



**DIE NEUEN STUDIO-TRENDS**

# FITNESSTRAINING DER *ZUKUNFT*

Aerobic war gestern: Die Trainingstrends 2012 kommen mit spannenden Mix-Workouts, oft adaptiert aus den USA. Hier 6 Studio-Hits von morgen und ein Blick auf die Historie

**STARK AN STANGEN**

barre concept wurde von der Profitänzerin, Pilates- und Zumba-trainerin Sabine Heydecker entwickelt. Inspiriert durch USA-Aufenthalte, brachte sie die Methode jetzt nach Deutschland

**TREND 1****BARRE CONCEPT: FORDERNDES TRAINING VON DER STANGE**

*Das Barretraining ist vom Ballett abgeschaut. Ziel: eine Tänzerfigur – wohlgeformte Beine, Knackpo, straffe Arme, eine feste Körpermitte und schlanke Hüften*

Egal zu welcher Jahreszeit: Jede Frau wünscht sich eine rundum gute Figur. Sabine Heydecker und Jennifer Papenfuss haben jetzt ein innovatives System zur Körperstraffung weiterentwickelt, das seinen Ursprung in den US-Clubs hat: barre concept, das Workout an der Ballettstange. In den USA gibt es bereits zahlreiche Stangen-Studios, die sich auf barre spezialisiert haben und nichts anderes anbieten – ähnlich wie hierzulande Yoga- und Pilates-Ministudios. Das elegante Programm vereint die Exaktheit des Pilatesstrainings mit der Anmut und Technik des Balletttanzes. Hinzu kommen Elemente

aus dem Yogasystem und sportspezifische Kraftübungen. „Die Anteile der verschiedenen Methoden verschmelzen zu einem herausfordernden und spannenden Workout, das die Muskeln kräftigt und formt, während gleichzeitig die Fettverbrennung angekurbelt wird“, versprechen die Entwicklerinnen. Balance, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und motorische Kontrolle werden optimiert. Zurzeit wird das Training bereits in München angeboten, nationaler Kick-off ist 2012 mit einer Tour durch viele Großstädte und einer Performance auf der FIBO-Messe im April 2012. [www.barre-concept.de](http://www.barre-concept.de)

AUTORIN HEIKE SCHÖNEGGE

# E

ine imposante Entwicklung: Vor dreißig Jahren waren es gerade mal 370 000 Menschen – heute schwitzen mehr als 7 Millionen Deutsche, rund 8,9 Prozent der Bevölkerung, in einem Fitnessclub. Die Fitnessanlagen zählen damit laut Auskunft des Branchenverbandes DSSV

erstmal mehr Mitglieder als der größte deutsche Sportverband, der Deutsche Fußball-Bund (DFB). Laut der aktuellen Studie „Der Deutsche Fitnessmarkt 2011“ erreicht die Branche just ein neues Rekordhoch, erwartet auch für die kommenden Jahre eine positive Mitgliederentwicklung. Mehr als 7100 Anlagen (1980: 1000) locken mit immer ausgefeilterer Technik, zunehmend mondänen Wellnesslandschaften – und vor allem mit immer neuen, abwechslungsreichen und spannenden Trainingstrends. Einige davon stellen wir auf diesen Seiten vor. Bettina Langwald, Leiterin Unternehmenskommunikation bei Injoy (170 Clubs in Deutschland, 200 000 Mitglieder): „Es

gibt immer mehr Menschen, die Ruhe finden wollen. Diese sehe ich dann bei Yoga und ganzheitlicher Fitness. Andere finden eher Entspannung über Muskeltraining oder Powerkurse wie Bodypump und Indoor-Cycling. Einen weiteren Schwerpunkt bilden diejenigen, die mit einer medizinischen Indikation wie zum Beispiel Rückenbeschwerden ins Studio kommen.“ Beim Anlagen-Multi Fitness First (90 Clubs, mehr als 250 000 Mitglieder in Deutschland) räumt man Konzepten mit einer „höheren Floorbetreuung“ künftig einen größeren Schwerpunkt ein. Darunter fallen etwa Functional und Personal Training in kleinen Gruppen. Ein weiterer Fokus liegt auf Erholung und Meditation. Ähnlich ▶

## ES GIBT IMMER MEHR VON UNS, DIE *FITTE RUHE* SUCHEN



**ABHÄNGEN** gegen Verspannungen und Verkrampfungen in Rücken und Nacken: Aerial Circle, Anti Gravity Yoga und Trapez-Yoga heißen die neuen Body-and-Mind-Trends



