

Reflex 47

Das Magazin von Kieser Training



Foto: fotograf-aachen.de

Kraft gewinnt Gold und Bronze

Bei der Weltmeisterschaft der Studentenreiterei – der World University Equestrian Championship (WUEC) – starteten im August letzten Jahres in Aachen 78 Teilnehmer aus 26 Nationen. Die Mannheimer Medizinstudentin Nadine Kraft, Kundin bei Kieser Training Pforzheim, war eine von ihnen. Sie gewann Gold und Bronze.

Frau Kraft, Sie haben mit Ihren deutschen Teamkolleginnen Lisette Ahrens und Charlotte Rehborn auf der WUEC in Aachen ganz schön abgeräumt.

Ja – wir haben insgesamt sechs von zwölf möglichen Medaillen gewonnen, u. a. die Goldmedaille im kombinierten Mannschaftswettkampf, der aus einer gemeinsamen Dressuraufgabe sowie Einzel-Springprüfungen der drei Reiter besteht. Das war natürlich ein großartiges Gefühl. Im Vorfeld war unser größter Traum eine

Mannschaftsmedaille. Dass es für den deutschen Kader Gold wird und für mich noch eine Bronzemedaille in der kombinierten Einzelwertung von Dressur und Springen rausspringt, hätte ich mir nie träumen lassen.

Was fasziniert Sie an der Reiterei?

Man lernt sehr schnell, Verantwortung zu übernehmen. Wenn man ein Tier hat, kann man nicht einfach sagen: «Heute habe ich keine Lust.» Außerdem macht mir die Arbeit mit Tieren Spaß. Es ist einfach ein schönes Gefühl, wenn man aufeinander eingestellt ist. Man ist ein Team. Wenn dein Pferd Spaß an der Arbeit hat, gibt es am Turnier alles für dich.

Was ist Ihre bevorzugte Disziplin?

Bis zum 16. Lebensjahr habe ich im Ponysport Dressur und Springreiten gemacht. Dann bin ich in den höheren Sport gewechselt und habe mich fürs Springreiten entschieden. Allerdings

lasse ich mein Pferd höchstens einmal in der Woche springen. Daneben reite ich mit ihm mindestens fünfmal die Woche Dressur. Aber eben nicht mehr am Turnier.

Abgesehen von der Studentenreiterei.

Ja, das ist eine Besonderheit der Studentenreiterei. Hier macht man beides. Die zweite Besonderheit ist, dass man fremde Pferde reitet, die von Gestüten und Privatleuten zur Verfügung gestellt werden. Ich habe nur fünf Minuten Zeit, das Pferd kennenzulernen, bevor es in den Parcours oder in die Dressuraufgabe geht.

Frau Kraft, als Medizinstudentin sind Sie Expertin. Wie wichtig ist Kraft für Ihren Sport?

Sehr wichtig. Bei Kieser schätze ich, dass so viel Wert auf die Physiologie gelegt wird. Fürs Reiten muss die Muskulatur insgesamt gut ausgebildet

und ausgeglichen trainiert sein. Wäre z. B. meine Rückenmuskulatur nicht beidseitig gut ausgebildet, würde ich schief im Sattel sitzen. Und das wirkt sich auf mein Pferd aus.

Sie trainieren also auch für Ihr Pferd?

Genau. Ich will ja, dass mein Pferd rechts und links beidseitig gut «bemuskelt» ist – dann läuft es gleichmäßig. Viele Reiter knicken rechts oder links in der Hüfte ein. Das Pferd bekommt dann auf einer Seite mehr Druck und wird auf Dauer selbst schief. Das kann Muskelverhärtungen und Schmerzen geben. Durch ein ausgewogenes Muskelkorsett sitze ich balanciert im Sattel und kann meinem Pferd die nötige Stabilität geben. Das ist besonders bei jungen, unreifen Pferden wichtig, wie bei meiner fünfjährigen Stute, mit der ich mich im Winter auf die Turniersaison vorbereite habe.

