

War früher wirklich alles besser?



Prof. Dr. Theodor Stemper

Sportwissenschaftler, Privat-Dozent an der Bergischen Universität Wuppertal, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Prae-Fit (DSSV, DFAV, dflv) und Ausbildungsdirektor Fitness beim DFAV e.V.

„Och wat wor dat fröher schön ...!“, Kölner kennen das! Gerade wurde es im Karneval zelebriert, richtig melancholisch. Da erklang es wieder, das alte Lied von Willi Ostermann: „Ach, wat wor dat fröher schön doch in Colonia ...!“ Und der ganze Saal sang mit.

War das aber früher wirklich nur schön? Einerseits ja – in der Fitnessbranche zumindest. Denn die Kunden, früher meistens dem Bodybuilding zugeneigt, wussten schon, „wie es geht mit dem Training“. Im Grunde brauchte damals ein Studio eigentlich gar keine Trainer. Wenn überhaupt jemanden, dann höchstens eine Aufsicht.

Doch diese Zeiten sind endgültig passé. Wer heute erfolgreich ein Fitness-Studio führen möchte – speziell ein mittelständisches, inhabergeführtes – der kommt an einem auf keinen Fall vorbei: Einer erstklassigen Betreuungsqualität. Denn die Alters- und Zielgruppen haben sich grundlegend verändert. Nicht mehr vorwiegend der junge, sportliche Mann interessiert sich für das Training im Studio, sondern eher der unfitte, mittelalte und ältere Mensch – und zwar sowohl Männer als auch Frauen, insbesondere im höheren Lebensalter. Mindestens 8-10% in diesem Kundensegment sind offen für Fitnesstraining, Tendenz weiter steigend, vorausgesetzt es wird fachlich gut betreut!

Und für diese Hauptzielgruppe ist ohne eine grundständige Ausbildung, wie die B-Lizenz und die neue Fitness A-Lizenz des DFAV e.V., keine fachkompetente Betreuung und Beratung mehr möglich.

Die Zeiten haben sich geändert! Och ..., wie wird das noch schöner in der Zukunft.

Prof. Dr. Theo Stemper, Ausbildungsdirektor Fitness DFAV e.V.

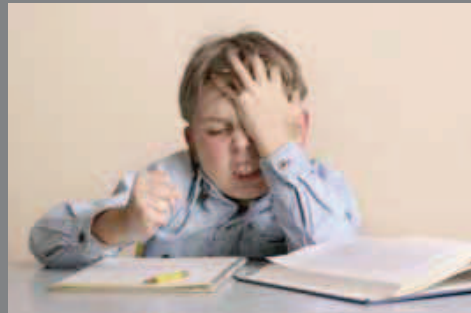


Kurz gemeldet

Übergewichtige Kinder durch Training besser in Mathe

Regelmäßiges Training verbessert die Fähigkeit übergewichtiger, vorher inaktiver Kinder zu denken, zu planen und sogar mathematische Probleme zu lösen – das haben Wissenschaftler der Georgia Health Sciences University herausgefunden. Die Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten waren bei den Kindern deutlicher zur erkennen, als Verbesserungen der Leistung des Herzkreislaufsystems. Mit der einleuchtenden Aussage, "You cannot move your body without your brain", kommentiert die klinische Psychologin Dr. Catherine Davis, eine der Autoren der Studie, die Ergebnisse.

Studie: Davis, Catherine L.; et al., Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: A randomized, controlled trial.. Health Psychology, Vol 30(1), Jan 2011, 91-98 Quelle: www.sciencedaily.com



Power Plate hilf bei Gewichtsreduktion

Neue wissenschaftliche Studien von der Universität Antwerpen zeigen, dass ein regelmäßiges Power Plate Training in Kombination mit einer gesunden Ernährung zu einer deutlichen Abnahme des Körpergewichtes und des viszeralen Fettgewebes bei übergewichtigen Personen führen kann. Das Power Plate Training war in seinen Effekten einem konventionellen Krafttraining überlegen. Demnach stellt ein Power Plate Training eine optimale Möglichkeit zur Gewichtsreduktion dar.

Franchise-System Bodystreet setzt auf EMS

Die Fitness-Studio-Kette Bodystreet setzt nach eigenen Angaben auf eine Methode, die sich in der Astronautik und Sportmedizin bereits durchgesetzt hat: das EMS-Training. Durch EMS (Elektromuskelstimulation) sollen sich laut Bodystreet bereits mit 20 Minuten Training im Monat positive Ergebnisse erzielen lassen. Gegründet wurde Bodystreet im Juli 2009. Seither ist das Unternehmen kontinuierlich auf aktuell 55 Standorte gewachsen.

Quelle: franchiseportal.de