



# Les Mills & Reebok beim Trainer-TÜV

Wie gut sind die neuen Work-outs? shape UP Profi begutachtet Präsentation

*Les Mills & Reebok tragen ganz groß auf: „Von Beats bis Blasenpflaster“!*

*In den Pausen wurde die Shopping- und Infoarea zum angesagten Meeting Point*

„BeLIVE in your passion“ hieß das Motto des Finessevents von Les Mills und Reebok, das in den Spätsommertagen in der Berliner Max-Schmeling-Halle zum Stelldichein der Fitnessgemeinde lud. Dieser Stopp in der Hauptstadt war Teil einer Welttournee.

Unüberhörbar gut brüllte der neuseeländische Löwe der Groupfitness im Vorfeld. Diesmal sollte in der „Atmosphäre eines Rockkonzerts“ zu erleben sein, was Fitness wirklich bedeutet, hieß es richtlinienkompetent. Mit Superlativen wurde nicht gespart, die Neugierde war geweckt. Zugleich bot sich unter anderem die Gelegenheit, das Thema „Dancemoves“ mit seinen Trends und Tendenzen, in diesem speziellen Falle aber auch ganz im Allgemeinen, wieder einmal von gestern und heute zu betrachten.

## Instruktoren als Rockstars

Ein rhythmischer Krawumm, viele hundert Meter von der Halle entfernt ließ erahnen, dass die schweißgeschwängerte Luft keineswegs dünner sein würde als bei einem

Rolling Stones Konzert in den 1970ziger Jahren. Und richtig, den Presseingang passiert, erschloss sich schnell dem Auge, dem Ohr und der Nase, hier wird Fitness wirklich gerockt. Kein Wunder, denn Les Mills suggeriert ja seinen Instruktorinnen in spe seit geraumer Zeit, sie innerhalb der Ausbildung zum Rockstar zu machen.

Wer kann dazu teilnehmerseitig schon nein sagen: Inspiration zum Fitnessworkout auf höchstem Niveau, mit Sport und Spaß, animiert durch ziemlich echte Rockstars und einem Technikfeuerwerk 3.0. Am Rande fanden Fitnessfood und Energiedrinks, neuste Funktionskleidung, Körperanalysen, Equipment und Merchandising aller Art, inklusive Vaseline und Blasenpflaster reißenden Absatz bei den Fitnesspartygästen. Und da gab es eine Menge, 2.400 Teilnehmer sagten jedenfalls „Ja“ zum Event.

So auch Marlene, 52 aus Gießen, bekennender und reisender Les Mills Groupie, wie sie selbst sagt. Ob im Club Aldiana auf Fuerteventura oder im Berlin Prenzlauer Berg, sie ist dabei, wenn es um Neuigkeiten geht. Sie hat einfach Spaß, die bewährten Les Mills Formate wie

Bodypump, Bodyattack, Bodycombat und Grit in immer wieder neu choreografierter Form in den letzten Reihen des großen Teilnehmerpuls „mitzuturnen“. „Da kann man auch mal schummeln“, wie die sympathische und stabile Immobilienverwalterin schmunzelnd zugibt. Mittlerweile ist eine richtige Community entstanden, die sich regelmäßig bei Veranstaltungen wieder begegnet, ergänzt sie.

Nationale und Internationale Mastertrainer (Rockstars) präsentieren die neuesten Programm-Releases, war angekündigt. Neu bei solchen Events sind stets die Musikauswahl, die Reihenfolge, die Kombinationen und Zusammenstellung der Bewegungen und Übungen, nicht die Übungen und Bewegungen selbst. Aber wer diese Erwartungshaltung hat, denkt sicher auch, dass Keith Richards mit einer Luftgitarre Musik machen kann.

Bemerkenswert ist die Atmosphäre schon, wenn hunderte Fitnessfans gleichzeitig die Pumphantel drücken, neuste Tanzschritte üben und zu lauten Beats im dunkeln in die Luft springen und Ihre „Rockstars“ im Rampenlicht auf der Bühne anhebeln. Unbeschreiblich, sagen die Veranstalter dazu.