Liebe Leser,



die Neue Zürcher Zeitung hat am 8. Januar berichtet, dass Facebook nicht länger eine Domäne der Jugendlichen ist, sondern die Altersgruppe der über 50-Jährigen das soziale Netzwerk für sich entdeckt. In der Schweiz nutzen inzwischen 3,1 Mio. Menschen (bei rund 8 Mio. Einwohnern) Facebook, wobei die Hälfte der aktiven Nutzer 30 Jahre und älter ist. In Deutschland sind es rund 25 Mio. Nutzer. Seit dem 12. November 2012 ist nun auch Kieser Training Deutschland auf Facebook vertreten. Für viele Menschen steckt hinter dem Begriff «Social Media» in erster Linie belangloses Quatschen unter jungen Menschen mit dem Resultat, dass die Kommunikation auf Daumen hoch oder Daumen runter reduziert wird. Für uns ist es weit mehr: Die sozialen Medien bieten uns die Möglichkeit, Erfahrungen, Erlebnisse und Wissen in einer unkomplizierten Form zu übermitteln und auszutauschen und die Beziehung zu Ihnen – unseren Kunden – im virtuellen Raum zu pflegen. Und dennoch: Die reale Begegnung und die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht bleibt für uns der Königsweg. Schließlich lässt sich Kraft nicht virtuell aufbauen. Deshalb freuen wir uns, wenn wir Sie bald wieder in einem unserer Betriebe begrüßen dürfen.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht
Ihr Patrik Meier
Chief Operating Officer
Kieser Training AG Zürich



Unterstützen Sie uns bei der Verbesserung unserer Leistung und nehmen Sie an der anonymen Befragung zur Kundenzufriedenheit auf unserer Homepage teil: www.kieser-training.de

KIESER TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

«Wie du kommst gegangen, so wirst du empfangen.»



Illustration: © Holger Vanselow
Texte auf dieser Seite: Dr. med. Martin Weiß

Den entscheidenden «ersten Eindruck» von unserem Gegenüber bilden wir uns in wenigen Sekunden. Dieser erste Eindruck haftet. Er lässt sich nur schwer ändern, wie sehr wir uns auch im weiteren Verlauf um einen guten Auftritt bemühen.

Das ist hart – war aber in grauer Vorzeit überlebenswichtig, als wir Sprache noch nicht zur Klärung von Missverständnissen nutzen konnten. «Feind oder Freund» galt es zu entscheiden – in Sekundenschnelle. Es ging buch-

stäblich um Leben oder Tod. Und heute? Es dreht sich immer noch um Sieg oder Niederlage. Bekomme ich die Stelle? Lande ich am Ziel meiner Wünsche? Oder werde ich ausgebremst von meinen Mitbewerbern?

Doch wovon hängt er eigentlich ab, dieser entscheidende erste Eindruck? Es ist zuallererst die Körpersprache, mit der wir unsere Gesprächspartner erreichen. Blick, Mimik, Körperhaltung und Körperspannung waren und sind Kriterien, die eine erste Begegnung positiv oder ungünstig enden lassen. Sie erzeugen positive oder aber negative Resonanzen, die über unsere Wirkung auf den Part-

ner, den Vorgesetzten oder andere Mitspieler im sozialen Leben entscheiden. Nach aktuellem Forschungsstand hängen unsere Erfolgchancen nur zu 7 Prozent davon ab, was wir sagen. Entscheidender ist, wie wir es sagen (38 Prozent), wie wir uns verhalten und wie wir dabei aussehen (55 Prozent). Auf die Kilo, die wir auf die Waage bringen, kommt es dabei übrigens weniger an, als es unser Schönheitsideal vermuten lässt.

Haltung

Kieser Training verbessert unsere Grundspannung, unsere Haltung und unsere Selbstwahrnehmung. Das hat eine positive Auswirkung auf die Körpersprache und damit auf eine erfolgreiche Kommunikation.

