



### Dr. Rolf Krempel

Jahrgang 1946, Geboren in Zittau/Sachsen, seit 1980 verheiratet mit Otti Krempel, 4 Söhne im Alter von 15 bis 25

#### Ausbildung:

1967 Abitur in Wetzlar/Lahn

1967-68 Grundwehrdienst FschJg.Btl.262 Oberbexbach/Saarland

1968-73 Jura-Studium in Giessen, Marburg und Hamburg

1973-76 Studium der Sportwissenschaften an der DSHS Köln

1986 Promotion Dr. Sportwissenschaft (summa cum laude)

1987 Management-Assistent (IHK), Akademie der Führungskräfte Bad Harzburg

#### Sportlich aktiv:

Handball, Tennis, Fallschirmspringen, Leichtathletik (u.a. Hessischer Juniorenmeister, Vizelandesmeister Stabhochsprung, mehrfacher Seniorenmeister Stabhochsprung in Baden-Württemberg)

**Träger des STRENFLEX Fitness-Sportabzeichen Silber**

#### Trainer-Lizenzen:

Div. Übungsleiter, A-Trainer-Lizenz des DLV Trainerscheine und Lehrberechtigung Tennis, Alpiner Skilauf

#### Beruflicher Werdegang:

1997-2001 Geschäftsstellenleiter und Ausbildungsleiter DFAV e.V. (Deutscher Fitness und Aerobic Verband), Bonn

2001-2005 Geschäftsstellenleiter VDF e.V. (Verband Deutscher Fitness- und Freizeitunternehmen), Berlin

#### Ehrenamtliche Vereins-, Verbands- und Kommissionsarbeit:

(1997-2000) Mitglied div. FISAF-Kommissionen (Intern. Trainerausbildung)

(1997-2001) Gründungs- und Beiratsmitglied VDV e.V.

(1999-2002) Mitglied der Anti-Doping-Kommission des Nds. Innenministeriums

(2001-2003) Mitglied im Arbeitskreis Freizeitwirtschaft (AFW) des Instituts der Deutschen Wirtschaft, Köln

(2001-2003) Mitglied der EQSF-Kommission zur „Harmonisierung einheitlicher Ausbildungsstrukturen in der Fitnessindustrie“ im Auftrag der EU-Kommission

(seit 2002) Mitglied div. Fachausschüsse und -kommissionen, u.a. DIHK Berlin, TÜV-Rheinland-Group Köln

(2003-2005) Gründungs- und Vorstandsmitglied ENFA/EHFA (European Health and Fitness Associationen) mit Sitz in Brüssel

#### Fachpublikationen/Autorentätigkeit:

Mitautor „Leichtathletik 1 und 2“ im Rowohlt-Verlag, erschienen 1976

Mitautor „Konditionstraining“ im Rowohlt-Verlag, erschienen 1978

Fachbuch „Bewegungsanalyse im Sport“, Harri Deutsch-Verlag 1987

Div. Fachartikel in Fachmagazinen, u.a. Leichtathletik, und FITNESS TRIBUNE

# Wo Fitness draufsteht, sollte auch Fitness drin sein oder Wie lernen wir, den Klimmzug zu lieben ...

Seit mehr als 5 Jahren unterstützen verschiedene Visionäre der Branche die Strenflex Sportorganisation, indem sie die Strenflex Projekte bei ihren Mitarbeitern, Kunden sowie in ihrem beruflichen und privaten Umfeld publik machen. Diese Persönlichkeiten treibt vor allem eines: Sie wollen ihren Teil dazu beitragen, die Menschen zu motivieren, sich mehr zu bewegen, sich durch Sport und Bewegung fit und aktiv zu halten. Dass dabei das persönliche Verhalten, die eigene Vorbildfunktion, oftmals der überzeugendste und nicht selten einzig wirklich funktionierende Weg ist, jemanden aus dem gewohnten Trott von Bequemlichkeit, Desinteresse und Nachlässigkeit herauszulocken, ihn also, wie man so schön sagt „hinterm Ofen hervorzulocken“, ist eine psychologische Binsenwahrheit.

