

Wie Yoga und Pilates zu Klassikern der Fitnessstudios wurden

Viele Sporttrends erleben kurze Hypes und verschwinden wieder. Doch es gibt auch Group-Fitness-Kurse, die Dauerbrenner sind.

Von Katja Schönherr

Da gab es doch einmal einen Trend namens Zumba. Diese Mischung aus Aerobic und internationalen Tanzelementen. «Der Zumba-Hype ist abgeflaut», sagt José Caride. Fachleiter für alle Kurse, die in den sieben zu Migros gehörenden Fitnessparks in Zürich stattfinden. «Vor ein paar Jahren hätten wir täglich mehrere Lektionen ins Programm nehmen können – und jede wäre rappellvoll gewesen. Aber diese Zeiten sind vorbei, die Teilnehmerzahlen sind zurückgegangen.» Caride vermutet, dass Zumba inzwischen von allen Interessenten ausprobiert worden sei. Ein kleinerer, fester Teilnehmerkreis sei dem Sport treu geblieben. «Zumba wurde mit einem gigantischen Marketingaufwand von Amerika nach Europa gebracht. Auf diesem Level war das nicht zu halten», sagt er. Liebt sie Zumba zwar weiterhin, aber die klassischen Dauerbrenner zu überflügeln, sei ihm nicht gelungen.

In den Migros-Fitnessparks steht Yoga unangefochten auf Platz 1. Joy Marxer, die ein Studio der Deutschschweizer Body-Gym-Gruppe an der Limmattalstrasse in Zürich führt, kommt zum selben Ergebnis: Yoga-Stunden sind die meistbesuchten. «Diese Mischung aus Kräftigung, Stretching und Entspannung hat sich bewährt», sagt sie. Insbesondere am Abend seien die Kurse stets voll. Zudem sei es der Sportart gelungen, ihre Zielgruppe zu erweitern: «Inzwischen werden die Kurse nicht mehr nur von Frauen besucht; es kommen fast genauso viele Männer. Vor ein paar Jahren gab es diese Durchmischung noch nicht», so Marxer.

Auspowern und kräftigen

Weniger durchmischte, da vor allem bei Frauen beliebt, sind Bodytoning-Kurse wie etwa Bauch-Beine-Po. Ein weiterer Klassiker. Nach dem Aufwärmen werden hier Kräftigungsübungen durchgeführt, etwa Liege- oder Unterarmstütze, Crunches oder Squats. Zum Teil arbeiten die Teilnehmerinnen mit dem eigenen Körpergewicht, zum Teil aber auch mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Gummibändern oder einem Aerobic-Step. «Man kann sich auspowern, kräftigen und etwas für die Figur tun», erklärt Marxer die anhaltende Popularität. Die Übungen sind nicht zu kompliziert, man kann sie zudem dem eigenen Leistungsvermögen anpassen. Das zieht.

Ebenfalls ums Auspowern geht es beim Bodypump. «Auch ein Group-Fitness-Klassiker – und ein super Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraftausdauer, bei dem man an seine Grenzen geht», so Marxer. Bodypump wurde in den 1990er Jahren in Neuseeland entwickelt. Typisch fürs Bodypump sind die Nutzung der Langhantel



Lange betrieben vor allem Frauen Yoga. Inzwischen besuchen auch viele Männer die Kurse in den Fitnessstudios.

sowie die hohe Anzahl an Wiederholungen einer Übung bei geringer Gewichtsbelastung. Eben dank dieser tiefen Belastung stehen die Kurse auch Neulingen offen, die sich langsam steigern können.

