

shape UP

trainer's only

Selbsttest:
Bin ich etwa
schein-selbstständig?

trend_eins

Erst kommt der Trainer,
dann kommt der Trend

trend_zwei

Was der DSSV
der Branche prophezeit

pt_botschaft

„Wir sollten unsere
Dienstleistung
nicht verramschen!“

trainingslehre

- Rotations-Übungen
- Thunder & Lightning
- Functional + Rope Skipping
- Dehnen – das Update
- Bodyshaping extrem

beruf&karriere

Wie finanziere ich
mein eigenes Studio

wissenschaft

Training für die
Glückshormone

reha_übungen

Gezieltes Training
der Lendenwirbelsäule
bei chronischen Problemen

ehrgeiz

Immer der/die Beste sein
wollen, ist der beste Weg
unglücklich zu werden

**Prognosen
Aussichten
Trends:**

**Mach' 2016
zu Deinem
Jahr!**

Erst kommt der Trainer – und dann der Trend

Die shape UP Trendsetter über die Schwerpunkte für Training und Betreuung im Jahr 2016

Deutsche Fitness- und Personal-Trainer setzen in ihrer Arbeit andere Akzente als ihre amerikanischen Kollegen. Denn nicht alles, was von drüben kommt, muss auch hierzulande gleich ein Hit werden. Außerdem ist die Arbeit der meisten deutschsprachigen Trainer viel stärker kundenorientiert als auf Profit und persönlichen Ruhm ausgerichtet. Schließlich muss die Qualität der Trainer zu allererst am Erfolg ihrer Kunden und Klienten gemessen werden.

Welches Training für wen am besten geeignet ist, hängt natürlich auch viel mehr von den Bedürfnissen und Zielen des Kunden ab, als von Trends und Hits. Trotzdem: Der Köder muss dem Fisch und nicht dem Angler schmecken. Deshalb helfen bekannte Begriffe und zugkräftige Namen auch dem Trainer, wenn sie Nachfrage auslösen und Motivation stärken.

Weil die Organisationsstruktur der Trainer und Personaltrainer hierzulande vergleichsweise schwach ausgebildet ist, hat shape UP seine Trendsetter gefragt, welche Trends 2016 das Training für Fitness und Gesundheit prägen werden. Ihre Einschätzungen bieten reichlich Diskussionsstoff und Anregungen. Der wichtigste Unterschied zu der amerikanischen Umfrage von ACSM: shape UP geht es um Trainingsarten und Programme und nicht um Hilfsmittel wie die viel zitierten Wearables, Fitnesstracker oder um Bewegtbilder von Fitness-Übungen aus so genannten Online-Studios. Eine Hitliste der Trainingsgeräte wäre ja auch was ganz anderes.

„Die Fitness-Tracker werden uns Personal Trainer zwar nicht ersetzen können, aber sie könnten den Klienten eine Art Fitness-Assistenten bieten, der uns PT's wiederum die Arbeit erleichtert, weil wir noch mehr Einsicht in den Alltag und die Lebensumstände des Klienten bekommen“, will Björn Comia aus Berlin die technischen Assecciores dennoch nicht unerwähnt lassen.

Der Personaltrainer aus der Hauptstadt ist allerdings auch kein Freund von trendy Trai-

ningsformen: „Man kann den Kunden ohnehin nicht ständig was Neues vorsetzen. Dadurch verliert man meiner Meinung nach als Trainer auch ganz schnell an Glaubwürdigkeit.“ Außerdem müssten sich bestimmte Trainingsformen auch erst einmal etablieren.