Und dass die Repräsentanten der Fitnessbranche keine dogmatischen Bewahrer von einmal Festgeschriebenem sind, sondern sich innovativ weiter entwickeln zeigen die aktuellen Entwicklungen:

Am 20. Oktober trafen sich in Ascona, im Anschluss an die 2. WFWF-Tagung die Strenflex Verantwortlichen mit einigen Experten und stellten die Weichen für eine erfolgreiche Zukunft der Strenflex-Projekte: Die Gründung eines richtigen Interessenverbandes, eine langfristig angelegte Positionierungs- und Marketing-Strategie und die Einbindung anerkannter Branchenexperten in einen wissenschaftlichen Beirat werden helfen, die Durchschlagkraft der Strenflex-Projekte (insbesondere das Wettkampfwesen und das europaweit anerkannte Fitness Sportabzeichen) wesentlich zu erhöhen.

Der neue Strenflex Verband wird bald auch vermehrt politisch aktiv werden. Ein guter Anfang ist gerade aktuell mit der Platzierung des Strenflex-Links auf der offiziellen Internetseite der österreichischen Gesundheits-Ministerin Dr. Andrea Kdolsky ([www.bmgfi.gv.at/cms/site](http://www.bmgfi.gv.at/cms/site)) gemacht worden, die damit als engagierte Unterstützerin der „7-days

for Fitness“ sicherlich auch dem Fitness-Test in ihrem Land auf die Sprünge geholfen hat.

Wie wichtig und hilfreich die Diskussion um fitte und unfitte Trainer und die sich daraus abzuleitenden Konsequenzen sind, zeigen die aktuellen Branchendaten, vor allem aber die bundesdeutsche Statistik zu Bewegungsverhalten, Gesundheitsvorsorge und Prävention: Über 85 % der Deutschen bewegen sich viel zu wenig, nur etwa 6 % besuchen regelmässig einen Fitnessclub. Deutschland, ein Land der Sportler und Fitten? Das war wohl seit Langem ein Traum oder aber auch ein Etikettenschwindel. Auch der DOSB mit angeblich 25 Mio. aktiven Sportsfreunden sah sich veranlasst, die Kampagne „Jeden Tag 3.000 Schritte extra – deiner Gesundheit zuliebe“ ins Leben zu rufen; einen Schrittzähler („mit mir wirst du fit“) gibt's noch gratis dazu.

Andererseits sind offensichtlich die Botschaften über die positiven Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden endlich auch bei den Ärzten und politisch Verantwortlichen angekommen: Die Titelstorys im *focus* oder *Spiegel* waren Werbung pur für alle Anbieter von Kraft-Fitness-Programmen und eine Bestätigung für die gute Arbeit, die verantwortungsbewusste und kompetente Inhaber und Trainer in den Fitnessclubs seit Langem leisten. Krafttraining (getrauen wir uns bald wieder den Begriff Bodybuilding als körperbildende Übungen zu verwenden?) ist *in*, Ausdauertraining (natürlich) nicht *out* und die überaus positiven gesundheitsfördernden Wirkungen eines Koordinations- und Mentaltrainings sind mittlerweile allgemein anerkannt.

Fitnessstraining ist also *in*. Warum tun wir uns dennoch so schwer, dieses wertvolle Produkt erfolgreich zu vermarkten, d.h. an die Millionen potenziellen Kunden zu verkaufen, die genau dies bräuchten, um wieder fitter und damit auch erfolgreicher in Beruf, Privatleben und im Freizeitsport zu agieren?