In den Fitnessparks Zürich sind zudem Pilates-Kurse beliebt. Mit ihrem Fokus auf die Beckenboden-, die Bauch- und die Rückenmuskulatur kommt die Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Pilates ausgearbeitete Trainingsmethode dem heutigen Zeitgeist sehr entgegen. «Durch unsern ständigen Sitz haben viele Menschen Rückenbeschwerden. Eine gezielte Kräftigung mittels Pilates kann dagegen helfen», sagt José Caride, der selbst unter anderem Yoga und Bodytoning unterrichtet. Darüber hinaus seien die Pilates-Übungen zwar intensiv, aber vergleichsweise einfach, so dass auch Neulinge schnell einen Einstieg fänden – ein grosser Vorteil gegenüber Sportarten mit Choreografien wie Zumba oder Dance Aerobic, bei denen es oft mehrere Lektionen dauere, die Schrittfolgen zu verinnerlichen.

Die Fitnesspark-Kette verfügt an den meisten ihrer Standorte über Wellnessanlagen mit Schwimmbecken, in denen auch

Aquafitness-Lektionen erteilt werden. Ein seit Jahren sehr rege genutztes Angebot. «Vor allem Senioren über 60 besuchen diese Kurse gerne. Zudem ist es für Schwangere ein gutes Training, um fit zu bleiben», sagt Caride. Aquafitness ist gelenkschonend, und das Element Wasser bietet mit seinen spezifischen Eigenschaften wie Widerstand, Auftrieb und Druck eine Abwechslung zu Bewegungen an Land.

Trainerqualität ist entscheidend

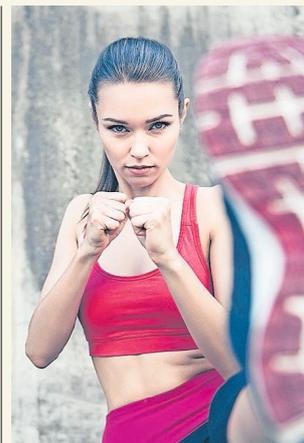
Was jenseits ihrer hausinternen Statistik sowohl Joy Marxer als auch José Caride betonen: Die Beliebtheit eines Kurses hängt nicht allein von der Sportart ab, sondern massgeblich vom jeweiligen Instruktor. Es gebe Lektionen, da seien die Teilnehmer so auf ihren Trainer fixiert, dass niemand auftauche, wenn diese Stunde einmal von einer Vertretung übernommen werde. Und was macht gute Instruktorinnen aus? Marxer: «Sie wissen zu motivieren und eine Stunde abwechslungsreich zu gestalten. Ausserdem korrigieren sie die Teilnehmer. Diese können sich stets darauf verlassen, nichts falsch zu machen.»

Tôsô X, eine Mischung aus Kampfsport und Aerobic, wird zum Klassiker

Mario Nowak ist immer skeptisch, wenn wieder einmal eine Sportart zum grossen Trend erklärt wird. Als Regionalleiter der Activ Fitness AG verantwortet er die Stadtzürcher Studios, darunter jene am Central, Stauffacher und Tiefenbrunnen. «Ich habe schon so viele Hypes kommen und gehen sehen, dass ich lieber zuwarte, ehe ich einen neuen Group-Fitness-Kurs in den Stundenplan aufnehme», sagt er.

Den Skeptiker zu überzeugen – das ist in jüngster Zeit der Sportart Tôsô X gelungen. In den drei Jahren am Markt habe sich die Fangemeinde stetig erweitert: «Inzwischen bieten wir Tôsô X in fast allen Activ-Fitness-Studios an. Die Kurse sind zu jeder Tageszeit gut besucht.» Tôsô X habe definitiv das Potenzial, ein Klassiker zu werden. Es verbindet Elemente von asiatischen Kampfsportarten wie Karate und Taekwondo mit Aerobic. Bei schneller Musik wird gekickt und geboxt. Kniebeugen, Liegestütze und andere muskelaufbauende Übungen ergänzen das Training. Man kann sich richtig auspowern.

Obwohl die Sportart in Europa entwickelt wurde, stammt der Name «Toso» aus dem



Bei schneller Musik wird gekickt und geboxt.

Japanischen und bedeutet «Kampf mit Dingen und Umständen». Das angefügte X steht für die schweisstreibende Challenge, die ein Instruktor am Schluss jeder der rund einstündigen Lektionen durchführt. Nowak sagt: «Diese Challenge kann beispielsweise rasches Seilspringen sein. Ziel ist es, hier noch einmal alles zu geben.»

