

„Als ich dieses Buch schrieb, habe ich es als selbstverständlich angenommen, dass jedermann, Mann, Frau und Kind, kräftig zu sein wünscht. Ohne Kraft – und unter Kraft verstehe ich Gesundheit, Lebenskraft und ein Gefühl körperlichen Wohlbefagens – ist das Leben nichts anderes als ein schwermütiges Geschäft.“ (Eugen Sandow, der Begründer des Bodybuildings, in seinem Buch „Kraft und wie man sie erlangt“, im Jahre 1904).

Tja, es ist eben alles schon gesagt, nur noch nicht von jedem. (Karl Valentin)

Die Premiumclubs werden auf die Herausforderungen der Zukunft reagieren müssen, indem sie nicht mehr ihr Angebot verkaufen, sondern das Ergebnis ihrer Arbeit. Wer diese Umstellung erfolgreich vollzieht, für den ergeben sich hervorragende Chancen für die Zukunft. Allerdings denke ich dabei nicht an Ergebnisse wie „5kg abnehmen“ oder „Rückenschmerzen lindern“. Damit stehen wir im Wettbewerb zu x-beliebigen Diäten und der Physiotherapie auf Rezept. Wer mit Ergebnissen Geld verdienen will, für den reichen Ergebnisse auf diesem Niveau nicht aus. Es muss sich um Ergebnisse handeln, die nur die Fitnessclubs zu erreichen in der Lage sind. Ergebnisse, mit denen sie konkurrenzlos sind. Professor Dr. med. Elke Zimmermann, Chefin der Sportmedizin an der Universität Bielefeld, setzt für diese Trainingsergebnisse den Massstab:

80-jährige, die mindestens ein bis zwei Klimmzüge schaffen! (Wobei der Klimmzug natürlich als Symbol für die Körperkraft im Verhältnis zum Körpergewicht älterer Menschen zu verstehen ist.)

80-jährige mit der Leistungsfähigkeit 30-jähriger, dieser Markt gehört den Premiumclubs.

Ich darf noch einmal daran erinnern: Wer heute über 30 Jahre alt ist, hat eine durchschnittliche Lebenserwartung von 90 Jahren. Jeder zweite wird demnach 100. Reisst uns nicht ein Unglück aus dem Leben, sterben wir alle an Entkräftung. Der Auftrag ist also klar: Machen wir die Menschen stark! Sorgen wir dafür, dass sie auch mit über 80 Jah-

ren noch leistungsfähig, belastbar und bei klarem Verstand sind! Ein Bus voller 80-jähriger, mit denen wir zu Jean-Pierre Schupps Strenflex-Veranstaltungen fahren: Wenn wir das schaffen, gewinnen wir das Spiel!

Aber wie weit sind wir von solchen Ergebnissen entfernt? Frage ich auf meinen Trainer-Schulungen zum Beispiel, wie viele 50-jährige Frauen zu Beginn ihres Trainings einen Klimmzug schaffen, bekomme ich in der Regel zur Antwort:

„Keine!“

Frage ich weiter, wie viele dieser 50-jährigen Frauen einen Klimmzug schaffen, nachdem sie ein Jahr bei uns trainiert haben, dann bekomme ich fast immer zur Antwort:

„Immer noch keine!“

Sind das Trainingsergebnisse? Oder ist das „betreutes Elend“?

Betreutes Bewegen an Geräten ohne wirkliches Ergebnis gibt es beim Discounter auch! Und billiger! Ein wirkungsvolles Training dagegen kann der Discounter gar nicht anbieten. Wer wollte denn dafür die Verantwortung übernehmen? Eine hohe Belastbarkeit ist nur über eine fortwährende Steigerung der Belastung zu erreichen. Zeigt das Training jedoch Wirkung, kann es auch Neben-Wirkungen zeigen. Die Kette reisst bekanntlich immer beim schwächsten Glied. Und wenn das schwächste Glied das Herz oder das Kreislaufsystem ist, wer will dann die Verantwortung dafür tragen, ältere Menschen zu einem wirklich wirkungsvollen Training anzuspornen?

Wirkungsvolles Training braucht nicht allein eine gute Trainingsbetreuung, sondern eine qualifizierte Trainingssteuerung. Wir brauchen in den Premium-Fitnessclubs also nicht nur ein „Betreuerteam“, wir brauchen einen wirklichen Trainer, einen Joachim Löw, einen Mann, der die Verantwortung übernimmt. Wir brauchen wirkliche Trainer für wirkungsvolles Training. Das ist der Markt der Premium-Fitnessclubs. Hier werden Menschen trainiert, die mit 80 Jahren die Leistungsfähigkeit eines 30-Jährigen haben.

Heute gelten leistungsfähige und belastbare 80-Jährige immer noch als Ausnahme von der Regel. Niemand glaubt, dass solche körperlichen Leistungen und eine derart hohe Belastbarkeit im Alter der Normalzustand werden könnte. Niemand glaubt, dass in Zukunft 80-Jährige mit einem Rollator nicht häufiger auf den Strassen zu sehen sein werden, als 60-Jährige mit Rollator heute. Das ist die Herausforderung für die Premium-Fitnessclubs. Der Muskel ist das Erfolgsorgan unseres Körpers! Muskelkraft ist unser Kerngeschäft!



NEU

DER NEUE
VORTRAG VON
**ANDREAS
BREDEKAMP**

**ERFOLGREICH
TRAINIEREN.**

Der neue Vortrag schließt nahtlos an seinen Vorgänger "Der sichere Weg zu besserer Gesundheit und mehr Lebensqualität" an. Hier erfahren Ihre Mitglieder mehr über effektiveres und zielorientiertes Training.

Geben Sie Ihren Mitgliedern das Gefühl, dass sie noch besser betreut werden und Sie ihnen bei der Lösung ihrer Probleme hilfreich zur Seite stehen.

Buchen Sie Bredenkamps neuen Vortrag jetzt für Ihren Fitnessclub.

Ein Must Have für jeden Qualitätsclub.

**Buchung und Infos
bei Birgit Schürmann
Tel: +49 172 2707654
andreas@bredenkamp.de
www.bredenkamp.de**

In Kooperation mit



Andreas Bredenkamp



Jahrgang 1959
Studierte Germanistik und Sport
Autor des Buches "Erfolgreich trainieren" und des "Fitnessführerscheins"