



© LIGHTFIELD STUDIOS – fotolia.com

Jetzt trainieren statt später verlieren

Ein Plädoyer für Fitness von Anfang an – auch im Studio

Bewegung tut gut – und Bewegung tut not! Das ist inzwischen nicht mehr umstritten. Daher kann auf regelmäßige körperlich-sportliche Aktivitäten weder verzichtet werden, wenn es um das persönliche Wohlbefinden geht, noch, wenn die Entlastung der Volkswirtschaft von unnötigen Kosten aufgrund von Bewegungsarmut bzw. -mangel im Fokus steht. Dort sind Einsparungen in Milliardenhöhe möglich.

Der Titel dieses Artikels, „Jetzt trainieren statt später verlieren“, spricht sowohl diesen trainingsbedingten Gewinn des Einzelnen als auch den der Solidargemeinschaft an. Im Umkehrschluss heißt das, dass frühzeitig einsetzendes und dann lebenslang beibehaltenes Fitnesstraining vor vielen späteren persönlichen wie gesamtwirtschaftlichen Verlusten und Einbußen schützt.

Für Fitness ist es nie zu früh!

Wie und wann aber starten mit dem Thema Fitness und Fitnesstraining? Die Antwort ist einfach: So früh wie möglich – und so individuell wie nötig. Während es im Kleinkindalter sicher noch nicht um gezieltes, spezifisches Training der motorischen Fähigkeiten, sondern um die Schaffung von

Arrangements für möglichst vielfältige Bewegungsaktivitäten geht, z. B. nach dem Motto „Toben ist toll!“, kommt es in zunehmendem Lebensalter immer mehr darauf an, das „Toben“ zu strukturieren.

Einerseits, um damit die gesundheitlich relevanten körperlichen Belastungsumfänge und -intensitäten zu garantieren, die heute laut nationaler und internationaler Übereinstimmung mindestens 150 Minuten mäßig anstrengende Belastungen (in Höhe von 3-6 METs, d. h. in Höhe des 3-6fachen des Ruheenergieumsatzes) pro Woche beinhalten sollten. Andererseits aber auch, um im Laufe der Zeit die dafür persönlich passende(n), subjektiv motivierende(n) körperlichen Fitness-Aktivität(en) und/oder Sportart(en) zu finden.

Passgenaues Fitnessstraining

Was aber trainieren – und wie das Training strukturieren? Auch hier ist die Antwort einfach: Das praktizieren, was dem Einzelnen dauerhaft Freude macht. „Was gefällt, bleibt im Gedächtnis!“ Das wusste schon Friedrich der Große. Und in der Regel ist das, was gefällt, eine Fitnessaktivität oder Sportart, die schon während des Tuns Freude bereiten sollte (und so intrinsisch motiviert), deren Durchführung man im Sinne von Handlungskompetenz selbst organisieren und deren Effekte bzw. Nutzen man im Sinne von Effektwissen verstehen und tatsächlich auch bei sich persönlich wahrnehmen bzw. „empfinden“ kann (und nicht nur von Experten suggeriert bekommt).

Was man also selber versteht und für sich als relevant, freudvoll und als bedürfnisbefriedigend einschätzt – so bestätigt es auch die Motivationspsychologie – wird zumeist auch dauerhaft beibehalten. Das Spektrum der körperlich-sportlichen Aktivitäten ist hier natürlich riesengroß – jedem das Seine!

Gezieltes Fitnessstraining

Wenn es nun um Aktivitäten geht, die neben Spaß und Freude auch nachweislich zu möglichst ganzheitlichen, auch gesundheitlich relevanten Effekten führen sollen, dann müssen weitere Überlegungen angestellt werden.

Damit auch tatsächlich trainingsbedingte Anpassungen erzielt werden können, kommen alle überschwellig intensiven Aktivitäten in Frage. Einerseits können das natürlich z. B. Sportspiele oder Zweikampfsportarten sein, die bereits von ihrem Charakter her eher ganzheitlich ausgerichtet sind. Oder aber es werden verschiedene, einzelne Fitnessaktivitäten ausgewählt, die sich ergänzen.

Das Ziel ist immer, dass durch die Überschreitung der individuellen Anpassungsschwellen – und damit spürbarer Anstrengung – sowohl die eher gesundheitlich ausgerichteten Kraft- und Ausdauerelemente, als auch die eher auf alltägliche oder auch auf sportliche Fertigkeiten ausgerichteten Koordinationselemente, wie z. B. Gleichgewicht und Geschicklichkeit, und funktionalen Fitnessaspekte, vor allem hinsichtlich Körperstabilität und -kontrolle, gezielt trainiert werden. Das alles lässt sich in isolierter Form, wie vor allem durch Einzelübungen mit dem eigenen Körper oder an und mit Fitnessgeräten, erreichen, oder auch in komplexer Form, wie bei vielen funktionellen Gruppenprogrammen.