Ein strammer Vollschlanker kommt besser an, als ein haltungsschwacher Kümmerling.

Welche Auswirkungen hat Kieser Training eigentlich auf unsere Haltung?

Die «gute Haltung» zieht sich in einem Spannungsbogen durch den ganzen Körper: Das Fußgewölbe ist längs und quer aufgerichtet. Der große Gesäßmuskel streckt das Hüftgelenk und richtet – unterstützt durch die hinteren Beinmuskeln – zugleich das Becken auf. Gut trainierte Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln verleihen uns Haltung. Stark verkürzte Hüftbeuger und Verkürzungen der großen Brustmuskeln stemmen sich einer gesunden Haltung entgegen und müssen gedehnt werden.

Kieser Training trainiert den ganzen Spannungsbogen. Die Maschinen J1 und B8 für das obere Sprunggelenk sowie die neuen Übungen B3/B4 für das Heben des inneren und des äußeren Fußrandes fördern nicht nur das ge-

schmeidige Abrollen, den kraftvollen Antritt und die Trittsicherheit. Starke Fuß- und Unterschenkelmuskeln stützen auf Schritt und Tritt das Fußgewölbe als federnde Basis.

Den großen Gesäßmuskel stärken Sie an der A1 und B6. Er streckt das Hüftgelenk und richtet zugleich das Becken auf. Unterstützt wird er dabei vom kräftigen Bizeps femoris, den Sie an der B5 und B7 trainieren. Die neue Übung A5 stärkt den oft sehr schwachen Beckenboden. Starke Bauchmuskeln gibt es an der F1, F2 und A2. Und mit der C1 und der F3 bauen Sie die Kraft des breiten Rückenmuskels und der Rückenstrecker auf. Mit den Übungen C3, C5, C7 oder E5 verleihen Sie Ihrem Schultergürtel eine aufrechte Haltung.

Körperwahrnehmung, Bewegungsgefühl, ausreichend Schlaf, die aktuelle Stimmung und weitere psychische Faktoren beeinflussen unsere Haltung und erklären deren ständige Veränderung. Die Haltung ist variabel und spiegelt den Zustand von Körper, Geist und Seele. Deshalb ist sie in der Kommunikation von Mensch zu Mensch so bedeutend.

Mit Kieser Training wird die Sprache des Körpers ausdrucksvoller. Die muskulär korrigierte Haltung wirkt positiv auf die Umwelt. Ein trainierter Körper verfügt über einen deutlich größeren «Wortschatz» als ein schlaffer Körper mit Rundrücken und hängenden Schultern. Mit Kieser Training arbeiten Sie also gewissermaßen am «Grundwortschatz».

Impressum

Herausgeber/Copyright
Kieser Training AG Systemzentrale
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich

Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer
Michael Antonopoulos

Redaktionsleitung
Patrik Meier
reflex@kieser-training.com

Freie Mitarbeit Redaktion
Tania Schneider

Erscheinungsturnus
alle drei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.de

Gestaltung
Fritsch Publishing
St.-Paul-Strasse 9
D-80336 München
www.fritsch-publishing.de

Experteninterview

Dr. med. Martin Weiß über Kraft und Körpersprache

Warum ist unsere Haltung in der Kommunikation so wichtig?

Körpersprache und die ihr zugrunde liegende Haltung haben eine große Bedeutung für erfolgreiche Kommunikation. Mit unserer Körpersprache teilen wir Botschaften mit. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes unsere Grundhaltung und Befindlichkeit. Ich zeige meinem Gegenüber, ob ich eher aggressiv oder ängstlich gestimmt bin, ob ich Freude spüre oder traurig bin. Dabei ist die Sprache des Körpers immer nur im kulturellen Kontext verständlich bzw. auch leicht missverständlich. Körpersprache steht ja nie isoliert, sondern immer im Zusammenhang mit Sprache und Stimme.

Und welche Bedeutung hat Kraft in diesem Zusammenhang?

