

# Zwischen Stolz und Leid enschaft



Fotos: Christoph Wöcker

**Hat Temperament und Lebensfreude im Blut: Jessica Exposito, eine von Spaniens Top-Presenterinnen.**

Robert Steinbacher, weltweit engagierter Presenter, Tänzer, Choreograph, Dressman und Fitness-Unternehmer, kennt die Fitness- und Aerobicszene vieler Länder. In einer Serie beschreibt er für shape up, wie Clubmitglieder, Instrukturen und Aerobic-Stars anderswo trainieren, leben und arbeiten.

Spanien ist ein Markt für sich: Die Spanier sind ein sehr stolzes Volk, heißblütig und stolz auf ihre Nationalität. Die Familie ist den Spaniern heilig. Daher tragen viele Conventions den Namen der Familie. Als Presenter sollte man wissen, für welche Familie man präsentiert – und für wen man dann besser nicht mehr arbeiten sollte. Andernfalls wird das kompliziert. Etwas Wunderschönes in Spanien ist der Zusammenhalt: Spanier unterstützen ihre

Landsleute. So kann es Dir passieren, dass Du auf eine Convention mit 1000 Teilnehmern engagiert wurdest und in Deinem Kurs nur 10 Teilnehmer mitmachen, weil ein spanischer Presenter die Parallelklasse unterrichtet.

Spanien kannst Du in drei Regionen unterteilen, die recht unterschiedlich sind: der Süden mit Barcelona, Valencia und Alicante, den Norden mit Bilbao und Santiago de Compostella und die Mitte mit Sevilla und Madrid. Die Barcelonier im Süden sind Katalanen, das stolzeste Volk unter allen. Und ich würde behaupten, mitunter auch die mit dem offensten Gemüt. Ich weiß nicht warum, aber in Barcelona sind die Teilnehmer am aufmerksamsten, lächeln viel, und man spürt das Temperament. Sie sind auf ihre Art freundlich und aufgeschlossen.

In der Mitte – Sevilla und Madrid – sind die Spanier sehr herzlich und haben ebenfalls den spanischen Stolz im Blut. Man denke nur an die Toreros bei ihren Stierkämpfen. Die Menschen dort brauchen eine Weile, aber dann machen sie auf und sind mit Herz und Seele voll dabei.

Die Spanier im Norden sind eher kühler und sehr zurückhaltend. Da kann es Dir passieren, dass Du eine Klasse unterrichtest und Du bekommst irgendwie keine Emotionen und kein Feedback. Oftmals weiß ich nicht, ob die Klasse eigentlich ein Erfolg war, ob es den Leuten gefallen hat, oder ob sie gelangweilt waren. Aber herzlich sind die Spanier alle miteinander.

Spanien hat ein paar wirklich begnadete Presenter, darunter Jessica Exposito, Claudio Melamed, Carmen Diaz und Israel Malobre. Diesen Presentern sind Charisma und Temperament in die Wiege gelegt worden, und das ist für mich sehr bewundernswert: Heißblüter und Sonnenmenschen.

Um Euch die Mentalität in Spanien näher zu bringen, habe ich die Beschreibung der Fitness-Szene und Conventions in verschiedene Themen unterteilt:

## Die Zeit

Also, das mit der Zeit ist so eine Sache. Persönlich bin ich manchmal ein etwas unpünktlicher Mensch (es sei mir vergeben). Wenn ich mich aber mit Spaniern messe, dann bin ich schon fast speißig.

Ein Beispiel: Man landet am Flughafen um 9.45 Uhr, und der Start der Stunde auf der Convention ist dann für 10.00 Uhr angesetzt. Auf die Frage, wie das gehen soll, lautet die Antwort: „Ach, die warten schon, das passt schon, no problema, entspann Dich.“ Und das funktioniert wirklich. Obendrein bekommst du noch einen Kaffee, und die ganze Convention verschiebt sich so, dass alles chaotisch wird, und die Struktur verloren geht. Aber das ist für die Spanier normal, denn das ist Leben und gehört dazu. Wann eine Stunde wirklich beginnt, das entscheidet irgendwie niemand. Es geht einfach los. Und nach ein paar Masterclasses ist Siesta angesagt. Die ist heilig in Spanien. Siesta bedeutet: Kaffee trinken – aber ja keinen Latte Machiatto, das verstehen die Spanier nicht, denn das ist Frühstück. Kommuniziert wird während der Siesta natürlich auch. Vor allem die spanischen Mäd-

chen haben so unheimlich viel auszutauschen, mehr als in vielen anderen Ländern. Es wird geflirtet und geraucht, ausgiebig gegessen, man sitzt in der Sonne und freut sich, dass alle da sind. Dafür ist die erste Stunde danach wieder einigermaßen im Zeitplan – so plus minus 30 Minuten – und die Stunden laufen in etwa wieder parallel.