Sportunterricht als Fitnessunterricht

Wo, wenn nicht in den staatlichen Bildungs- und Erziehungseinrichtungen, ließe sich aber das soeben Gesagte besser umsetzen? Und zwar für alle Heranwachsenden!

Diese Idee erhält zusätzlich an Bedeutung, wenn die – wenn gleich nicht ganz unumstrittene – Hypothese der nachlassenden körperlichen Fitness und der gleichzeitig zunehmenden Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen hinzugezogen wird. Dann wird deren Ausgleich, die Steigerung der Fitness und Senkung des Übergewichts, Teil des Bildungsauftrags aller dieser Einrichtungen. Doch auch unabhängig davon ist unumstritten, dass frühzeitige Prävention besser ist als spätere Rehabilitation. Wie lässt sich das umsetzen?

Elementarbereich

Im Kindergartenalter wäre schon viel gewonnen, wenn aus allen Kindergärten „Bewegungs-Kindergärten“ würden, in denen zuvorderst genügend Zeit und Raum für freies Spielen und Toben vorgesehen ist, daneben aber auch schon, zumindest gelegentlich, für angeleitete, kindgerechte Bewegungs- aber auch Entspannungsprogramme.



© Robert Kneschke – fotolia.com

Primarbereich

Aus dem „Bewegungs-Kindergarten“ in die „Bewegte Schule“! Mit Sicherheit hat die Bereitstellung ausreichender Bewegungsgelegenheiten auch im Grundschulalter ihre Gültigkeit, egal ob im Klassenraum oder auf dem Pausenhof. Doch hier lohnt es sich auch schon, das Thema Fitness und Fitnessstraining, mit dem Kinder in diesem Alter durchaus bereits über ältere Kinder, ihre Eltern aber vor allem auch in zunehmendem Maße über elektronische Medien konfrontiert werden, aufzugreifen und in kindgerechter Weise zu vermitteln. Einige Stunden des Sportunterrichts ließen sich neben dem Üben, Spielen, Wettkämpfen und Gestalten – vor allem zum Ende der Grundschulzeit – sicher auch schon gezielt exemplarischen Stunden zur Schulung der Fitness widmen. Motto: „Fitnessstraining in der Turnhalle“ oder auch „Die Turnhalle als Fitnessstudio“. Ausgearbeitete Unterrichtsentwürfe dafür (wenn gleich meistens erst ab Klasse 5) existieren bereits.

Hier können übrigens sicher auch motorische Tests hilfreich sein, die in einer heterogenen Testbatterie mehrere Testübungen für möglichst alle motorischen Fähigkeiten beinhalten, wodurch dann ein motorisches Fähigkeitsprofil und ggf. auch ein Gesamtwert für die Fitness ermittelt werden können. Die Testauswertung sollte dann möglichst auf dem Vergleich der erbrachten Testleistung(en) mit repräsentativ ermittelten Normwerten erfolgen.



Beispiele dazu finden sich z. B. in dem von uns mitgestalteten und wissenschaftlich begleiteten „**Düsseldorfer Modell der Bewegungs-, Sport- und Talentförderung (DüMo)**“; <https://www.duesseldorf.de/sportamt/duesseldorfer-modell-der-bewegungssport-talentfoerderung.html>) oder in dem **Motorikmodul (MoMo)** im Rahmen der deutschen KiGGS-Studie (http://www.sport.kit.edu/MoMo/Die_Studie.php).



Sekundarbereich I

Nach dem Grundschulalter, also beim Übergang in die weiterführenden Schulen, was in den meisten Bundesländern nach der 4. Klasse geschieht, wird das Thema zunehmend bedeutsam. Spätestens für dieses Alter finden sich dann auch die meisten Publikationen zur (angeblich) stark nachlassenden motorischen Leistungsfähigkeit und zum Anstieg der Prävalenz (Verbreitung) von Übergewicht – Befunde, die wir im Übrigen durch unsere eigenen Untersuchungen, die seit über 15 Jahren in Düsseldorf und Umgebung durchgeführt werden, nicht bestätigen können (s. o. „DüMo“), da dort, beginnend mit dem Jahr 2003, eine Stagnation bzw. sogar Rückgang des Übergewichts und eine Konstanz der motorischen Fitness ermittelt wurde.