Eine Trainingsart, die schon die letzten Jahre in aller Munde war, hat sich inzwischen etabliert, gilt den shape UP Trendsettern aber auch für, 2016 als der Renner:

Functional Fitness in all seinen Facetten

„Die Mitglieder wollen wieder mehr schwitzen und härter trainieren“, hat Melanie Albers beobachtet, „aber dann nach dem Prinzip „keep it simple“ ohne anspruchsvolle Choreographien und befreit vom Mitdenken.“

Außerdem fordert Functional Fitness wie Milosz Derwis hervorhebt „nicht nur einzelne Muskeln, sondern den gesamten Körper.“ Statt einzelne Muskeln isoliert zu trainieren, würden ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe gefordert. Das mache die Menschen nicht nur im Sport belastbarer, sondern auch im Alltag. „Diese Workouts machen uns fit für die alltäglichen Ansprüche an unseren Körper“, begeistert sich Milosz, „ob es der starke Rücken ist, den wir für einen langen Tag am Schreibtisch brauchen oder die Kraft in den Beinen fürs Treppensteigen.“

Die Vielseitigkeit des Training ist für Heike Weyer dabei besonders wichtig: „Funktionel-



les Training in Verbindung mit dem Suspension Trainer, der Kettlebell oder dem Rip-Trainer bringt den ganzen Körper schnell und effektiv an jedermanns Ziel. Es benötigt wenig Zeit, Raum und Geräte.“

Das TRX-Training zum Beispiel, unterstreicht Corinna Humbert, „trainiert den Körper ganzheitlich und aktiviert dabei so viele Muskeln wie möglich gleichzeitig. Darauf ist der Körper von Natur aus auch ausgelegt. Auch im „Leben“ müssen wir uns frei im Raum bewegen – und nicht in den Grenzen eines Fitness-Gerätes“.

Das sieht Sabine Kunz genauso: „Beim Functional Fitness lernen die Teilnehmer Bewegungen anstatt Muskeln isoliert zu trainieren. Das spüren die meisten dann an Veränderungen in ihren Bewegungsabläufen.“

Den Functional Trend sieht Enrico Hähnel durch das **Training mit Kleingeräten** und dem eigenen Körpergewicht zusätzlich verstärkt. Denn immer mehr Studios rüsteten nach, richteten Functional Areas ein und legten sich unzähliges Equipment zu - von Battling Ropes, Sandbag, Kettlebell und Schlingentrainern bis zu Massagerollern und Balancepads.

Aus Functional wird Crossfit

Dass sich dieser Trend weit über Functional Fitness hinaus weiter entwickeln wird, davon ist auch Klaus Gruber überzeugt: „...hin zum Crossfit in hoffentlich Original Crossfit-Boxen.

Functional Fitness bleibt für die Mehrheit unserer Trendsetter auch 2016 der absolute Fitness-Trend, weil er ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe trainiert.
Bild: Shutterstock ©holbox

Und weil der CrossFitter an sich gern Geld für Betreuung, Bekleidung und Ernährung ausgibt, werden sicher bald auch „andere“ auf den Zug aufspringen und CrossXXX oder ähnlich klingende Programme anbieten.“

Das einst für Polizisten und Feuerwehrleute entwickelte Training beinhaltet nach Heike Fleischhauers Analyse „alles, was der Körper zur optimalen Beanspruchung braucht: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Balance und Geschicklichkeit – je nach Übungsauswahl und ohne Überforderung.“

Denn jeder trainiere in seinem zurzeit erreichbaren körperlichen Level. Steigerungen von Anzahl der Wiederholungen oder des Gewichts seien jederzeit möglich.

„Es gibt unzählig viele Varianten und Alternativen dieser effektiven Trainingsmethode, die wirklich sehr hart sein kann, wenn man versucht an seine Grenzen zu gelangen“, schwärmt die Trainerin aus Alsfeld. Nicht ohne den Hinweis: „... natürlich alles unter Anleitung erfahrener Trainer.“

Die sind auch für Enrico Hähnel unverzichtbar, weil „heutzutage immer mehr Ältere und Neueinsteiger dem anfangs nur von sportaffinen jungen Leuten betriebenen Trend in die Crossfit-Boxen folgen.“

Längst sind nach Beobachtungen von Corinna Humbert auch nicht mehr nur Pumper und Athletinnen von Crossfit infiziert:

„Hiermit kriegt Du jeden von 18 bis über 60, Männer wie Frauen. Endlich wird wieder zusammen gestöhnt und gebrüllt und am Ende klatscht jeder jeden ab.“

Die Vielfalt der Übungen, bei denen sogar Turnelemente wieder zu Herausforderungen würden und der endlich gelungene Pullup zum Gipfel des Erfolgs – das alles mache Crossfit auch 2016 zu einem absoluten Fitness-Trend.