Ich versuche es trotzdem: Gruppendynamische Prozesse sind Dank der stimulierten Spiegelneuronen Teil des Szenario. Eine Lichtshow, die das Dunkel der Kursflächen zeitweise erhellt und Soundeffekte taten ihr Übriges. Dazu Animation in einer Mischung aus Boot Camp und Love Parade.

### Wer erzielt welchen Mehrwert? Ist die Fitnessindustrie inhaltlich gewachsen?

Spaß ist unverkennbar ein wesentlicher Faktor für viele Teilnehmer, Auspowern in der Gemeinschaft für die meisten essentiell. Das war schon in den frühen 80er Jahren so, als Aerobic begann, das Angebotsportfolio der Fitnessstudios zu erweitern. Damals suchten vorwiegend die Damen neben ihren bodybuildenden Herren zusätzliche sportliche Unterhaltung. Da war auch noch ein Frottee Stirnband als Schweißfänger ausreichend, gegenwärtig ist von Kopf bis Fuß alles „functional“.

Die Dynamik ist unverkennbar. Würde es den Kursbereich heute in seiner vielschichtigen Ausprägung nicht geben, die exorbitante Expansion vieler Fitnessketten wäre nicht realisierbar.

Wer auf dieses Marktsegment verzichtet, muss mit deutlich kleineren Stücken vom Kuchen leben und eher ums Überleben kämpfen. Viele größere Ketten aber auch kleinere Studios lassen es sich jedenfalls etwas kosten, „Les Mills“ Kurse anzubieten und mit der Marke werben zu dürfen. Denn für das Anbieten und Instruieren der Kurse, mit jeweils neuen Choreografien fallen regelmäßig Lizenzgebühren an.

Vor Ort war so Gelegenheit für viele InstruktorInnen, Lizenzen erneuern zu lassen und gleichermaßen zu schauen, wie die Stars der Szene die Dance-Work-out-Welt im Innersten zusammenhalten.

### Sind die Work-outs besser oder nur anders geworden?

Ich begann mich zu erinnern an meine Kursleiter und Aerobic-Instruktor Zeit Ende der 90er Jahre: Kraftwerk, Military oder Shadow Boxing hießen nicht ohne Grund unsere Kurse, die uns stets einen vollen Kursraum bescherten. Kampf- und Fitnesssportler sowie Athleten anderer Sportarten kreierten Kurse mit rhythmischer Musikbegleitung und dem bekanntem Cueing, häufig noch in Eigenregie (standardisierte verbale und nonverbale Instruktionen). Nach Basisausbildungen war für den strukturellen Aufbau, die Inspiration, Abwechslung und letztlich dem Entertainment der Teilnehmer der jeweilige Instruktor noch selbst verantwortlich. Erfolg oder Misserfolg stellte sich durch die Teilnehmerdichte dar.

Dieser Verantwortung waren und sind nicht alle InstruktorInnen gewachsen. Die Gefahr für Studioinhaber besteht dann darin, ihre Mitglieder manchmal mit einseitigen und eingestaubten Konzepten oder uninspirierten InstruktorInnen zu langweilen. Um dieses stetig gewachsene Potenzial an Interessenten für einen abwechslungsreichen und unterhaltsamen Kursbetrieb nicht zu verlieren, lagern viel Studios die Erstellung von Konzepten und Choreografien immer mehr aus. Les Mills ist bei dieser Entwicklung nur ein Anbieter, der die Bedürfnisse auf diesem wachsenden Markt bedient.

