



## Pläne & Vergangenes

Robert Steinbacher hat sich zwischen Conventions und Ausbildungsterminen Zeit genommen, um im Gespräch mit Simone Tatay-Azllanaj von der Aerobic Company über seine Pläne für die Zukunft zu sprechen. Dieses Interview wurde dem „Trainer“ exklusiv zur Verfügung gestellt.

# Robert Steinb

### WEITERE INFOS:

Mehr Infos zu Robert Steinbacher findet man auf der Homepage [www.rs-qualitytraining.com](http://www.rs-qualitytraining.com)

### Wie begann dein Start in der Aerobic-Welt?

R.S.: Angefangen habe ich im Kleinkindalter mit Kunstturnen. Es hat mich schon immer fasziniert, mit Bewegung zu experimentieren und sich mit ihr auszudrücken. Zudem bin ich mit Johanna Fellner (Presenterin, Trainerin und Sportmodell) aufgewachsen und wir haben bei meinen Großeltern im Garten schon Hebefiguren ausprobiert. Johanna war später auch meine Wettkampfpartnerin und wir tanzen heute noch zusammen.

Mein eigentlicher Start in die Aerobic-Welt war vor über 16 Jahren. Ich habe als Teenager mit zwölf Jahren eine Stepklasse besucht und war sofort infiziert vom Step. Ich wollte schon damals unterrichten und durfte dann im Alter von 14 Jahren tatsächlich eine Kindergruppe leiten. Um in diesem Alter eine Aerobicausbildung zu machen, habe ich mich etwas älter gemacht – da niemand nach meinen Pass gefragt hat, habe ich mich immer für zwanzig ausgegeben.

Damals habe ich auch an Aerobicwettkämpfen teilgenommen. Danach habe ich Aerobic für eine gewisse Zeit aufgegeben und eine Tanzausbildung in New York absolviert. Ich habe von morgens bis abends trainiert und ich frage mich heute noch, wie ich das geschafft habe. Ich kann mich auch nicht erinnern, dass ich damals gegessen habe; ein paar Gummibärchen, Kaffee und Wasser. Ich habe aus purer Lebensfreude mehrere Monate einfach nur funktioniert. Ich vermisse diese Zeit. Sie war einfach wunderbar und sie hat mich sehr geprägt. Aus dieser Zeit hole ich heute noch meine Inspiration und Motivation. Ohne die Erlebnisse in New York wäre ich nicht der Mensch, der ich heute bin. Ich bin sehr verbunden mit N.Y. und möchte dort gerne einmal leben.

### Aus welcher Motivation heraus entstand deine Stepausbildung S.P.L.I.T.T.?

Was mich dazu brachte, S.P.L.I.T.T. (Step Pedagogic Logic International

Technique Training) zu entwickeln? Meine mich selbst nervende Art, alles zu hinterfragen und zu analysieren. Als Tänzer wollte ich Workout und Tanz verbinden – ohne Taps und ohne Workout-Gedanken im Vordergrund. Deshalb musste ich eine Möglichkeit schaffen, Step so zu gestalten, dass es wie im Zen nie aufhört und immer weiterfließt ohne stehenzubleiben, ohne Tap, so leicht, dass jeder ohne zu denken zum Endprodukt gelangt und ein Erfolgsgefühl hat.

Danach habe ich lang mit Hilfe von Marcus Irwin diverse Break-down-Techniken entwickelt. Ich habe mit Marcus vier Jahre in einer Wohnung in der Schweiz gelebt und wir haben zusam-

und meiner BodyART™ School so viel Verantwortung und so viel Engagements, dass ich irgendetwas aufgeben muss. Außerdem entwickle ich gerade ein neues Training, das mich fordert: Cardio Core – ein Intervalltraining für den ganzen Körper, das funktionelle Kräftigung, Herzkreislauftraining, Stabilitätsaufbau, Rückentraining sowie effektives Dehnen beinhaltet. Und noch eine Überraschung: Ich möchte wieder tanzen und auf Conventions Tanz anbieten.

**Wann wurde BodyART™ von dir erstmals auf einer Convention vorgestellt? Und seit wann gibt es die BodyART™ School?**

Anfangs war ich alleine in der BodyART™ School, dann kamen Alexa und Johanna dazu. Heute sind wir über zehn Ausbilder incl. Yogalehrer und Tai Chi Meister. Die BodyART™ School ist eines der wenigen Bewegungsinstitute (im Trainingsbereich), die nur eine Trainingsform anbieten und die BodyART™ Lehrer über Jahre begleiten.

**Du bist zurzeit viel in den USA unterwegs? Warum?**

Ich habe ein Angebot, Step für Endverbraucher neu aufleben zu lassen. Das Gin Miller Step Reebok Video von 1989 ist immer noch das meistverkaufte Video in Amerika. Daran möchte man anknüpfen.

# acher live

men einen Wettkampf entwickelt: Wer bricht einen komplexen Schritt aufs Kleinste runter – wer kann den Schritt am besten „zerkleinern“? Wir waren damals besessen davon und haben uns gegenseitig motiviert. Das war eine Zeit, die unsere Freundschaft bis heute prägt. Scurril, aber schön. Heute lachen wir darüber. Dann habe ich diese Technik Instruktoren beigebracht. Ich habe mehrere hundert Trainer geprägt und darauf bin ich sehr stolz und es macht mir Freude!