Auch, weil viele diesen Trend mit einem verstärkten Wettkampfcharakter aufpeppen, wie Claudia Zimmer de Lugo erkannt hat. Oder das Crossfit-Training als Vorbereitung auf Events wie Strongman, Tough Mudder und Spartan Race betreiben, wie Melanie Albers und Marika Schmidt berichten.

Yoga in allen Formen

Aber auch Fitnesssportler streben nicht alle nach den gleichen Zielen. Vielmehr hat Stephanie Wacht drei Zielgruppen ausgemacht:

- › die Power und Athletik-Typen,
- › die nach Ruhe, Kraft und innerer Zentrierung Strebenden und
- › die Tanz- und Spaß-Suchenden.

Deshalb gehört **Yoga** in all seinen Formen für sie auch zu den drei größten Trends des neuen Jahres: „Die Zeit wird immer hektischer, die Menschen suchen nach Ausgleich und Zentrierung. Welche Yoga-Form da die richtige ist, muss jeder selbst herausfinden. Die Auswahl ist ja mit Power Yoga, Vinyasa, Aerial Yoga, Bikram oder der Grundform Hatha Yoga riesig, und jede Form beruht auf den gleichen Grundlagen.“

Oder wie Stefanie Ferreira es ausdrückt: „Yoga braucht eben jeder!“

Selbst wenn man wie Tanja Stachelhaus von sich sagt, nicht unbedingt ein spiritueller Mensch zu sein, kommt man an der Bedeutung von Yoga für Fitness und Gesundheit nicht vorbei. Tanja nennt als Pluspunkte:

„Yoga hilft vielen dabei, erst einmal ihren eigenen Körper wahrzunehmen, genau zu spüren, ob und wie welche Muskeln arbeiten, in sich hinein zu spüren, zu lernen, wie man sich bewegen sollte. Yoga erhöht Beweglichkeit und Dehnfähigkeit enorm. Genau diese Körperlichkeit und das Wahrnehmen unterstützt den Körper bei vielen anderen Sportarten.“

Deutsche Fitnessrends 2016

1	Functional Fitness
2	CrossFit, Athletiktraining Freeletics
3	Yoga
4	HIIT-Training
5	Krafttraining
6	Body Weight Training
7	Pilates
8	Faszientraining
9	Personaltraining
10	Entspannung/Stretching
11	Fatburner-Kurse
12	Senioren-Fitness
13	Rückentraining
14	Les Mills Kurse
15	ZUMBA
16	Core-Training
17	Betriebliches Gesundheits-Management
18	Outdoor-Events (Strongman, Fishermans & Co)
19	Diabetiker-Kurse
20	Mutter + Kind-Kurse



»»» Die Trainings-Tipps der Trendsetter für 2016



Christina Kopp favorisiert freies Training mit dem eigenen Körper



Heike Fleischhauer sieht CrossFit im Aufwind



Klaus Gruber nennt klassisches Gewichtheben einen Geheimtipp fürs Training im Studio



Sabine Kunz setzt auf Personaltraining, weil sich immer mehr den Luxus Gesundheit leisten



Nadine Wolff hält HIIT für den Hit, denn die meisten haben verstanden, dass von nix auch nix kommt



Milosz Derwis glaubt an Functional, weil es den ganzen Körper für die tägliche Fitness fordert



Tanja Stachelhaus sieht im Fasziens-Training einen Mega-Trend der Zukunft



Für Yvonne Emara ist Yoga unverzichtbar, um körperlich, geistig und seelisch fit zu bleiben

Yoga sei ein Weg, „um körperlich, geistig und seelisch ausgeglichen und fit zu werden,“ begründet Yvonne Emara ihr Plädoyer für die fernöstliche Gesundheitslehre. Sie wird auch in unseren Breiten gebraucht, „um dem eigenen Körper und Geist die notwendige Aufmerksamkeit zu verschaffen, damit wir dem stressigen Alltag standhalten.“

Denn viele Studiomitglieder seien gestresst und hoffen bei Trainingsformen wie Yoga oder vergleichbaren Entspannungs-, Stretching- und Meditationsformen runter zu kommen und abzuschalten, wie Julia Solano aus ihrer Trainerarbeit im hessischen Nidderau berichtet.

