in einem Fachgebiet braucht mehr – braucht Zeit und Wissen. Viele Instructoren und Convention-Teilnehmer sind müde, weil sie nicht mehr persönlich berührt werden.

Das wird man nicht durch Choreographie, Musik oder Schritte. Innerlich berührt wird man nur von Mensch zu Mensch.

Das ist meine Überzeugung und die hat sich durch die beiden Conventions bewährt! Meine Strategie hieß: Zusammen statt Gegeneinander.

Zu den Events hatte ich Presenter und Freunde aus der ganzen Welt eingeladen, Kollegen, die Erfahrungen hatten auf einem bestimmten Fachgebiet und das über viele Jahre.

▶ Wir hatten Yogalehrer eingeladen aus Indien, Brasilien und Amerika, die nichts anders tun als Yoga zu leben. Sie SIND Yoga – also lehren sie Yoga.

▶ Ich habe Tänzer eingeladen die nichts anderes tun als Tanz zu atmen. Sie SIND Tanz – also lehren sie Tanz.

Manche von ihnen waren noch nie auf einer Convention und fragten mich:

Robert, was ist eine Convention?

Ich habe ihnen erklärt, dass daran Instructoren teilnehmen, die etwas lernen wollen, um wiederum andere Menschen zu bewegen – körperlich und emotional. Es gehe vordergründig nicht um Schrittmuster, sondern um Lernen und um Inspiration.

Auf dieser Basis sind Choreographien und Übungen mit etwas Elementaren verbunden worden.

Andere Fragen, die ich mir stellte, hießen:

✗ Wie wird etwas unterrichtet.

✗ Woher kommt es und welche Passion steckt dahinter?

✗ Was kann der Instructor mit nach Hause nehmen und umsetzen?

Es war unheimlich stark, was da entstanden ist. Es war einer der ersten Events, auf dem sich Presenter – oder sagen wir: Leute, die präsentiert haben – kennen lernen wollten, weil jeder von ihnen individuell ein Stück vom an-



deren lernen konnte. Dies hat sich auf die Teilnehmer übertragen.

Ein Teilnehmer darf erwarten, dass sein Ausbilder so viel Inspiration aus Erfahrung und Wissen mitbringt oder so viel Leidenschaft für sein Tun aufbringt, dass wiederum noch größere Leidenschaft entsteht.

Aus diesem Geist entstehen gelungene Events. Sie werden zu einem Treffen für Menschen, die eins sind mit ihrer Tätigkeit und ihrer Berufung. Dieses Gefühl ist etwas, das sich durch die Teilnehmer weiter multipliziert.

Jemanden zu inspirieren ist wie Nahrung für jeden Lehrer. Diese Wechselwirkung zwischen Lehrer und Teilnehmer hilft uns allen auf der Suche nach Antrieb und Kreativität.

Nicht das Entertainment ist meine Idee – die Menschen sind es.

Sich berühren zu lassen von einem Spirit aus Erfahrungswert und Passion – das ist für mich ein Weg und eine Begegnung zugleich.

Dies wollte ich als Denkanstoß weitergeben. Es mag für alle Lehrer Aufforderung oder Ansporn sein, in der vielseitigen Welt von Fitness – aber auch im Leben – nach Inspiration zu suchen. Wer sie findet, wird auch Leidenschaft und Freude vermitteln können.

Wenn Dich ein Konzept oder ein Lehrer oder eine Idee inspiriert, dann wird es zu einem Teil von DEINER Passion und der gehst Du nach und atmet sie ein.

So wird das, was Du lehrst, immer von Authentizität untermalt sein.

Vielleicht sind meine Zeilen ein Lösungsansatz und eine Idee, Conventions zu verändern und zu einer Begegnung von Menschen zu machen.

Ever Robert