*InstruktorInnen  
nutzten den  
Fitnessstag auch zur  
Weiterbildung und  
Verlängerung ihrer  
Les Mills Lizenz*

*Wer vorgegebene  
Choreos nutzt,  
braucht sich über  
den Kursaufbau,  
Inspiration und  
Abwechslung sowie  
das Entertainment  
der Teilnehmer keine  
großen Gedanken  
mehr zu machen*



Für shape UP in Berlin: Personal Trainer Robert Rode checkte das Live Event zweier Fitnessriesen







Einstudieren neuer Dancemoves, eines der vielen weiteren Angebote war übrigens ein Businessstag für Studiobesitzer



*Für sicherlich viele Teilnehmer ist solch ein Fitnesshighlight Teambuilding, Lernveranstaltung und Sightseeing in einem*

*Neben den neuen Releases bekannter Les Mills Formate wie Bodypump, Bodyattack und Grit wurde in diesem Jahr auch erstmals das Cycle-Programm Les Mills Sprint angeboten*

Bei genauer Betrachtung sind durch Nachfrage von Ketten und Studios, Abonnementverträge und gestaffelte hierarchische Ausbildungsstrukturen entstanden, die einem detailliert geplanten Strukturvertrieb sehr ähnlich sind.

### Ist es mehr Fitness oder ist Fitness industrialisierter und technisierter geworden?

Obwohl früher nicht alles besser war, so ist mit dieser starren Vorgabestrategie ein Austrocknen eigener Kreativität und Begrenzung an Spontaneität des einzelnen Instructors nicht ganz von der Hand zu weisen.

Wer ausschließlich mit Navigationsgerät seine Kurse fährt, verliert auf Dauer das Gefühl, selbstständig und mit persönlicher Note das Ziel zu finden. Egal, wo ich Les Mills „Bodycombat“ absolviere, es unterliegt von der Ostsee bis Oberammergau und vom tiefen Westen bis zur Oder einer gewissen Profillosigkeit und Gleichschaltung, Schritt und Tritt sind festgelegt. Jedenfalls dann, wenn man sich als Instruktor diesem Diktat unterwirft. Die Wahrnehmung bleibt natürlich durch das Interesse geprägt. Vera, 45 aus Dresden, Instruktorin und ebenfalls Les Mills Fan, angereist mit den Mitgliedern ihres Heimatstudios, ist sich sicher: Solch ein Fitnesshighlight ist Teambuilding, Schulung durch das Lernen von „Mastertrainern“ und Sightseeing in einem.

### Risiken wie eh und je

Hier soll jetzt nicht seriöse Groupfitness und Sportanimation per se gegen didaktisch progressive Trainingsteuerung und individuelle Übungsbegleitung aufgewogen werden. Eines fiel jedoch schon deutlich auf,

auch bei dieser Veranstaltung, und da wird alter Wein wohl nie mehr jung: Jene Teilnehmer, die am intensivsten Hilfe gebraucht hätten, trainierten heute bei Les Mills wie auch früher anderswo unerreichbar für Korrekturen vor sich hin. Trotz aller Bemühungen der Anbieter gesundheitsorientierte, neueste sportwissenschaftlich und biomechanische Erkenntnisse in den Aerobicbereich von „Powerkursen“ einfließen zu lassen, bleiben die alten die aktuellen Risiken. Es werden durch den sehr hohen Animationsgrad immer mehr Menschen ohne jegliche Vorerfahrung auch in Powerkurse gelockt.

Einerseits ist es natürlich erwünscht, dass mehr Menschen so den Weg ins Studio und vor allem zur Bewegung finden. Andererseits bleibt der Spagat des Instructors, innerhalb eines Gruppentrainings sich auf seine Moderation und gleichzeitig auf eine korrekte Ausführungstechnik aller Teilnehmer zu konzentrieren. Denn der „Rockstar“ kann seinen Auftritt nicht unterbrechen, die Bühne verlassen, um einigen Teilnehmern die korrekten Techniken persönlich beizubringen.

Wenn er den Fluss und Ablauf des Kurses nicht gefährden will, muss er sehenden Auges billigend in Kauf nehmen, das Teilnehmer Übungen falsch ausführen. Sonst wäre es persönliches Training und das ist weit entfernt vom dem, was an Individualität im Kursbetrieb leistbar ist. Die typischen Fehler, die Einfluss auf Gelenke und Skelett haben, bei Kniebeugen, Kicks, PUNCHES und diversen Körperkernübungen, waren unverkennbar für jeden Profi. Und auch so manche kopierte „Technik“ beim brandneuen Cycling Programm „Les Mills Sprint“, welches die fortgeschrittene Klientel ansprechen soll, wurde von einigen suboptimal kopiert.