Was dagegen den Gesamtumfang der körperlichen Aktivität (physical activity) angeht, so deuten die meisten – wiederum aber nicht alle – Studien darauf hin, dass dieser, zumal seit der Einführung des Smartphones, im Vergleich zu früheren Jahren rückläufig ist. Als Referenzwert werden hier in der Regel 60 Minuten moderate bis anstrengende körperliche Aktivität pro Tag genannt. Wird dieser unterschritten, hat sich national dafür der Begriff „Bewegungsmangel“ oder „-defizit“, international der Begriff „exercise deficit disorder“ (EDD) eingebürgert.

Ob aber mit oder ohne „Bewegungsmangel“ – besonders in der Phase der Pubertät und des hier verstärkten Wachstums sind kraft- und ausdauerbetonte Fitnessprogramme gesundheitlich besonders wertvoll, und sei es auch nur zur Erhaltung des Fitnesszustands.

Was sich zum Ende der Grundschulzeit schon andeutete, wird im Sekundarbereich immer relevanter. Das Interesse der Schülerinnen und Schüler an traditionellen (Schul-)Sportangeboten lässt nach, die Motivation für fitnessaffine Angebote steigt. Vereinzelt dürfen heute auch sogar bereits 14-Jährige schon, mit Einwilligung der Eltern, Mitglied im Fitnessstudio werden – fast überall dann 16-Jährige. Fitnessstraining in allen Facetten sollte daher auch Pflichtthema im (Sport-)Unterricht sein, was sich auch in den meisten Lehrplänen, wenngleich oft noch zu unspezifisch, niederschlägt.

Sekundarbereich II

In der Oberstufe der weiterführenden Schulen sollte dann Fitnessstraining in jedem Fall Pflichtthema werden! Denn nicht nur für Erwachsene, auch für Jugendliche des 21. Jahrhunderts spielt Fitness eine immer wichtiger werdende Rolle. Allein ca. 1 Million Jugendliche (8,4%) sind in Deutschland

bereits Mitglied in einem Fitnessstudio. Fitness ist für sie sowohl ein bedeutender Inhalt ihrer körperlich-sportlichen Aktivität, wenn sie „zur Fitness gehen“ oder „Fitness machen“, kann aber auch Anlass für die Aufnahme solcher Aktivitäten sein, wenn man „nicht fit ist“ oder „sich unfit fühlt“, woraus dann bestenfalls als Ziel oder auch als Motiv resultiert, dann (wieder) „fit zu werden“.

Fitness ist für Jugendliche aber nicht in erster Linie mit Gesundheit assoziiert, sondern mit Leistungsfähigkeit, Vitalität und vor allem Körperformung. Geschlechtsspezifisch ergeben sich hier aber, nicht zuletzt aufgrund der in der medialen Öffentlichkeit transportierten Idealbilder, deutliche Unterschiede: Bei männlichen Jugendlichen dominiert meistens das Ziel, sich einer „männlichen Norm“ anzupassen, d. h. sie wollen „schön sein, muskulös und fit“. Hauptsächlich geht es ihnen um Bodyshaping, zunehmend aber auch um funktionelle Fitness in komplexen gymnastischen Übungen. Weibliche Jugendliche dagegen orientieren sich bei ihrer „Figurformung“ eher an einem – häufig aber durchaus problematischen – Schlankeitsideal, dem sie vor allem durch umfangreiches Cardiotraining und Group-Fitness-Kurse nahekommen wollen.



Spätestens dann, wenn bei diesen Zielvorstellungen, was auch schon bei Jugendlichen vorkommt, „unterstützende Maßnahmen“ an Bedeutung gewinnen, und dann kaum kontrolliert Nahrungsergänzungsprodukte, nicht selten aber auch schon Anabolika (Jungen) oder Schlankeitsmittel (Mädchen) konsumiert werden, sollte das von kompetenter Seite aufbereitet werden. Das gilt auch für den Befund, dass etwa bei einem Fünftel der 11- bis 17-Jährigen bereits der Verdacht auf eine Essstörung vorliegt, wie Untersuchungen des Robert Koch Instituts belegen.

Den fachlich ausgebildeten Sportlehrkräften kommt daher hier eine Bildungsaufgabe zu, die kaum zu unterschätzen, bisher leider so noch kaum in den Lehrplänen verankert ist. Doch wer, wenn nicht sie, haben die Möglichkeit, allen Jugendlichen in ihrem (Sport-)Unterricht die fachlichen Essentials zu vermitteln bzw. diese gemeinsam mit den Schüler*innen zu erarbeiten.