Mit gut trainierten Muskeln verfüge ich über mehr Kraft, eine höhere Grundspannung, eine bessere Muskelbalance und Haltung. Außerdem kann ich diese leichter korrigieren, feiner justieren und besser langfristig durchhalten. Man könnte auch sagen: Ein kräftiger Mensch mit einem spannungsreichen Körper hat mehr Möglichkeiten, eine fein nuancierte Körpersprache einzusetzen. Der «Grundwortschatz» der Körpersprache wird einfach größer und ich kann ihn besser einsetzen.

Mehr Kraft hilft also, die Klaviatur der nonverbalen Sprache besser zu spielen?

Richtig. Zunächst muss ich aber die

eigene Körpersprache in ihrer Wirkung lesen und verstehen lernen. Wenn ich mir meiner Körpersprache nicht bewusst bin und diese völlig automatisiert abläuft, bin ich ihr



Dr. med. Martin Weiß

quasi ausgeliefert. Wenn ich für sie allerdings ein stärkeres Bewusstsein entwickle, kann ich sie auch gezielt einsetzen. Indem ich mich meinem Gegenüber zuwende, Rücken und Schultern aufrichte, meiner Wirbelsäule Spannung verleihe und meine Hände öffne. Ich versuche, die Zeichen meiner Körpersprache mit meinen Worten in Einklang zu bringen.

Und das entscheidet über Erfolg oder Misserfolg meines Auftritts?

Nehme ich eine interessierte, zugewandte und gespannte Grundhaltung ein, werde ich mehr Aufmerksamkeit für meine Aussagen erreichen und eher gehört werden. Und das entscheidet letztlich über Erfolg und Misserfolg – sei es in Beruf oder Partnerschaft. Aber wer erfolgreich kom-

munizieren will, braucht natürlich weitaus mehr als Kraft. Dazu zählen beispielsweise auch fachliche, sprachliche und soziale Kompetenzen.

Kann ich über eine positive äußere Haltung auch meine innere Haltung beeinflussen?

Davon bin ich überzeugt. Das ist keine Einbahnstraße. Krafttraining schult unsere Selbstwahrnehmung und hilft dem Selbstbewusstsein auf die Sprünge. Es funktioniert wie ein Verstärkungskreis: Wenn ich meine äußere Haltung spüre, verstärkt das mein inneres «Standing» und das hilft mir, meine gute Haltung zu bewahren.

Instruktoren und ihre Lieblingsmaschine



Als Instruktorin entwickelt man im Laufe seiner Tätigkeit zu bestimmten Maschinen eine besondere Beziehung. Eine solche Maschine ist für mich die F3. Ich nenne sie gern

«den Dauerbrenner», schließlich ist sie seit 13 Jahren fester Bestandteil meines persönlichen Trainings. So geht's: Kniepolster, Fußrasten und Gewicht einstellen, dann über die

Beckenrolle in den Sitz rutschen und in die Startposition gehen. Jetzt den Oberkörper im Zeitlupentempo bis zum Anschlag aufrichten, halten und langsam wieder Wirbel für Wirbel einrollen. Und zwar so lange, bis nichts mehr geht. Und dann heißt es: Wirken lassen! Was den einzigartigen Wert dieser Übung für mich ausmacht? Ich spüre quasi sofort, wie gut mir die Bewegung tut. Hochgerechnet habe ich an der F 3 etwa 1.352-mal meine untere Rückenstreckmuskulatur herausgefordert. Sie ist inzwischen überdurchschnittlich stark und gibt meiner Wirbelsäule die nötige Stabilität und Flexibilität. Und die brauche ich, ob ich laufe oder den Haushalt schmeiße, mit meinen Kindern tobe oder Ihnen bei Kieser Training

die F3 erkläre. Das gesundheitsorientierte Grenzwert für die F3 liegt bei Frauen zwischen 120 und 140 Pfund, bei Männern zwischen 180 und 210 Pfund. Sprechen Sie uns einfach an, wenn Sie dieses Gewicht erreicht haben. Wir ver-

raten Ihnen, wie Sie sinnvoll weitertrainieren. Unverträglichkeiten sind übrigens fast immer auf verklemmte Beckengelenke zurückzuführen. Sollten während oder nach der Übung Schmerzen auftreten, bitten wir Sie, unseren Arzt zu konsultieren.