Das ließ den inneren Physiotherapeuten manchmal aufschreien. Auf dem Indoor Bike sollen bei Les Mills Sprint schnellstmögliche Resultate durch kurze hochintensive Belastungen in einem nur 30 Minuten andauerndem Workout erzielt werden. Ist das neu? Immer intensiver, immer wirkungsvoller, mit immer besseren Ergebnissen soll es sein, mit dem so sehr gewollten Nachbrenneffekt.

### Immer höher, immer weiter

Irgendwie ergeben sich bei jedem Hype auch immer grundlegende Fragen. Die technische Entwicklung ist rasant dynamisch, in vielen Bereichen. Sind aber die Grenzen des menschlichen Körper immer weiter ausdehnbar? Früher gab es Pergamentrollen und heute E-Books, damals war Stummfilm heute Flachbildschirm mit HD Bildern, früher haben wir Kalorien gezählt heute nehmen uns Apps das Denken ab.

Ist eine Neuentwicklung auf den Fitnessmarkt immer wirksamer und gewinnbringender als die vorhergehende, wie uns Marketingabteilungen suggerieren wollen? Gibt es durch computergesteuertes Lauftraining, sprechende Pulsuhren und High Tech Pulver auch eine linear ansteigende Anzahl von fitteren und gesünderen Menschen? Die Nachfrage nach Gesundheitskonzepten ist ungebrochen stark. Es gibt auch kaum ein vergleichbar besseres Gegenmittel als Training, um Stresshormone, die uns der Alltag in den Körper einschließen lässt, abzubauen. Ob mit Höchstintensität, mehr Technik, mehr Biss und mehr

Entertainment auch mehr Gesundheit erzielt wird? Dafür müssen zumindest Dosis und Intensität regelmäßig stimmen. Und nicht immer ist das, was auf dem Etikett steht auch das, was der Bewegungswillige und Gesundheitsorientierte braucht.

Unter diesen Aspekt ist ein Gegenentwurf äußerst positiv, Les Mills Bodybalance – eine Mischung aus Yoga, Tai Chi und Pilates Workout. Es handelt sich dabei um ein Kursangebot für den gestressten Mitteleuropäer mit der Erkenntnis: „auf Dauer hilft mir nicht immer Power“.

Ob Power oder Entspannung – generell gilt beim Fitnesstraining wie in jedem Lebensbereich: Das, was für den einen eine Lieblingsspeise darstellt, ist für den anderen eine Vergewaltigung der Geschmacksnerven. Und: Jeder muss wissen, wohin sein Schiff segeln soll, sonst ist kein Wind der richtige.

*Nach wie vor ein großes Manko: Wenn ein Kurs reibungslos ablaufen soll, können Instrukturen bei fehlerhaften Ausführungen nicht korrigierend eingreifen*

### Autor

#### Robert Rode

ist Personal Trainer, Mental Coach und Autor aus Berlin. Er coacht Unternehmer, Führungskräfte und Künstler. Als Kolumnist fügt er in seinem unkonventionellen Blog Schmunzeln und Denken zusammen, was im Idealfall in gedankliche und physische Bewegungen mündet. Für Robert Rode setzt eine körperliche und nachhaltige Veränderung auch ein Training der mentalen Kräfte voraus.

Kein Club ohne grosses Sportprogramm!  
Deshalb suchen wir **DICH!**



## Steig mit uns in den Ring! Bewirb Dich als Group Fitness Trainer/in

und bring Deinen eigenen Style ins tägliche RelAction Programm.  
Sportbegeisterte Gäste freuen sich auf Dich als professionellen Sparringspartner (m/w), z. B. bei ZUMBA®, (Step) Aerobic, Yoga, Indoor Cycling, Aqua Fitness ...