**Im Januar war in München deine letzte S.P.L.I.T.T.-Ausbildung. Was ist der Grund für deinen Abschied vom „Steppen“?**

Ich habe immer gesagt, ich werde dann aufhören, wenn ich weiß, dass ich etwas nicht mehr 100%ig machen kann. Und dazu stehe ich. Das heißt nicht, dass ich nicht hier und da eine Step-Stunde geben werde. Ich weiß ja noch nicht, ob ich es zu sehr vermisse. Nur habe ich mit meinem neuen Ausbildungsforum „RS QUALITYTRAINING“

Erstmals habe ich BodyART™ im Jahre 1994 auf einer Convention in Lausanne vorgestellt. Damals bin ich von der Convention geflogen, denn alle haben mich für verrückt gehalten. Ich hatte ursprünglich nach meiner Tanzschule eine Ausbildung mit behinderten Kindern begonnen. Da mein Beruf als Tänzer in Deutschland nicht anerkannt wurde, lernte ich bewegungspädagogische Therapie kennen. Die Würfel waren gefallen: Wenn bewegungspädagogische Therapie behinderten Menschen hilft, dann hilft sie auch Menschen ohne Bewegungseinschränkung. Das heißt, Mitgliedern im Studio. Es war ein unglaublicher Erfolg. Ich war wie damals bei meiner ersten Berührung mit Step fasziniert und ich wollte alles über den menschlichen Körper und seine Funktionen wissen. Ich begann, mich zum Yogalehrer ausbilden zu lassen, und lernte meine beste Freundin Alexa Le kennen. Das war 1998 in Zürich und sie hat BodyART™ durch ihre Tätigkeit als Shiatsu-Lehrerin neu definiert.





zwei Schulen gesucht, mit denen ich 100%ig für Qualität bürgen kann. Das ist zum einen in Deutschland die Euro Education in Freising und in der Schweiz die S.A.F.S. Swiss Academy of Fitness & Sports in Zürich. Sie führen Grundausbildungen für uns durch und stehen für Qualität.

**Was sind deine wichtigsten Erfahrungen in deiner Karriere?**

Es ist schwierig, diese Frage zu beantworten. Oft sind es die kleinen Dinge, die mich beeindrucken oder die mich berühren. Vor allem sind es mein Team, alle Presenter und Menschen, die immer zu mir halten.

Was mich immer sehr berührt sind alte Menschen. Sie haben etwas an sich, was mich unheimlich ergreift. Wenn sie Sport machen und Spaß haben,

macht. Die Ignoranz und der Neid vieler Menschen, welche trotzdem so tun, als ob sie einen mögen.

Und noch etwas hat mich sehr schockiert und bewegt: Am 18. November 2006 ist unser Kollege und Freund Dimitris Koutras gestorben. Ein paar Stunden später musste ich auf die Bühne und es ist erschreckend, wie schnell alles weitergeht. Ich vermisse Dimitris sehr. Ich weiß nicht, wie ich darüber denken soll, und es beschäftigt mich noch immer.

**Ein Tipp von dir: Was zeichnet einen guten Trainer wirklich aus?**

Was einen Trainer kompetent macht ist die Motivation, seinen Teilnehmern etwas beibringen zu wollen. Ein Trainer sollte selbstbewusst sein und wis-

Flexible, individuelle Weiterentwicklung statt statisches, theoretisches Know-how



Vor kurzem wurde ich in den USA zu einem der „world leading fitness trainer“ gewählt (OBOW AWARD = one body one world), was durch meine Charity-Arbeit zustande gekommen ist – deshalb habe ich momentan auch viele TV-Auftritte. Außerdem gibt es eine PR-Spezialistin, die auch Reebok und Billy Blanks vermarktet hat; mit ihr arbeite ich momentan u.a. an einem Vermarktungskonzept für BodyArt™. Die TV-Auftritte sind auch ein Teil der Promotion-Arbeit hierfür.

**Welche Ziele möchtest du mit deinem eigenen Ausbildungsinstitut RS QUALITYTRAINING verfolgen?**

Ich wollte eine Schule ins Leben rufen, in der neben Erfahrung und Professionalität ganz besonders auch Authentizität und Menschlichkeit die tragenden Säulen bilden. Ich habe mir Referenten, Presenter, Ausbilder und Professoren gesucht, die diese Inspiration vermitteln. Zudem habe ich mir

wenn ich ihnen begegne und ihnen etwas beibringen darf. Ich habe eine 83-jährige Frau als Teilnehmerin in einem Kurs und sie ist immer glücklich, was sich auf mich überträgt.

Eine weitere positive Erfahrung sind die unterschiedlichen Charaktere der Menschen in den verschiedenen Ländern, in denen ich unterrichtete. Trotz unterschiedlicher Kulturen haben wir eine Sprache: die Bewegung.

Am Anfang ist man Presenter aus Leidenschaft. Man ist meist jung und naiv und das ist gut so – das motiviert und inspiriert. Nach Jahren stellt man sich die Frage, warum man das eigentlich macht. Es braucht einige Zeit, bis man merkt, dass man den Teilnehmern etwas geben kann, das wertvoll ist: einen neuen Antrieb und Motivation. Diese Erfahrung ist für mich sehr schön.

**Und was war in deiner Karriere sehr enttäuschend für dich?**

Anfangs wurde ich oft falsch verstanden. Das hat mir sehr zu schaffen ge-

sen, was er kann. Es ist nicht wichtig, dem Teilnehmer alles recht zu machen, sondern dem Teilnehmer zu vermitteln: „Ich bin ich und ich weiß, was ich kann, du bekommst ein gutes und professionelles Training und ich werde mein Bestes tun, um gemeinsam mit dir weiterzukommen.“

**Und last, but not least: Wie lautet dein Lebensmotto?**

Es gibt ein Buch, das heißt „Lebe wild und gefährlich“ ... ich denke, das tue ich.