F3

Janine Scherbik,
Instruktorin, Kieser
Training Hamburg-
Winterhude

- Die F3 trainiert den unteren Teil der tiefen Rückenstreckmuskulatur (M. erector spinae) gezielt und effektiv, da die stärkere Hilfsmuskulatur ausgeschaltet wird.
- Eine Exzentrerscheibe passt den Trainingswiderstand an die

natürliche Kraftkurve der Muskeln an und korrigiert intramuskuläre Dysbalancen.

- Das Training über die gesamte Bewegungsreichweite (ROM) stellt die Beweglichkeit wieder her.
- Gestärkte Rückenstrecker stabilisieren die Wirbelsäule und schützen die Bandscheiben.
- Die F3 schützt vor Verschleiß und wirkt effizient gegen Rückenschmerzen.

Ratgeber: Schlafen Sie sich schlank

Dr. med. Marco Caimi erklärt, warum Sie beim Abnehmen auf ausreichend Schlaf achten sollten.



Foto: © Fotolia.com

Ausreichend Schlaf scheint beim Abnehmen eine wichtige Rolle zu spielen

Schlafmützen verlieren mehr Fett, Wenigschläfer mehr Muskulatur. Die

len – das fanden Wissenschaftler der Universität Chicago heraus. Zehn übergewichtige Frauen und Männer unterzogen sich in einem Forschungs-Center einer vierwöchigen Diät. In den ersten beiden Wochen schliefen sie 8,5 Stunden, in den beiden darauffolgenden nur 5,5 Stunden. Das Ergebnis:

Studie zeigte, dass sich die Zusammensetzung des verlorenen Gewichts abhängig von der Schlafdauer verändert: Während in der längeren Schlafperiode die Hälfte des verlorenen Gewichts aus Fett bestand, waren es in der kürzeren Schlafperiode nur noch 25 Prozent. Dafür verloren die Probanden in dieser Phase deutlich mehr Muskelmasse.

Fakt ist, auch wenn die Ergebnisse durch weitere Studien noch bestätigt werden müssen: Wer langfristig ab-

nehmen möchte, muss den Verlust von Muskelmasse verhindern. Genau das ist aber bei Diäten das Problem: Statt Fett geht vor allem Muskelmasse verloren. Fatal, denn damit verkleinert sich das einzige Organ, das überhaupt in der Lage ist, Fett zu verbrennen. Wer anschließend wieder zu gewohnter Kost übergeht, riskiert den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

Empfehlenswert sind neben einer kohlenhydratarmen, proteinreichen Ernährung Ausdauertraining und

Krafttraining. Denn mit einer trainierten Muskulatur steigern Sie den Grundumsatz – also den Energiebedarf, den Sie in Ruhe verbrauchen – selbst im Schlaf. Sofern Sie nicht mit einer zu großen Kohlenhydratlast zu Bett gehen, wird im Schlaf übrigens das Wachstumshormon Somatotropin freigesetzt – der Stoff, der am meisten Fett verbrennt, Muskulatur aufbaut und regeneriert. Zudem wird das Stresshormon Cortisol gesenkt, welches insbesondere das gefährliche Bauchfett fördert.

Bausteine der Kraft

Welche Rolle spielen Ernährung und Nährstoffe für den Aufbau der Muskulatur? Mit dieser Frage beschäftigt sich ab der nächsten Ausgabe der bekannte Ernährungswissenschaftler und Autor Prof. Dr. Nicolai Worm – auch bekannt als Begründer der LOGI-Methode.

Herr Prof. Dr. Worm, Sie sind Begründer der LOGI-Methode. Was steckt dahinter?