Bis dann nach einer gewissen Zeit und aus einem gewissen Grund, der auch irgendwie egal ist, alles wieder im Chaos versinkt. Und alle tun so, als ob gar nichts passiert wäre – völliger Normalzustand. Als Teilnehmer bekommt man immer das Gefühl, etwas versäumt zu haben oder zu spät zu sein, oder man ist absolut zu früh, denn wenn Deine Stunde eigentlich losgehen würde, ist jetzt Kaffeepause. Das ist einfach so, ha, ha, ha – Leute, ich liebe das. So kommt man in Spanien wenigstens nie zu spät.



**Die Familie geht in Spanien über alles. Auch auf den Kinder und Großeltern dabei, und unterstützen sich gegenseitig. Und die Conventions selbst werden von den Familien veranstaltet. Dessen sollte sich der Presenter auf bewusst sein.**

## ROBERTS REISEN TEIL 2:

### Convention-Welt in Spanien

#### Das Tempo

Also, das mit dem Tempo, das haben die Spanier, wortwörtlich ausgedrückt, unterm Aö (= Hintern). Erstmal muss die Choreographie so schwierig sein, dass kein Teilnehmer folgen kann. Dann braucht ein Block oder eine Choreographie so viele Drehungen, dass keiner mehr weiß, wo hinten und vorne ist. Und schließlich läuft das Ganze in einem Tempo, bei dem fast nur ein Ferrari mithalten kann. Dann hast du als Presenter gewonnen. Kann dir jemand folgen, finden sie es unspektakulär. Wenn die Spanier doch etwas nicht gut finden oder ihnen etwas nicht passt, wird Dir das als Instructor in jedem Fall am spanischen Gesichtsausdruck schnell bewusst. Ein Wort muss man beherrschen: „rapido“. Und das heißt so viel wie schnell, gemeint ist aber schneller. So hat eine Stepstunde ungelogen ca. 150 bpm. Wenn du als Presenter da nicht mitziehst, dann machen sie ganz einfach nicht mit, und du stepst alleine. Am Anfang – zu Step-Reebok Zeiten – habe ich damit gekämpft, aber am Ende kam ich zur Entscheidung, das ist spanische Kultur, und ich bin Gast. Das heißt, dass ich mich als Presenter anpassen und mein Tempo steigern muss.

#### Der Aufbau

Also, auch der Aufbau ist so eine Sache in Spanien. Alle Spanier sind – ich darf das mal so sagen – „choreographiegeil“, das merkt man ziemlich schnell. Im Unterschied musst Du bei den Deutschen auf Folgendes achten: Die Deutschen haben gerne eine methodisch aufgebaute Choreographie, die mittleres Tempo verspricht, ausreichend wiederholt und zum Ende anzieht. Man sollte folgen können, und man nennt das dann einen pädagogischen Spannungs-



bogen. Nur, den gibt es in Spanien nicht. Egal, wie lange du nach ihm suchst, der interessiert niemanden. Die Spanier wollen den Aufbau am Liebsten weglassen. In der Praxis erschweren sie die Choreographie selber, indem sie dreimal schneller werden, als Du mit Deinem Aufbau nachziehen kannst. Sie drehen zweimal so viel, und das Tempo „muss“ schnell sein. Fast an der Grenze des Machbaren sollte es sein, sonst ist es nicht motivierend. Wiederholen ist fast nicht drin, maximal zweimal, dann muss der nächste Schritt her. Eine Choreographie darf auch im Step auf keinen Fall rechts und links, also symmetrisch, aufgebaut sein, denn das ist viel zu langweilig, und eine bilaterale Choreographie wirst du in Spanien nicht finden. Manchmal fallen sie auch über ihren Step, springen auf und schreien „rapiiiiidoooo“, ha, ha, das ist keine Lüge! Zum Finale müssen die Teilnehmer das Gefühl haben, dass sie gerade noch mitkommen. Dann hast du als Presenter einen guten Job gemacht. Ach ja, eine Lautstärke, dass man die Musik vor lauter Bass nicht hört, das ist ein absolutes Muss.

**weiter auf  
Seite 00**

Ich persönlich habe da einen Weg gefunden. Ich frage mich: „Robert, do you want a win situation? Yes!“ Also hänge ich beim Step zwei bis drei Choreographien zusammen und unterrichte diese auf 150 bpm – ohne Stretch und ohne Warm-up in einem zügigen Tempo.

### Herzlichkeit

Die Spanier sind sehr nationalbewusst und unterstützen ihre Landsleute mit Leib und Seele enorm. Unterrichtet ein spanischer Presenter, wird ihm Respekt zugeteilt und Energie gegeben. Sie sind stolz auf ihre spanischen Newcomer und puschen ihre Presenter so gut sie können.

Ich wünschte, das wäre manchmal bei anderen Nationen auch so und empfinde das als etwas Wunderschönes und Respektvolles. Ja, ich bewundere sie sogar dafür.