### TREND 3

## AERIAL CIRCLE: EINE RUNDE SACHE

*Die Schweizerin Daniela Baumann, Exfrau von Dj Bobo, bewegt sich jetzt in ganz anderen Kreisen*

Sie verhalf bereits dem Poledancing im Land der Eidgenossen zum entscheidenden Durchbruch. Nun hat die Tänzerin und Fitnessexpertin wieder etwas Neues kreiert: einen Ring, an dem sich Frauen ähnlich wie an der Stange lasziv räkeln können – den Aerial Circle. Das brandneue Workout im hängenden Metallring kombiniert akrobatische Bewegungen mit Trapezkunst und graziösen Moves. Der gesamte Körper wird geformt, jeder Muskel in Bauch, Beinen, Po und Armen beansprucht. Die Rundumbewegungen machen derart viel Spaß, dass man die Anstrengung dabei fast vergisst. Durch die Akrobatik am Ring werden die tiefen oberen, unteren und seitlichen Bauchmuskeln perfekt trainiert. Vorkenntnisse sowie eine ausgeprägte Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit sind keine Voraussetzung: Das Training wird Schritt für Schritt von Level 1 bis 8 aufgebaut – jede Frau kann hier in den Ring steigen. Für Kopfüber-Figuren braucht man ca. drei Monate. Zurzeit gibt's nur in der Schweiz Kurse, das soll sich aber bald ändern. Info: [www.loft1.ch](http://www.loft1.ch)



**DA DREHT SICH WAS**  
Das Aerial-Circle-Training ist inspiriert von der Akrobatik des Cirque du Soleil

### TREND 2

## ANTI GRAVITY YOGA: SCHWEBEND IN DEN FLOW

*Anspannung und Entspannung, Workout und Stretching: In New York schätzt man die Yogastellungen im weichen Trapeztuch schon seit Anfang des Jahres. Jetzt gehen auch bei uns Yogis und Yoginis in die Luft*

Das beim Workout eingesetzte Tuch wirkt wie eine Hängematte oder ein weiches Trapez. Es lässt den Körper in der Luft schweben, löst geradezu spielerisch Verspannungen im Rücken, Verkrampfungen im Nackenbereich und weitere typische Leiden des modernen Menschen. Anti Gravity Yoga, der neueste Hype aus New York, wurde von Turnern entwickelt, modifiziert und erweitert, um den Anforderungen von Fitnesssportlern gerecht zu werden. Die neuen, luftigen Yoga-

programme zielen zudem auf eine Verbesserung der allgemeinen Fitness und Beweglichkeit – und sorgen für ein ganz neues Trainings- und Körpergefühl. Durch das Hinzufügen von Techniken aus Tanz, Pilates und Gymnastik bietet Anti Gravity ein sehr komplexes Training. Gleichzeitig wird durch die Übungen neben der Nacken- und Rücken- insbesondere auch die Arm- und Bauchmuskulatur gestärkt. Schwierigere Posen (Asanas) können im Tuch länger gehalten

werden als beim Floortraining. Zudem entstauchen die Kopfüber-Übungen die Gelenke. In den USA hat das Konzept von Anfang an für Furore gesorgt. Das renommierte Magazin „The New Yorker“ zeichnete es als „bestes neues Fitnessprogramm des Jahres“ aus. Infos gibt es beim deutschen Lizenznehmer, der IFAA-Akademie ([www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)). Gute Informationen finden Sie auch auf der offiziellen internationalen Seite [www.antigravityyoga.com](http://www.antigravityyoga.com) (englisch).

sehen die künftigen Trends bei Holmes Place (10 Clubs in Deutschland, 40 000 Mitglieder) aus: Auch hier setzt man auf stärkere Kundenbindung durch persönliche Trainingsbetreuung und auf Stressreduktion in der Gruppe.