Dahinter steckt ein Ernährungskonzept, das erstmals Ende der 90er-Jahre an der Medizinischen Fakultät der Harvard Universität (Boston, USA) von Endokrinologen zur dauerhaften Gewichtsreduktion und Behandlung von Stoffwechselstörungen beschrieben wurde. LOGI steht für «Low Glycemic and Insulinemic Diet». Das heißt so viel wie «Ernährungsmethode zur Förderung eines niedrigen Blutzucker- und Insulinwertes». Sie bedeutet eine Umstellung auf eine zucker- und stärkerreduzierte Kost und beinhaltet alles, was nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen in einer gesunden Ernährung enthalten sein soll. Es ist keine Diät, sondern eine «artgerechte» lebenslange Ernährungsweise mit hoher Nährstoff- und geringer Energiedichte.



Prof. Dr. oec. troph. Nicolai Worm, geb. am 17.08.1951, studierte Oecotrophologie an der TU München und promovierte an der Universität Gießen.

Von 1979 bis 1985 war er am Institut für Sozialmedizin, Prävention und Rehabilitation in Tutzing/Starnberger See als wissenschaftlicher Mitarbeiter tätig und arbeitete dort schwerpunktmäßig an epidemiologischen Fragestellungen im Bereich «Ernährung und Herzinfarkt». Es folgten

Lehrstätigkeiten zum Thema Sporternährung an der Trainer-Akademie des Deutschen Sportbundes in Köln, an den Apothekerkammern Bayern und Nordrhein und an der Universität Innsbruck.

Von 1996 bis 2007 war Worm Mitglied des fachübergreifenden Humanwissenschaftlichen Zentrums (HWZ) der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Er war wissenschaftlicher Beirat von «Leichter Leben in Deutschland», ist bis heute wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Weinakademie in Mainz. Seit 2009 ist er Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

Was ist die Basis der Methode?

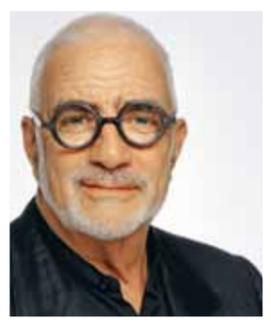
Basis bilden essenzielle Nährstoffe, stärkearme Gemüse, Salate und Früchte in Kombination mit eiweißreichen Nahrungsmitteln. Gleichzeitig wird auf eine hohe Fettqualität bei Betonung der einfach ungesättigten Fettsäuren und eines günstigen Verhältnisses von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren geachtet. Das lässt Blutzuckerspiegel und Insulinausschüttung nur in geringem Maße ansteigen. Dadurch werden auch die Blutfettwerte gesenkt und der Bildung von Fettdepots vorgebeugt.

Die Methode stellt etablierte Ernährungsempfehlungen auf den Kopf.

Die etablierte Ernährungspyramide beruht auf Empfehlungen, die rund 100 Jahre alt sind. Damals waren die Menschen ärmer und auf kostengünstige Energiequellen angewiesen. Sie blieben trotz dieser Ernährung schlank, weil sie gleichzeitig körper-

lich hart arbeiten mussten und die Kohlenhydrate entsprechend verbrannt haben. Als mit der Technisierung die Muskelaktivität abnahm, wurde diese Art der Ernährung kontraproduktiv. Denn in Kombination mit Bewegungsmangel führt eine kohlenhydratreiche Überernährung zu Gesundheitsproblemen wie Diabetes und mehr. Heute sind zwei Drittel der Bevölkerung übergewichtig und leiden unter gesundheitlichen Störungen. Das LOGI-Konzept ist ein therapeutisches Konzept, die LOGI-Pyramide eine therapeutische Pyramide, die sich insbesondere an die vielen Millionen mit Übergewicht und den damit zusammenhängenden Stoffwechselstörungen richtet. Es ist aber grundsätzlich ideal als tägliche Ernährung für jedermann – lediglich Nierenkranke müssen den Eiweißanteil senken.