HIIT bleibt ein Hit

Für viele Studio-Mitglieder wird nach übereinstimmender Expertenmeinung auch 2016 die Zeit den Trend diktieren. Deshalb bleibt HIIT-Training (High-Intensity Intervall Training) auf der Skala der gefragtesten Fitnessformen ganz oben. „Die Kunden möchten viel erreichen,“ beschreibt Personaltrainerin Sylvia Will die Situation, „haben aber immer weniger Zeit!“ Deshalb ist für viele kurz und knackig angesagt. „In der Regel braucht man 30 bis 45 Minuten“, weiß Heike Weyer. Sie selbst liebt M.A.X., das intensive Ganzkörpertraining, dessen Kürzel für Muscle, Activity und Excellence steht.

Kraft kennt keine viele Varianten

Das exklusiv von der IFAA vertriebene Programm M.A.X. passt in den Trend der vielen Namen mit den gleichen Zielen: Kraft, Kraft, Kraft. Die einen nennen es schlicht **Krafttraining** und sehen es wie Stephanie Wacht als einen der führenden Trends in diesem Jahr.

Andere bezeichnen das weite Spektrum als Athletiktraining wie Enrico Hähnel: „Immer mehr Fitnessstrebende möchten ihre Leistungen in speziellen Sportarten verbessern – egal ob als spezifisches Training für Spilsportarten oder dem Kampfsport, bis zur Saisonvorbereitung auf den Skiurlaub.“ Früher hätten so nur Leistungssportler trainiert. Heute nutze jedermann die härtere Gangart sowohl im Gruppen- als auch im Einzeltraining.

Für Heike Helfen bleibt das klassische Studiotraining das A & O des Fitnessangebotes: „Hier kann jeder zwischen geführtem Geräte-, Zirkel- und Freihanteltraining wählen. Denn ohne eine dieser drei Formen kann man Muskeln nicht individuell genügend stärken.“ Das reizt nicht nur Stephanie Wacht zum Widerspruch. Sie sieht **Body Weight Training** als mindestens ebenso wirksam an und be-

tont den wichtigsten Vorteil des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht: „Man braucht keine Geräte und kann die Übungen überall und zu jeder Zeit durchführen - unabhängig von Studio-Öffnungszeiten und Kursterminen.“ Und trotzdem bleiben TRX und CXWork auch weiterhin fester Bestandteil vieler Kursangebote.

Im 1zu1 Training dient es Personaltrainern wie Tim Bertko als Hausaufgabe, die er seinen Trainees an die Hand geben kann. Außerdem setzt er BWT zur Erkennung von Dysbalancen und körperlichen Einschränkungen bei seinen Klienten ein.

Für den Berliner PT wird Body Weight Training deshalb immer auch ein starkes Argument für ein regelmäßiges Körpertraining sein. Denn: „Eisen und Hanteln sind aus dem Training nicht wegzudenken. Ohne Muskeln keine Kraft, keine Fettreduktion, keine Power, kein athletisches Aussehen. Was schon immer war, wird auch künftig sein - Krafttraining.“

Pilates - ein vielseitiger Dauerbrenner

Das Motto gilt natürlich auch für den Klassiker Pilates, den die shape UP Trendsetter immerhin noch auf Platz 7 der wichtigsten Fitnessrends des Jahres setzen. Allerdings ordnen viele den Dauerbrenner eindeutig bestimmten Zielgruppen zu:

- den Frauen, obwohl auch immer häufiger Männer in den Kursen anzutreffen sind,
- Dance-Enthusiasten für mehr Beweglichkeit und jungen Müttern als Rückbildungsgymnastik,
- als spezielles Muskeltraining nach dem Fatburner-Kurs.