## AM ANFANG WAR AEROBIC

Begonnen hat alles relativ schlicht: Der Sportmediziner Dr. Kenneth Cooper, Ex-Major der US Air Force, entwickelte in den 60ern erstmals ein „aerobes Training zur Stärkung des kardiopulmonalen Systems“ (Herz und Lunge) und veröffentlichte 1968 das Buch „Aerobics“. Er löste damit in den USA einen gewaltigen Fitnessboom aus. Der weltweite Durchbruch kam erst gut 20 Jahre später: Anfang der Achtziger, als die US-Schauspielerin Jane Fonda (heute 74) den Aerobicsport – in der DDR damals übrigens als „Pop-Gymnastik“ über die TV-Sendung „Musik nach Noten“ bekannt – vermarktete. Die Fitnessikone und zweifache Oscar-Preisträgerin entwickelte Programme, die als Kaufvideos reißenden Absatz fanden. Zu Sounds von Madonna, Prince und Co. hüpfen sich nun auch bei uns Zehntau-

sende in Neonfarben gekleidete Frauen fit – Erkennungszeichen: Stulpen und Stirnband. Allerdings trieb Fonda die Leute so lange an, bis sie den „burn“ fühlten – ein Brennen in den Muskeln, das aber nichts anderes bedeutete, als dass die Laktatwerte nach oben schossen. Dann stretchte sie mit heftigem Nachfedern – sportwissenschaftlich gesehen absolut tabu –, beugte sich mit durchgedrückten Knien in der Taille vor und drehte den Rumpf fix von links nach rechts. Alles andere als rückenfreundlich! Trotzdem blieb das Workout-Video, das stolze 89,99 Dollar kostete, drei Jahre lang auf Platz 1 der Verkaufscharts und wurde weltweit 4 Millionen Mal verkauft. Der Wert des fondaschen Fitnessimperiums wurde damals auf über 600 Millionen Dollar geschätzt. In Europa heizte die Schauspielerin Sydne Rome von 1984 bis 1987 den Boom an. Supermodels wie Claudia Schiffer und Cindy Crawford drehten ebenfalls Fitnessvideos. Insidern zufolge wurden die Bewegungsfilme der sparsam bekleideten Superkörper allerdings überwiegend von Männern jenseits der vierzig gekauft ... ▶

## TREND 4

### TRX: STARKE SEILSCHAFT

*Beim Schlingentraining können Sie sich buchstäblich mal so richtig ins Zeug legen ...*

Der TRX-Trainer ist eine Neuentwicklung aus den USA, die Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer intensiv trainiert. Das knapp ein Kilogramm leichte Trainingstool mit intelligenten Verankerungsvarianten für Decke, Wand und Tür ist für Athleten und Freizeitsportler gleichermaßen geeignet und kommt jetzt auch als Kleingruppenworkout in die Clubs (u. a. Fitness First, Holmes Place, Body & Soul). TRX-Training verbessert sowohl die allgemeine als auch die sport-spezifische Leistungsfähigkeit. Dabei arbeitet man nur mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Der Körper ist permanent in einer freien, instabilen Position. Während des TRX-Trainings werden viele Muskelpartien zugleich beansprucht, und schon wenige Übungen reichen aus, um den ganzen Körper fit zu machen! Der Schwierigkeitsgrad wird dabei individuell dem Trainingszustand angepasst. Die hohe Intensität ermöglicht ein umfassendes Ganzkörperworkout in nur 20 Minuten. Den TRX Suspension Trainer gibt es auch für zu Hause – ab 209 Euro. Infos, Trainer- und Kurs-suche: [www.transatlantic-fitness.com](http://www.transatlantic-fitness.com) (mit Shop). Alternativ: Auch von FIT FOR FUN gibt es jetzt einen Sling-Trainer, den „aeroSling“ by Artzt vitality. 189,95 Euro, [www.fitforfun.de/shop](http://www.fitforfun.de/shop)



**SCHLING DICH FIT**  
In Sport und Alltag  
bewegen wir uns  
gleichzeitig auf meh-  
reren Ebenen –  
ebenso beim TRX-  
Schlingentraining



FOTO: BILDSTELLE

### CLUB FÜR HOMIES

Virtuelle Studios bieten ein großes Angebot zum kleinen Preis. Manko: Die Trainingskontrolle entfällt – dadurch steigt das Verletzungsrisiko

# IN DEUTSCHEN CLUBS SCHWITZEN HEUTE MEHR ALS 7 MILLIONEN MENSCHEN

## TREND 5

### VIRTUELLE CLUBS: 200 KURSE IM WOHNZIMMER

*Warum in die Ferne schweifen, wenn das Training liegt so nah? Noch nicht einmal 10 Euro kostet die Monatsmitgliedschaft in einem Online-Fitnessclub. Und das Angebot ist vielfältig*