## Wo liegt also das Problem? Ist Besserung in Sicht?

Als Generalsekretär der Strenflex Sportorganisation und Verantwortlicher für die Verbreitung des Fitness Sportabzeichens in Deutschland gibt es einige aktuelle Entwicklungen, die mich sehr optimistisch stimmen und die zum Teil sehr emotionale und persönliche Betroffenheit auf die Kolumnen und Beiträge in der Fitness Tribune zum Thema „Wo Fitness drauf steht, muss auch Fitness drin sein...“ widerspiegeln:

Die Erfahrungen aus über Tausend Tests haben doch gezeigt, dass sich insbesondere an den klassischen Testübungen „Klimmzug“ und Liegestütz“ die Geister der Befürworter und Kritiker scheiden: Etliche können nicht, andere aber wollen auch nicht. Für die einen sind es die „Königsübungen“, für andere nur etwas für Muskelprotze oder Zirkusartisten.

Um diese Diskussion weiter anzuregen, möchte ich Ihnen einiges Wissenswerte zum Thema „Klimmzug“ und „Liegestütz“ zum Nachdenken und zu Ihrer Entscheidungsfindung liefern:

### Der Klimmzug ist Gesundheitstraining pur

Der äusserst lehrreiche und interessante Beitrag in der vorletzten FT 109 von Dr. Axel Gottlob „Der Klimmzug – überholtes Relikt oder interessante Herausforderung?“ stellt die Sinnfrage: Brauchen wir zur körperlichen Fitness überhaupt noch den Klimmzug oder reichen diverse Haltungs- und Stabilisierungsprogramme aus? Sind für uns Zweibeiner Klimmzugfähigkeiten wirklich relevant oder gehören diese nicht vielmehr ins Übungsrepertoire der Turner und Kletterer?

Nach ausführlichen (mit sehr interessanten Ausflügen in die Evolution des Menschen und seinem permanenten Kampf gegen die Schwerkraft) Erklärungen zur Funktionalität, Wirkungsweise und Trainierbarkeit der Klimmzugübung als „Königsübung der Athletik“ outet sich Dr. Gottlob zu einem eindeutigen Befürworter für ein gezieltes Klimmzugtraining: „Die Klimmzugfähigkeit muss als eine wichtige Facette einer ganzheitlichen körperlichen Fitness verstanden werden – Beweglichkeit und Festigkeit des gesamten Schultergürtels sowie eine ganz wichtige Aufgabe für die Stabilisierung der Wirbelsäule sind die positiven Ergebnisse einer Klimmzugübung. Aus diesen Gründen stellt das Klimmzugtraining eine gesundheitsrelevante Entscheidung dar und gehört in

jedes gesundheitsorientiertes Fitnessstraining.“

### Der Klimmzug – Chat-Diskussion

Interessant und viel sagend ist auch immer wieder ein Blick ins Internet, wo es aktuell diverse Chatforen mit dem Thema „Ich schaffe keinen Liegestütz. Wie viele schafft ihr?“ gibt. Hier einige Beispiele:

„Ich schaff normal einen, zwei mit schummeln, momentan Null...“ (die Realistin)

„100, dann ich hör ich auf, kein Scherz.“ (der Angeber)

„Nachdem unser Trainer die Methode Liegestütz-, Kniebeugen-, Situps-Intervalle eingeführt hat, war ich bei 30 Liegestütz, nach einem halben Jahr bei 70...“ (der Begeisterte: es ist toll, wenn man richtig trainiert)

„26 habe ich geschafft ... wann geht das Zittern wieder weg?“ (der Unsichere)

„Ich probiere das lieber erst gar nicht – ich könnte die Wahrheit nicht ertragen.“ (die Ängstliche/Unentschlossene)

„Ich habe mal wieder Rumpfgymnastik gemacht (weil es draussen regnete) und bin im wahrsten Sinne des Wortes auf den Boden geholt worden: Als aktiver Judoka waren es 70-80 Liegestütze, gestern mit Hängen und Würgen gerade mal 20...“ (der neue Kunde im Club?)