Nach ein paar Prüfungsjahren, wenn die Spanier Dich ins Herz geschlossen haben, dann bist Du dabei und als Spanier voll und ganz akzeptiert. Dann spürt man diese respektvolle Mentalität. Die Teilnehmer wollen mit Dir reden und Dich anfassen, schreiben dir E-Mails und machen Dir kleine Geschenke. Während der Convention geben sie Dir Wasser oder bringen Dir ein Handtuch, zeigen Dir Aufmerksamkeit und kümmern sich um Dich. Sie umarmen Dich, sind lieb, lachen mit Dir und freuen sich, wenn Du da bist. Es wird vorausgesetzt, dass Du ein Jahr später wieder kommst. Denn sie kommen dann wegen Dir, und der Raum ist voll, egal, wer die Parallelklasse unterrichtet. Du bist sozusagen Spanier und wirst als Freund und Vorbild akzeptiert. Ich bin anfangs ein paar Mal verzweifelt, aber nach den Jahren ist es wie meine Familie. Sie besuchen ihre Conventions selbstverständlich mit Mama und Kindern. Ich liebe das!

### Aerobictrainer in Spanien

In Spanien gibt es, wie fast nirgendwo sonst, eine dreijährige Ausbildung zum Trainer. Im Herzen Barcelonas befindet sich eine eigene Universität mit dem Namen Orthos. Angrenzend zur Akademie gibt es mehrere Fitnessclubs. Ein angehender Fitness-, Wellness- oder Aerobictrainer kann dort gleich Exemplarstunden

geben und lernt so die Praxis kennen. Angefangen von Step Aerobic und Anatomie über Krafttraining, Spinning und dem Gerätetrainingsbereich bis hin zur Bereichsleitung und Office-Skills werden alle Bereiche grundlegend geschult. Darüber hinaus sollte sowohl der Aerobictrainer als auch der Fitnesstrainer nebenbei noch



Foto: Christoph Wacker

*Nach ein paar Prüfungsjahren gelingt die deutsch-spanische Freundschaft: Robert Steinbacher und Jessica Exposito.*

Personaltraining anbieten und unterrichten. In Deutschland unterscheiden wir zwischen Aerobic- und Fitnesstrainer. Nicht so in Spanien. Wenn jemand Trainer werden will, muss er voll und ganz aufgehen in Sachen Fitness, und das hat einen Grund: Geld verdienen. Ein hauptberuflicher Aerobictrainer bekommt ca. 15 bis 25 Euro die Stunde, das ist nicht viel. Als Personaltrainer wird zu Gunsten des Studios überall mit 40 zu 60 Prozent abgerechnet. So bleibt dem Trainer letztendlich für eine Stunde Training maximal 15 Euro übrig. Die Lebenshaltungskosten – vor allem Mieten – in Spaniens Städten sind hoch, und so leisten die Trainer ein unglaubliches Maß an Stunden. Viele unterrichten 25 bis 28 Stunden die Woche und arbeiten zwischendurch als Personaltrainer und Bereichsleiter. Ich weiß, das hört sich unglücklich an und ist für den Trainer enorm anstrengend. Ich habe selbst in meiner Anfangszeit ca. 28 Stunden unterrichtet und weiß, wie kraftaufwendig das sein

kann. In Spanien ist das Alltag. Das ist wirklich bewundernswert.

Nach der Schließung des Clubs essen die Spanier mit Freunden oder Familie gerne alle zusammen. Es ist dann bereits zwischen 23 Uhr und Mitternacht. Das ist dort so üblich, man muss sich aber extrem daran gewöhnen. Unserer nimmt da schnell mal zu, denn gesund essen die Spanier nicht – oftmals Chips, Fritten oder Sandwiches. Es ist mir ein Rätsel, dass ich in Spanien nicht jedes mal verhungere, weil ich diese Dinge gewöhnlich meide. Zwangsläufig esse ich dann aber das Junkfood, so wie wir es nennen.

### Fazit

Spanien ist ein stolzes Land mit sehr viel Herz, mit Menschen, die ab Mitternacht essen, sich halb tot arbeiten und dennoch ständig Party machen. Sie sind von Geburt an heißblütig und temperamentvoll, sie sind modebewusst und sexy und ein klein wenig verrückt. Das wissen sie auch und sind stolz darauf.

Störe sie nicht bei der Siesta, aber gib Gas ab 16 Uhr, dafür Open-end. Versuche, dass sie Dich ins Herz schließen, denn man kann von ihnen tolle Dinge lernen: familiären und freundschaftlichen Zusammenhalt, die Kunst, zuvorkommend zu sein und Humor und Sonne im Herz zu tragen. Und das tut so gut. Deshalb liebe ich Spanien. Die Spanier sind oft so lieb, dass man das Gefühl hat, man kommt zuhause an und ist aufgenommen. Das versuche ich, so gut ich kann, weiterzugeben – menschlich bleiben und schauen, was der Mensch im Herz trägt. All das mit Leidenschaft und – besonders wichtig – Feuer! Fuego!

Ich hoffe, ich konnte Dir einen Einblick geben und Freude machen mit meinem Bericht über die Sonnenmenschen. Wag doch einfach mal eine Convention in Spanien! Das macht richtig Spaß! Aber erwarte nichts, und schon gar nicht, dass die Stunden pünktlich losgehen ...

### Euer Robert

*In der nächsten shape up Trainer's only geht die Reise in die Schweiz*