Jetzt können Sie auch online fit werden: Für einen Monatsbeitrag zwischen 9,90 und 16,90 Euro kann man im Internet so viele Kurse nachturnen, wie man möchte. Zwei der größten Anbieter:

• [www.fitnessRAUM.de](http://www.fitnessRAUM.de) (ab 9,90 Euro/Monat): Über 200 Kurse von 5 bis 90 Minuten Länge stehen zur Verfügung – als Fullscreen-Videos in HD-Qualität. Kategorien: Fatburner, Yoga, Pilates, Rückentraining, Bauch-Beine-Po, Bodyshaping, Step & Dance, Entspannung und eine Sonderkategorie mit Extraworkouts, z. B. für Schwangere.

Abgerundet wird das Angebot durch Tipps inklusive leckerer Schlank-Rezepte.

• [www.newmoove.com](http://www.newmoove.com): ähnlich umfangreich, ebenfalls ab 9,90 Euro im Monat. Wer spezielle Trainingsziele hat, dem bietet Newmoove zusätzlich die Möglichkeit, einen Personal Coach auszuwählen und sich einen auf die Bedürfnisse maßgeschneiderten Fitnessplan entwickeln zu lassen. Motivationsmethoden wie Bonuspunkte und Erinnerungsservice sowie die Wahl des Trainingsortes (Hintergrund-ambiente) runden das Programm ab.

Rezept: 1 Ortschaft Partner



Herbst. Wetter wird schlechter.  
Figur wird besser.  
Fitness wird effektiver.  
Dein Ziel. Unser Weg.

Neu motiviert:  
mit **BOXCAMP**  
powered by Regina Hatmich  
[www.fitnessfirst.de](http://www.fitnessfirst.de)

*Regina Hatmich*

Regina Hatmich

Genau die richtige Balance: Training Ernährung Erholung

**FitnessFirst**

**DRUMS: FIT MIT BEATS**

*Durch Trommeln zur Topform – da geht's richtig ab: mit zwei innovativen Workoutformaten*

Wissenschaftler verkabelten den Schlagzeuger der Band Blondie: Während eines 90-minütigen Auftritts verbrauchte er ähnlich viele Kalorien wie ein Spitzenfußballer während eines Spiels. Herzfrequenz und Sauerstoffaufnahme glichen sich ebenfalls. Grund genug, das Schwingen der Sticks in ein entsprechendes Workout zu integrieren! Das Drums-Alive-Training mit großen Gymnastikbällen wirkt zudem auf Gehirn und Psyche. Es baut Stress ab, aktiviert durch die verschiedenen Schlagvariationen die Verknüpfung beider Gehirnhälften und erhöht die Alpha-Wellen, wie es sonst nur Yoga oder Meditation können. Eine Datenbank auf der Webseite [www.drumsalive.de](http://www.drumsalive.de) zeigt gut 300 Clubs, in denen das Training bereits angeboten wird. Bei Fit4Drums arbeitet jeder Teilnehmer statt mit einem Ball mit einer Trommel, der sogenannten „bOdrum“. Die Effekte ähneln denen von Drums Alive. Weitere Informationen gibt's online bei [www.fit4drums.de](http://www.fit4drums.de)

**TROMMEL DICH SCHLANK**

Macht einfach Laune: Der Schlagabtausch mit Ball und Trommel steigert die körperliche und die mentale Fitness

**VOM BODY ZUM MIND**

Ab 1988 wurde zunehmend über die Schädlichkeit von Aerobic diskutiert. Anfang der 90er entstanden neue Programme auf sportwissenschaftlicher Grundlage. Workouts bekamen Methode: Warm-up, Cardio-Teil, Cool-down – am liebsten im Verhältnis 1:3:1. Gedämpfte Böden minderten die Belastung, Reebok brachte mit dem „Freestyle High“ den ersten Schuh für Aerobicportlerinnen auf den Markt. Die Kursräume bekamen Spiegelwände zur Selbstkontrolle. Und endlich gab es wissenschaftlich fundierte Ausbildungen für das Trainerpersonal. Außerdem sollten die „Group Classes“ mehr