Dr. Nicolai Worm: Glückliche und schlank. systemed Verlag, Lünen 2010



Werners Ecke

Auch Ideen wachsen am Widerstand

Seit Anfang dieses Jahres wird am Kölner Standort der BSA-Akademie die Basisausbildung für Kieser Training-Instruktoren angeboten. Was mich an der BSA überzeugt, ist die Professionalität und Effizienz, mit der sie die Ausbildung betreibt – und dass sie ein privatwirtschaftliches Unternehmen ist. Trotz des für deutsche Hochschulen seltenen Status ist dieser für alle Mitarbeiter obligatorische Kurs voraussichtlich ab Frühjahr von der deutschen staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) «staatlich geprüft».

Grundsätzlich ist die staatliche Prüfung ein Schritt in die richtige Richtung. Hört sich auch gut an, ist aber kein Grund, sich zurückzulehnen. «Staatliche Anerkennung» darf nicht zu einer Erlahmung innovativer Aktivität führen. Diese Gefahr gilt es im Auge zu behalten. Das heute stringente und kohärente Kieser Training-Konzept entstand nicht unter der wohlwollenden Förderung von «Experten» in der Geborgenheit «an-

erkannter» Hochschulen und Universitäten, sondern unter exakt gegenteiligen Bedingungen. Arthur Jones, Ellington Darden und ich arbeiteten als belächelte, ja medial attackierte Außenseiter unter nachgerade anarchischen Bedingungen an dem Konzept; einem Konzept, dessen Erfolg und gesundheitliche Wirksamkeit alle bisherigen «anerkannten» Konzepte in den Schatten stellt. Dass sich heute – über vierzig Jahre nach seiner Entstehung – auch im deutschsprachigen Raum junge Hochschullehrer seiner annehmen, ist ein großer Fortschritt.

Trotzdem gemahnt diese Verzögerung an einen (angeblichen) Ausspruch von Max Planck: «Fortschritt gibt es, weil die Autoritäten sterben.» So entsteht Raum für jene, die noch kein Lebenswerk und dessen Irrtümer zu verteidigen haben.

! Besuchen Sie doch auch unseren Blog auf www.kieser-training.de

Jörg Schüttauf ...

... überzeugte nicht nur als «Der Fahnder» oder Tatort Kommissar Fritz Dellwo, sondern brillierte auch in der Rolle des Gangsters, Mörders oder Geisteskranken.

Geburtsdatum:
26.12.1961
Geburtsort:
Karl-Marx-Stadt
Beruf:
Schauspieler und Tischler

Viermal schon wurde er mit dem Adolf Grimme Preis ausgezeichnet. Zuletzt spielte er in der SWR-Komödie «Blitzblank» die Hauptrolle.

Was inspiriert Sie?

Um zu trainieren, brauche ich eigentlich nur in mich hineinzuhören, denn ein körperliches Training tut mir einfach gut.

Ein perfekter Tag für mich ist ...

... an der frischen Luft, egal, bei welchem Wetter, fröhliche Leute treffen und am Abend sagen können, »Es gab schon schlimmere Tage«.

Was bedeutet Lebensqualität für Sie?

Entspannt und mit einem Lächeln aufzuwachen, gespeist durch das Bewusstsein, dass man geliebt wird.

Kraft brauche ich ...

... weil ich sonst nur noch Knochen und Hautlappen wäre. Und wer will das sehen?

Meine Lieblingsmaschine ist ...

... die D5 und D6, weil ich meine Schultern ganz gerne etwas kräftiger haben will und damit meinem breiten Kopf einen passenden Unterbau beschere.



Foto: Uwe Geisler / Future Image

Steckbrief

Ausbildung zum Kieser Training-Instruktoren

Die Basisausbildung zum Kieser Training-Instruktoren wurde neu konzipiert. Seit Anfang des Jahres wird sie an der BSA-Akademie angeboten und steht allen interessierten Personen offen. Zusätzlich wird dieser Lehrgang staatlich geprüft.