**Ein Tag und sechs Klimmzüge** – Vorbild mit 103 Jahren: **Johannes Heesters** (Tagesspiegel-Bericht)

„Nur, weil ich soviel Sport getrieben habe, fühle ich mich fit – so fit wie mit 70, 80.“ Jetzt geht er 2 x pro Woche in den Fitnessclub, stemmt dort insgesamt 1 Stunde Gewichte, fährt Rad oder bewegt sich auf dem Laufband. Zusätzlich stehen täglich zu Hause Gymnastikübungen auf dem Programm. (Ob es tatsächlich Klimmzüge sind, ist nicht verbrieft, spielt aber auch keine grosse Rolle, oder?)

Und: Johannes Heesters ist zwar der bekannteste aller über 100-Jährigen, aber z. Zt. nur einer von 5.000 allein in Deutschland. 2050 werden es übrigens 100.000 sein, die älter als 100 Jahre zählen und: wer heute geboren wird, hat eine über 50-prozentige Chance, 100 Jahre alt zu werden...

### Die eigene Fitness als Vorbildfunktion

Die Vorbildfunktion als Unternehmer muss gegeben sein: „Das, was wir von unseren Mitarbeitern verlangen, muss ich auch von mir selbst verlangen.“

(Wolfgang Grupp, Chef der erfolgreichen Bekleidungsfirma trigema) „Lebe, was du predigst“ – der sich selbst schindende Chef ist das beste Vorbild für die Mitarbeiter. Mit dieser, wie ich empfinde, sehr simplen, aber prägnanten Passage aus einem Management-Handbuch sollte den wenig vorbildhaften „Lackschuh-Managern“ auf die Füsse, besser wohl, gegen das Schienbein getreten werden. Und von denen soll es ja, laut diverser Gerüchte, den einen oder anderen auch in unserer Branche geben...

Die Wirkung gerade dieser Aussage kann ich durch Beobachtungen während der Schulungen, in denen ein Grossteil der Mitarbeiter des neuen Partnerclubs gemeinsam den Test absolvieren (und somit die Testübungen als Teamerlebnis kennen, lieben, fürchten oder gar hassen lernen), bestätigen. Natürlich tun sich auch Clubleiter bei den Testübungen schwer und nur wenige schaffen die Anforderungen mit links, also locker mit Gold – aber ein erkämpfter Testerfolg mit Silber oder Bronze des Chefs hatte immer bewundernde Zustimmung der Mitarbeiter und der zufällig anwesenden Kunden zur Folge.

### Problem-Testübung Klimmzug

Es gibt div. Gründe, die auch für aktive (und vor allem ehemalige) Sportler einzelne der Strenflex-Testübungen zu Stolpersteinen für den Erwerb des Fitness Sportabzeichens (als Beweis für körperliche Fitness) werden lassen: angeborene Hüftgelenksfehlstellungen, Verschleisserscheinungen (Schleimbeutel, Schultersyndrom), funktionelle Fehlstellungen, Gelenks- und Muskelschäden infolge einseitiger, langjähriger Überbelastungen im Leistungssport.

In all diesen Fällen ist das Bestehen des Tests von vornherein so gut wie ausgeschlossen bzw. ein Testing pur (Testübungen so auszuführen wie vorgeschrieben) würde eine zusätzliche Gefährdung (neue Verletzung, Erhöhung der Beschwerden z.B. infolge von Entzündungen) bedeuten.