Spaß machen: Neue Dance-Choreografien und innovatives Equipment (z. B. Step, Tubes, Rubber- und Thera-Bänder) sorgten für mehr Spaß und Abwechslung. Latino-Tänze, Hip-Hop, Straßenkultur und Kampfsport beeinflussen die Choreografien bis heute. Alte Techniken aus Stretching und Zirkeltraining wurden adaptiert, neue Figurtrends wie Body Sculpt und Fatburning kreierte. Elemente aus Tai-Chi, Pilates und Yoga zollten dem zunehmenden Wunsch nach mentaler Fitness und Entschleunigung Tribut. Den einen großen Trend, wie es Aerobic in den 80ern war, gibt es also längst nicht mehr – wie man auf diesen Seiten sieht. **f**

**NOCH MEHR CLUBTRENDS**

*Viele Workout-Trends kommen aus den USA nach Europa, andere wiederum werden bei uns kreiert. Diese Systeme starten jetzt allmählich in Deutschland durch*

**B.B.C.:** Das erste FIT FOR FUN-Workout, entwickelt von namhaften Fitness-First-Experten, trainiert Körper, Kopf und Teamgeist. B.B.C. steht für die drei Säulen Body, Brain, Competition. Im „Body“-Teil des FIT FOR FUN Workout gibt's Krafterelemente aus dem Functional Training, die Bewegungen aus Alltag und Beruf nachahmen – diese Workoutphase steigert darum Ihre Alltagsfitness ganz

enorm. Der „Brain“-Part kombiniert körperliche und mentale Übungen und verbessert so die Konzentrations-, Lern- und Denkfähigkeit. Der Teil „Competition“ enthält spielerische Wettkampfaufgaben. Bei allen Übungen zählt beim FIT FOR FUN-Workout auch der Teamgedanke – sowohl zu zweit als auch in kleinen Gruppen. Ab Jahresbeginn 2012 exklusiv in ausgewählten Clubs der Studiokette Fitness First. [www.fitnessfirst.de](http://www.fitnessfirst.de)

**CYBERCROSSING:** Beim virtuellen Sport auf dem Crosstrainer leitet ein Instructor die Nutzer per Monitor professionell an. Die Kurse bestehen aus unterschiedlichen Streckenverläufen und Schwierigkeitsstufen – dadurch findet jeder Nutzer seine optimale Belastung. Clubfinder: [www.cybercycling.de](http://www.cybercycling.de)

**HOOPING:** Das Workout mit den Hula-Hoop-Reifen wurde in diesem Jahr als Retrotrend auf der FIBO-Messe vorgestellt. Das Schwingen und Kreisen ermöglicht ein intensives Training, das nicht nur Taille und Rumpf festigt, sondern auch die Koordinationsfähigkeit schult. Schwingtechniken fusionieren mit klassischen Elementen aus Aerobic, Pilates, Yoga und Bodyworkout. Mehr Infos über anbietende Clubs: [www.hoopacademy.de](http://www.hoopacademy.de)

**VIPR** (sprich: „Weiper“) steht für Vitality, Performance, Reconditioning. Das Trainingstool erinnert an eine Riesenflöte und wiegt bis zu 20 Kilo. Es ist speziell für funktionelles, freies Training entwickelt worden. Ab 119 Euro (4 kg) bei [www.perform-better.de](http://www.perform-better.de). Kurse gibt's z. B. in den Clubs der Aspria-Kette: [www.aspria.de](http://www.aspria.de)

Wissen ist die beste Medizin.



Medizinthemen spielen in FOCUS schon immer eine zentrale Rolle. In FOCUS-GESUNDHEIT bündeln wir die Erfahrung unserer Fachredaktion mit der Kompetenz von Experten. Die aktuelle Ausgabe bringt Sie auf den neuesten Stand zum Thema Herz: Sie präsentiert neue Erkenntnisse zu Vorbeugung und Therapien, klärt Irrtümer auf und nennt anerkannte Spezialisten.

Außerdem in diesem Heft:

- **Selbsttest:** Wie hoch ist mein Infarktrisiko?
- **Gebrochene Herzen:** Wie die Seele das Herz lenkt
- **Reportage:** Mangelware Spenderherz
- **Ärzteliste:** Führende Kardiologen

**Jetzt am Kiosk.**

FOCUS-GESUNDHEIT gibt es auch unter: Tel. 0180 5 480 1000\*, Fax 0180 5 480 1001\*, [www.focusgesundheit.de](http://www.focusgesundheit.de)  
\*14/Min. aus dem dt. Festnetz. Aus dem Mobilnetz max. € 0,42/Min.