

DIE McFIT - FITNESSGENERATION

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie es wohl sein wird, wenn die Fitnesstrainer-Generation von heute auf die McFIT-Fitnessgeneration von morgen trifft?

Sportlehrer an den Schulen, aber auch Fitnessclub-Betreiber, die Discounter wie McFIT als direkte Wettbewerber haben, berichten immer häufiger davon, dass sich ganze Schulklassen geschlossen bei McFIT anmelden. Eine Mitgliedschaft in einem „Premium-Fitnessclub“ zieht diese heranwachsende Fitnessgeneration gar nicht mehr in Betracht. Zum einen ist es eine Frage des Geldes, zum anderen der Freunde, mit denen man natürlich zusammen trainieren möchte.

Wenn Fitnesstraining, dann trifft man sich schon heute bei McFIT!

Während sich die jungen Leute scharenweise bei den Discountern anmelden, glauben die meisten Trainer in den alteingesessenen Fitnessclubs noch Immer, diese Jugendlichen seien nicht ihre Klientel. Das wird sich als ein verhängnisvoller Fehler herausstellen, denn die Jugendlichen von heute werden so mit den Discountern erwachsen. Und als Erwachsene wird für sie McFIT der Normalfall sein.

Heute nennen Jugendlichen den Fitnessclub nicht mehr „Fitnessclub“, sondern „McFIT“, so wie für viele Deutsche die Drogerie nicht mehr „Drogerie“ heisst, sondern „Rossmann“ oder „DM“. Und wer mit 16 bei McFIT mit dem Fitnesstraining beginnt, der kennt als Erwachsener nicht nur die Fitnessgeräte, sondern der weiss auch, wie die Übungen daran funktionieren.

Wenn ich heute die Auffassung vertrete, Mitglieder bräuchten für die Einweisung an den Geräten keine Trainer, die Übungen könnten sich die Mitglieder gegenseitig selbst erklären, empfinden die Trainer das derzeit oft als nicht zeitgemäss. Die Mehrzahl von ihnen glaubt, so sei das vielleicht bis in die 80er-Jahre hinein gewesen, heute jedoch würden die Mitglieder von kompetenten Trainern in das Training eingewiesen.

Mag sein, dass das heute so ist. Voraussichtlich wird es jedoch in wenigen Jahren schon wieder ganz anders sein. Dann nämlich wird es wieder nicht mehr zeitgemäss sein, dass Trainer den Mitgliedern die Geräte erklären.

Die Jugendlichen von heute, die ihre ersten Fitnesserfahrungen bei McFIT sammeln, kennen nicht nur die Übungen, sie sind auch daran gewöhnt, sich ihr „persönliches Trainingsprogramm“ als App herunterzuladen und ihr Training auf ihrem Handy zu dokumentieren. Dieser Generation die Geräte erklären oder ein Trainingsprogramm schreiben zu wollen, wird schon in naher Zukunft so unzeitgemäss sein, als wolle man heute einem 15-jährigen sein Handy „personalisieren“.

Ist also der Fitnesstrainer vom Aussterben bedroht?

Im Gegenteil! Denn, so wie die Menschen verstanden haben, dass sie sich ihre Zähne durch Zahnpflege weit über das 40. Lebensjahr hinaus erhalten können, so lernen sie im Augenblick, dass „Alterschwäche“ nicht gottgegeben ist.

Muskelpflege wird genauso üblich werden, wie es die Zahnpflege inzwischen geworden ist. Denn war der „Wohlstandsbauch“ das Statussymbol in den 50er-Jahren, so wird die „Leistungsfähigkeit im Alter“ zum Statussymbol der kommenden 20er-Jahre werden.

Trainer werden in Zukunft dringender gebraucht als je zuvor, aber sie dürfen ihre Chancen nicht verpassen. Stellen Sie sich heute einen Informatiker vor, der mit seinem Wissen aus den 90er-Jahren einem 15-jährigen sein Handy erklären möchte. So wird es auch im Fitnessbereich kommen. Die Trainertätigkeit wird in Zukunft erst dort anfangen, wo sie heute häufig aufhört:

Dort, wo die Mitglieder die Übungen bereits beherrschen, wenn sie zur Tür hereinkommen; dort, wo die Mitglieder sich ihr persönliches Trainingsprogramm als App herunterladen und ihr Training auf einer Armbanduhr oder ihrem Handy dokumentieren.

Besuchen Sie mich doch einmal auf einer meiner Schulungen, die EGYM und FLEXX zu diesem Thema überall in Deutschland veranstalten.



Andreas Bredenkamp

Jahrgang 1959

Studierte Germanistik und Sport

Autor des Buches "Erfolgreich trainieren" und des "Fitnessführerscheins"