Das ist umso wichtiger, da es sich um Schülerinnen und Schüler in ihrer Wachstums- und Reifungsphase handelt, deren Körper besonders empfindlich auf Fehl- und Überbelastungen reagiert. Zudem ist deren Kenntnisstand zum Thema Fitnesstraining in der Regel noch sehr rudimentär bzw. wird von vielen Mythen aus unterschiedlichsten, nicht immer vertrauenswürdigen (Internet-) Quellen gespeist. Als staatliche Einrichtung, der auch eine Fürsorgepflicht obliegt, ist Schule hier unseres Erachtens allein schon deswegen gefordert, um Schaden von den Heranwachsenden abzuwenden – ganz zu schweigen von den essenziellen Kenntnissen und Einstellungen, die es hier zum Thema lebenslanger Fitnessaktivität zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu vermitteln gilt.

Sekundarbereich I und II – Zielgruppen auch für Studios?

Schon im späten Sekundarstufen I-Alter stellt sich die Frage, wie das Thema Fitness im Schulsport abgebildet werden kann und soll. Neben schulinternen Möglichkeiten, wie der Einrichtung eines schuleigenen Fitnessstudios klassischer Art oder auch in funktioneller Richtung (als Beispiel eines modernen Sportunterrichts wie im Fitnessstudio: „FunXtion“ in Ostbelgien; <https://www.youtube.com/watch?v=nY5r5zhrIR4>), was schon aus Kostengründen nur wenigen Schulen gelingt, ist es natürlich naheliegend, die Kooperation mit Fitnessstudios zu suchen. Schon seit Längerem gibt es dafür auch schon gut ausgearbeitete Unterrichtskonzepte.



Zwei Varianten zeichnen sich dafür ab:

Die erste und bisher u. W. noch einzige beruht auf der Eigeninitiative engagierter Sportkollegien oder umgekehrt der Studioinhaber. Von der Kontaktaufnahme bis zur Organisation des Fitnessunterrichts vor Ort im Studio hängt alles vom guten Willen der Beteiligten ab. Finanzielle Regelungen – mit Ausnahme gelegentlicher Vergütungen über die Fördervereine von Schulen – zumeist Fehlanzeige (da Schülerinnen, Schüler und Schule ja ohnehin klamm seien). Zu hoffen ist dann nur, dass die Beteiligten sich bewusst sind, dass Schulsport nur in qualitätsgesicherten Fitness- bzw. Gesundheitsstudios stattfinden sollte, was im Einzelfall zu prüfen wäre, falls nicht schon eine Zertifizierung des Studios, z. B. nach PraeZert®, vorliegt.

Die zweite Variante wird zurzeit von DFAV e.V. und BVGSD e.V. vorbereitet. Momentan werden hier noch die Rahmenbedingungen diskutiert, wie etwa die Kriterien für die Auswahl der Studios, die Vergütung der Studios, die Einbindung qualifizierter Trainerinnen und Trainer in die Durchführung des Fitnessunterrichts oder auch die Qualifizierung der Schülerinnen und Schüler im Sinne von Sporthelfern, deren Kompetenz dann durchaus mit einer entsprechenden Lizenz bescheinigt werden könnte. Erste Gespräche dazu haben auch schon mit der für den Sport in NRW zuständigen Staatskanzlei stattgefunden.

Aufruf zur Kooperation – Sportunterricht im Fitnessstudio

Um nun in dieser frühen Phase der Konzeptentwicklung noch weitere Ideen einbringen zu können, haben sich die beiden Verbände entschlossen, Sie als Studioinhaber nach Ihren Erfahrungen, Vorstellungen und Wünschen zum Thema zu befragen.

Daher an dieser Stelle unsere Bitte an Sie, Beispiele von „good practice“ an uns zu senden oder auch ganz einfach mit uns Kontakt aufzunehmen, damit wir uns dann persönlich mit Ihnen über ihre Position zum Thema austauschen können. Gerne publizieren wir dann geeignete Beispiele in der F&G.



Prof. Dr. Theodor Stemper

Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal, 1. Stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes Gesundheitsstudios Deutschland e.V. (BVGSD) und Ausbildungsdirektor des DFAV e.V.

AKTION: „Jetzt trainieren statt später verlieren“ – Sportunterricht im Fitnessstudio

Wenn Sie uns erreichen möchten, so wenden Sie sich bitte an:



DFAV e.V.
(Mo.-Fr. 9-17 Uhr)
Tel.: 0228-7253021
E-Mail: oliver.neumann@dfav.de
(AP: Herr Neumann)



BVGSD e.V.
(Mo.-Fr. 9-14:30 Uhr)
Tel.: 0228-36035730
E-Mail: b.mezey@bvgsd.de
(AP: Herr Mezey)



F&G
(Mo.-Fr. 9-17 Uhr)
Tel.: 0228-976617331
E-Mail: sabine.mack@fundg-gmbh.de
(AP: Frau Mack)



Wir hoffen auf Ihre Unterstützung und freuen uns über Ihre Kooperation!
Prof. Dr. Theodor Stemper