Eine fundierte Ausbildung der Mitarbeiter war schon immer wichtiger Bestandteil von Kieser Training, daher wurde die interne Ausbildung stetig weiterentwickelt. Jetzt geht Kieser Training einen weiteren großen Schritt: Gemeinsam mit dem renommierten Bildungsinstitut «BSA-Akademie» wurde die Basisausbildung zum «Kieser Training-Instruktoren» neu konzipiert. Seit Anfang des Jahres ist sie öffentlich zugänglich und wird am Kölner Standort der BSA angeboten. Zusätzlich wird der Lehrgang derzeit durch die deutsche staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) staatlich geprüft und voraussichtlich im Frühjahr zugelassen.

Der neue Lehrgang «Kieser Training-Instruktoren» ist das Fundament der Ausbildung aller Kieser Training-Mitarbeiter. Sie erhalten damit künftig eine staatlich geprüfte und zugelassene Qualifikation, auf der weitere interne Lehrgänge aufbauen. «Durch die Kooperation mit der BSA-Akademie und der Zulassung durch die ZFU möchten wir neue Maßstäbe in der Trainerausbildung setzen», erklärt Roy Scherer, Diplom-Sportwis-



Roy Scherer, 2. v. links, mit angehenden Instruktoren

senschaftler und Ausbildungsleiter bei Kieser Training.

Die BSA-Akademie ist das führende Bildungsinstitut der Branche und hat seit 1983 über 140.000 Trainer und Führungskräfte qualifiziert. In Verbindung mit dem Schwesterunternehmen, der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, wurde die BSA-Akademie in den letzten zwölf Jahren ununterbrochen als bestes Bildungsinstitut der Branche mit dem «Bodylife-Award» ausgezeichnet.

Für Kieser Training-Mitarbeiter ist der Basislehrgang Pflicht. Darüber hinaus ist er frei zugänglich: «Wir möchten unser Konzept einem breiten Publikum zugänglich machen, daher steht der Kurs allen interessierten Personen offen», so Scherer. «Damit haben jetzt z. B. auch Sportstudenten, Ärzte, medizinisches Fachpersonal oder Kunden die Möglichkeit, trainingstheoretisches Hintergrundwissen zu Kieser Training zu erlangen.» Neben ausführlichen Informationen zur allgemeinen und speziellen Trainingslehre enthalte

der Kurs beispielsweise die fachgerechte Handhabung der Kieser-spezifischen Geräte. Der Lehrgang ist eine Kombination aus Fernunterricht und kompakten Präsenzphasen. Die Teilnehmer bereiten sich anhand eines Lehrbriefes im Fernunterricht zu Hause auf die Präsenzphase vor. Innerhalb der viertägigen Präsenzphase werden die Inhalte dann mit dem Referenten in die Praxis übertragen und an den Trainingsgeräten erläutert. «Durch diese Kombination ist eine umfassende Wissensvermittlung möglich», betont Scherer.

Für Scherer ist diese Weiterentwicklung ein wichtiger Schritt: «Wir sind stolz darauf, dass die Marke Kieser Training durch die geplante staatlich geprüfte und zugelassene Ausbildung eine öffentliche Anerkennung erhält, die dem gesellschaftlichen Nutzenpotenzial gerecht wird.» Die Lehrgänge werden zunächst zentral bei der BSA in Köln angeboten. In einem zweiten Schritt soll ein dezentraler Ausbau der Ausbildungsstandorte erfolgen.

Weitere Informationen unter: www.bsa-akademie.de/kieser

Muskel-spiel

Beantworten Sie die folgende Frage und gewinnen Sie eines von drei Büchern (s. u.).

Welche Muskeln trainiert die F3?

Mailen Sie uns Ihre Antwort unter dem Stichwort «Muskel-spiel» bis zum 31.04.2013 an reflex@kieser-training.com

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Werner Kieser
Trias Verlag, 2010
«Kieser Training für Frauen»
ISBN: 978-3-8304-3849-6