Neben Tôsô X ist Nowak von der Langlebigkeit des Antara-Trainings überzeugt. Massgeblich von der Zürcherin Karin Albrecht entwickelt, ist es seit 2007 am Markt. Das Antara-Workout besteht aus ruhigen, präzisen Übungsabfolgen, mit denen tiefelegene Muskelschichten erreicht werden sollen. Rumpfstabilität, Kraft und Körperspannung stehen im Fokus. Nowak ist selber Instruktor. «Die Zahl der Teilnehmer wächst nicht rasant, aber stetig», was er als einen Indikator für das Überleben der Sportart betrachtet. Antara-Erfinderin Karin Albrecht selbst ist guter Dinge, dass ihr Bewegungskonzept ohne Hype, dafür auf konstante Weise seinen Weg findet: «Seit einiger Zeit nehmen auch die Ausbildungsanfragen aus Deutschland und Österreich zu», sagt sie. Katja Schönherr



Sportberatung

Romana Feldmann

Fehler abhaken, Fokus beibehalten

Das kennen wohl alle: Wenn uns im Sport ein Fehler passiert, nerven wir uns darüber. Unsere Gedanken schlagen sofort ins Negative, wir verfluchen uns oder andere. Und wir reagieren emotional, etwa mit Wut, heftiger Selbstkritik oder Hilflosigkeitsgefühlen. Das hat zur Folge, dass wir nicht mehr konzentriert sind auf das Moment und dass unsere Leistung zusätzlich schlechter wird. Dies passiert vor allem in Situationen, die uns besonders wichtig sind. Einen Fehler oder Misserfolg nehmen wir dann als Bedrohung für unsere Zielerreichung wahr – und unsere Gedanken und Gefühle nehmen ihren Lauf. Was können Sie dagegen tun?

Versuchen Sie zu analysieren, in welchen Situationen Sie emotional reagieren: Wenn Sie beim Tennis den ersten Aufschlag ins Out spielen, wenn Sie im Fussball eine Torchance nicht verwerten oder wenn Sie beim Wandern den Abzweiger verpassen und einen zeitraubenden Umweg machen müssen? Zu wissen, welche Situationen für Sie schwierig sind, ist der erste Schritt, um weniger in die Negativspirale zu fallen.

Dann geht es darum, die Situation zu akzeptieren. Akzeptieren bedeutet nicht dasselbe wie gut finden! Vielmehr geht es darum, die Situation sachlich-neutral als solche wahrzunehmen, statt sofort zu kritisieren. Gelingt dies, kann der Fehler viel schneller abgehakt und die Konzentration wieder nach vorne auf das Tun gerichtet werden.

Klingt einfach, muss aber trainiert werden! Sie brauchen für solche Situationen einen persönlichen Handlungsplan. Zum Beispiel: Atmen Sie ein-, zweimal tief durch – vor allem die Ausatmung ist wichtig. Reden Sie mit sich selber, etwa: «Schiesse! Abhaken jetzt, weiter geht's!» oder: «Nach vorne schauen, nächstes Mal besser machen!» Und fokussieren Sie auf einen wichtigen Aspekt bei Ihrer sportlichen Tätigkeit, wie Ihr Aufschlagsritual, Ihre Position auf dem Spielfeld oder Ihren Laufrhythmus. Spielen Sie in Gedanken Ihren Handlungsplan durch, bis er automatisiert ist. Und versuchen Sie dann, den Plan in der entsprechenden Situation umzusetzen.

Empfehlenswert sind auch Entspannungs-, Visualisierungs- und Achtsamkeitsübungen im Alltag. Diese helfen Ihnen, ausgleichend zu bleiben: Gedanken und Gefühle werden als Empfindung und Information wahrgenommen statt als Bedrohung. Das hilft, in Zukunft noch gelassener zu reagieren.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.