### Flexibler Strenflex Fitness- Test: Jeder hat die Chance zum Bestehen

Einige Kritikpunkte und Anregungen aus der Praxis sind in den letzten drei Jahren bereits in eine Modifizierung der Testkriterien eingegangen:

- Der Cardiotest wurde an den Anfang gestellt (der Ausgangspuls ist nicht durch die Kraftübungen erhöht und der Test erfüllt auch die Funktion eines Aufwärmens)

Fortsetzung auf Seite 184 ►

► Fortsetzung von Seite 21 - Dr. Rolf Krempel - Die Angst der Fitnessbranche vor dem Klimmzug

- die Bauch-Testübung „Crunches“ hat die Situps ersetzt
- für die Älteren (überwiegend ab 60 Jahre) haben wir seit längerem die „entschärften“ Testübungen (Liegestütze, aber auch die vereinfachten Klimmzüge) eingeführt – erfolgreich bestandene Tests von über 80-Jährigen belegen sehr eindrucksvoll die Wirksamkeit dieser Änderungen.

Ausgelöst durch die Kolumnen von Jean-Pierre Schupp und die Vorgaben des Verlages, ab 2008 nur noch Beiträge von Kolumnisten mit Fitnessabzeichen-trägern anzunehmen, vor allem aber durch das Angebot, Anzeigenkunden mit Fitness Sportabzeichen einen Preisnachlass einzuräumen, kommen nun doch viele Branchenvertreter aus der Deckung, deren Gründe, das Fitness Sportabzeichen bisher nicht abgelegt zu haben, darin begründet sind, dass sie als ehemalige Leistungssportler aufgrund von Sportschäden und funktionellen Beeinträchtigungen den „Strenflex pur“ einfach nicht bestehen können.

Auch hier zeigt die Diskussion innerhalb der Organisation, dass als Hauptzielsetzung der Strenflex-Projekte die Motivation zum regelmässigen gesundheitsorientierten Fitnesstraining steht, ohne den Spassfaktor zu vernachlässigen.

Insofern möchte ich schon vorab diesen „Sportkrüppeln“ und „Behinderten“, als die sie schon despektierlich bezeichnet wurden, zusichern, dass es zukünftig für (fast) jedes Testproblem eine individuelle Lösung geben wird, die ein Bestehen des Gesamttests ermöglicht.

Als Beispiel für ein flexibles Handling des Strenflex Fitnessstests:

Klimmzüge sind bei bestimmten Schuldersyndromen fast unmöglich. Es gibt aber gute Alternativübungen, mit denen das definierte Testziel – den aktuellen körperlichen Leistungszustand mit wenigen, einfachen und bekannten Übungen zu messen – erhalten bleibt. Klimmzüge lassen sich durch die bekannte Übung „Latziehen zur Brust“ gut ersetzen: Hier werden die gleichen Muskelgruppen beansprucht und damit auch getestet und trainiert. Testleistungen bis zur Höhe des eigenen Körpergewichtes lassen sich so durch eine wesentlich günstigere Veränderung des Hebelansatzes bewältigen. Besonders Frauen fühlen sich bei dieser Übung wohler, müssen sie doch bei der Klimmzug-Testübung mit ihrem „angeborenen Handicap“, bis zu 40% weniger Oberkörperkraft als Männer, kämpfen...

Bei aller Flexibilität darf natürlich die Transparenz der Testkriterien eines standardisierten Testverfahrens nicht verloren gehen, daher muss eine Voraussetzung immer gegeben sein: Die Minderleistung oder die Nichtdurchführbarkeit einer Testübung muss aufgrund eines Schadensbildes (im Zweifelsfall auch durch einen Arzt bescheinigt) für den Strenflex-Verantwortlichen im Club nachvollziehbar sein – eine schwache Leistung im Test aufgrund von Bewegungsmangel, falschem Training oder einfach „einem schlechten Tag“ fällt natürlich auch zukünftig nicht in diese Kategorie. Man darf aber nach einigen Wochen gerne noch einmal zum Test antreten.