Mit Pilates-Übungen ließen sich noch weitere Muskeln zusätzlich intensivieren und sorgten nach Meinung von Heidi Boesner aus Duisburg vielfach für ein erfolgreicherer Gesamtergebnis als so mancher Bauch- oder BOP-Kurs.“

Faszien - Training der Beweglichkeit

Erst auf dem Rang nach Pilates sehen die Trendsetter einen wahrhaften neuen Trend, der sich aber wohl erst noch gegen all die Klassiker durchsetzen muss: **Faszien-Training** dessen Bedeutung in den nächsten Jahren noch erheblich zunehmen wird. Denn „da wird zwar noch einiges erforscht werden. Aber bereits das, was schon bekannt wurde, ist logisch und schlüssig“, ist Tanja Stachelhaus überzeugt.

Jeder habe es schon einmal gespürt und schließlich halte dieses kollagene Bindegewebsnetz unseren gesamten Körper zusammen und beweglich.

„Verklebt hier etwas und verhärtet sich dann, werden Dysbalancen geschaffen, Schmerzen verursacht und vieles mehr“, unterstreicht die Personaltrainerin aus Berlin die Bedeutung ihres Nummer-1-Trends, von dem alle profitierten – jung und alt, Bodybuilder, Läufer und Bewegungsmuffel.

Auch ihre Kollegin Heike Weyer sieht Faszientraining als Spitzentrend des Jahres wegen seiner sowohl schmerz-therapeutischen als auch prophylaktischen Wirkung.

Und weil diese Trainingsart für die meisten Menschen noch ein Buch mit sieben Siegeln ist, kann der Trend am allerbesten durch das **Personaltraining** etabliert werden.

„Das hat nichts mit VIP-Status zu tun“, versichert Tim Bertko, Power Rücken- und Power Health Coach aus Berlin. Denn: „Immer mehr Menschen verstehen, dass die wohl individuellste Dienstleistung der Welt einen enormen gesundheitlichen Mehrwert darstellt. Bei immer mehr Menschen wächst das Bewusstsein für eine intensive und hochqualifizierte Betreuung. Und immer mehr PTs nehmen viel mehr Aspekte als nur das klassische Training wahr. Sie werden bei Coaching, Fitnessreisen und Work-Life-Balance zu Begleitern und Kümmerern, weil sie nicht nur vielseitig und hochqualitativ ausgebildet sind, sondern auch über eine intensive Sozialkompetenz verfügen.“



Der Trend mit dem größten Entwicklungspotential und den stärksten Effekten auf die größten Zielgruppen - Faszientraining
Bild: Shutterstock ©PlusOne

Diese ganzheitliche Dienstleistung für Körper, Geist und Seele und die erweiterte Rolle des Personaltrainers Life-Coach und Vertrauensperson hat auch Ken Niestolik aus Leipzig im Focus, wenn er Life-Coaching als eigenen Trend gleich nach Personaltraining auf Platz 2 seiner wichtigsten Fitness-Entwicklungen für 2016 setzt.

Die Top Ten der 2016er Fitness Trends schließen **Entspannungs- und Stretching-Kurse** ab. Die Bedeutung solcher Kurse liegt für Heike Fleischhauer im Ausgleich zum stressigen Alltag unserer schnelllebigen Zeit: „Die Ruhe solcher Einheiten fördert das all-

gemeine Wohlbefinden, den Stressabbau und die Beweglichkeit der Gelenke.“

Die Trend-Prognosen sind so vielfältig wie die Arbeit der Trendsetter selbst. Denn sie wollen niemanden in eine besondere Richtung drängen, sondern mit ihren Argumenten und Analysen Orientierung und Anregungen geben. Und statt wirtschaftliche Vorteile im Auge zu haben, richten sie den Blick auf gesellschaftliche Strömungen, denen sich auch Trainerinnen und Trainer öffnen müssen. So prognostiziert Stephanie Wacht angesichts der zwischenmenschlichen Spannungen einen neuen Boom für Selbstverteidigungskurse.

Stay active!
Upgrade your life

Trainieren wie die Profis

- Matten und Balance-Produkte made in Switzerland
- Die Basis für Bestleistungen in allen Sportarten
- Vielseitige Produkte für Fitness, CrossFit, Yoga, Regeneration, Therapie
- Beste Lebensdauer und Qualität seit über 50 Jahren