### Strenflex geht auch 2008 wieder neue Wege – Fitness-Test 2008 auch für Kinder, Jugendliche und Behinderte

Sehr erfreulich ist, wie gut unser Angebot „Hol Dir Dein Fitness Sportabzeichen“ auf Messen, Kongressen, Sport- und Stadtfesten aller Art in den verschiedenen Ländern angenommen wurde. Teilweise über 200 Tests pro Veranstaltung sind immer wieder eine Herausforderung an das kleine Strenflex-Test-Team: Sich nach jedem erfolgreich abgelegten Test mit den Sportlern freuen zu können, ist schön, aber auch die „Ursachenforschung“ bei weniger Erfolgen ist eine Herausforderung und eine wichtige Dienstleistung, um gerade diese Sportler zu motivieren, jetzt erst recht mit einem Fitnesstraining zu beginnen bzw. ein evtl. falsches Training zu korrigieren und zu verbessern helfen.

Zahlreiche Folgetests, die dann mit deutlich besseren Ergebnissen abgeschlossen werden konnten, erfreuen dann Kunden und Tester gleichermaßen.

Aufgrund der vielfältigen und sehr interessanten Erfahrungen der letzten zwei Jahre mit Hunderten von „Problem-Testpersonen“ (insbesondere bei den Schulungen unter den Trainern, Kursleitern und Studioinhabern) wird sich Ende dieses Jahres die zuständige Kommission im Verband intensiv mit neuen, modifizierten Testübungen für die Zielgruppen-Erweiterung (Kinder, Jugendliche, aber auch ehemalige Leistungssportler mit nachweislichen Funktionsbeeinträchtigungen und Behinderte) beschäftigen. Ein Fitness-Test, der dann von nahezu allen Interessierten in der Bevölkerung abgelegt und gemeistert kann, eröffnet natürlich auch vielfältige Möglichkeiten, Strenflex als

Wettkampf auf jedem Niveau zu betreiben.

Neugier, sportliche Herausforderung und Motivation sind die Schlüsselanreize, mit denen das 3-Säulen-Konzept Str-en-flex (strength-endurance-flexibility) Freizeit- und Wettkampfsportler ein breit gefächertes Angebot (vom Basis-Test für Untrainierte über das Fitness Sportabzeichen für fitte Freizeitsportler bis hin zum Hochleistungswettkampf „Strenflex Decathlon“ mit nationalen und internationalen Meisterschaften) seit nunmehr 6 Jahren Anhänger sucht und (nach einigem Zögern unserer etwas innovationsmüden Branche) jetzt auch immer zahlreicher findet.

### Die Strenflex Partnerclubs: Renaissance des Kerngeschäftes „sportliches Fitnesstraining“

Ich habe, wie sicherlich viele von Ihnen, miterlebt, dass in der Entwicklung der klassischen Kraft-Fitnessstudios hin zu den modernen Wohlfühl-Aktivclubs oftmals die Sportlichkeit verloren gegangen ist – um zu verhindern, dass ein Kunde kündigt, weil sich die Wiedererlangung eines zufrieden stellenden Fitnessniveaus doch anstrengender und langwieriger gestaltet als gehofft, oder auch durch allzu geschäftstüchtige Clubinhaber und -trainer suggeriert, wird der Kunde mit 08/15-Programmen beschäftigt, ein wenig in Bewegung gehalten, aber eben nicht sportlich trainiert.

Die (für die gesamte Branche gefährlich) hohe Fluktuationsrate von über 50% in deutschen Fitnessclubs ist m. E. ein Beweis für die oft fehlende Konzentration auf die Umsetzung grundlegender Erkenntnisse und Maxime der Trainingswissenschaft:

Nur ein systematisches, individuell geplantes und betreutes Gesamtkörper-Training (mit den Schwerpunkten Muskelkraft, Grundlagenausdauer und Gelenkbeweglichkeit) ermöglicht die Realisierung der sportlichen Ziele, sichert diese nachhaltig und langfristig – ein für jeden Clubbetreiber unverzichtbar wichtiger Aspekt einer erfolgreichen Kundenbindung.

Ran an die Stange!

Ab in den Liegestütz!

Viel Spass dabei und guten Erfolg wünscht

Dr. Rolf Krempel