

Jutta Schuhn: Stolz und ausgepowert

Der Trend zu der aktiven und regelmäßigen Teilnahme an Fitnesskursen im Rahmen eines Fitnessstudiobesuchs ist ungebrochen. Für nahezu jede bevorzugte Bewegungsart ist etwas dabei. Von Tanzen über Kicken bis zur Athletik kann abwechslungsreich und zielstrebig trainiert werden. Wie sich aber die neuen Kurse voneinander und von dem klassischen Training unterscheiden und welche Trainingseffekte zu erwarten sind weiß man häufig erst hinterher. Für Sie interviewte MEINE VITALITÄT die Botschafterin für Fitness Jutta Schuhn zu den aktuellen Trends und der Qualität von Fitnessangeboten wie Zumba & Co.

24.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Frau Schuhn, viele Fitnessstudios bieten neue Fitnesstrends wie Zumba oder Body Combat an. Sind diese beliebter als das klassische Laufband oder Muskelaufbautraining? Grundsätzlich sind Programme in der Gruppe sehr beliebt, besonders bei Menschen, die sich alleine schwer zum Training aufrufen können. Sie erhalten bei jeglichen Formen des Gruppentrainings eine größere Motivation: durch den Trainer, die anderen Teilnehmer, die Musik etc. Trends wie Zumba ziehen vor allen Dingen weibliche Teilnehmer in die Kursräume.

Themen wie Body Combat, das als Programm allerdings schon ein paar Jahre existiert, und Programme wie Athletic Fitness oder etwa Box Camp sprechen auch die männlichen Mitglieder an. Sie sind viel sportartbezogener, mehr ergebnisorientiert und bieten zu dem abwechslungsreichen Training auch noch das Team- und ein klein wenig Wettkampf-Feeling.

Gibt es einen Unterschied hinsichtlich des Trainingseffektes zwischen diesen Workouts und den „Klassikern“? Zumba ist sicherlich ein Workout, das hauptsächlich auf Spaß, Dancefeeling und Bewegen in der Gruppe ausgelegt ist! Hier muss man ganz offen sagen, dass ein klassisches Training schneller zu Trainingserfolgen führen würde. Bei Kursen wie Athletic Fitness oder H.I.T (High Intensity Training) und BoxCamp steht wieder mehr das Training im Vordergrund, sie sind

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/594>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

auch von der Effektivität eher mit einem klassischen Training vergleichbar. Man muss hier einfach wählen, welches Ziel bezüglich des Workouts für einen selbst im Vordergrund steht. Fitnessstudios bieten eine große Vielfalt an unterschiedlichen Trainingsprogrammen an - sowohl vom Effekt als auch vom Trainingslevel ausgehend.

Für wen sind diese Fitness-Programme geeignet, und muss man bestimmte Voraussetzungen mitbringen? Mit Zumba zum Beispiel kann sicherlich jeder loslegen, einzige Voraussetzung dafür ist die Freude an der Musik und dem Tanz! Bei Body Combat sollte man definitiv zu Beginn einen Einsteiger-Kurs besuchen, um die Techniken zu lernen und entsprechend gut vorbereitet zu werden. Bei Box Camp wird im Zirkel viel boxspezifisch trainiert, was aber jeder leicht nachvollziehen kann - es ist schon sehr anstrengend, jedoch so abwechslungsreich, dass man das kaum merkt. Bei diesen Programmen, genau wie bei AthleticFitness, sind die meisten überrascht, dass sie alles schaffen können und fühlen sich nachher stolz und ausgepowert.

Wann ist von einem Workout wie Body Combat abzuraten? Da speziell bei Body Combat teilweise recht schnell gearbeitet wird, sollten hier Aktive mit Rückenproblemen und auch bei manchen Knieproblemen vorsichtig sein. Betroffene sollten sich eventuell erst durch andere Kurse, Krafttraining oder Personal Training, fit machen.

Was muss ich beachten, wenn ich zum ersten Mal zum Training von Zumba & Co gehe? Vor einem Trainingsbeginn sollte man generell erst einmal ein Beratungsgespräch mit einem Trainer durchführen. Es gibt auch sogenannte „Start up“-Kurse, bei denen man genau erfährt, welche Kurse für einen geeignet sind. Wichtig ist, dass man exakt auf sich abgestimmte Trainingsempfehlungen bekommt - das ist der perfekte Einstieg ins Training und zeigt einem den besten individuellen Weg auf.

Entscheidet man sich vielleicht auch für ein Gruppen-Workout, weil man ein hartes Einzeltraining scheut? Nein, viele Teilnehmer lieben es, nach dem Training müde, erschöpft und platt zu sein, andere mögen eher den etwas softeren Weg. So kann aber jeder sein eigenes Training finden und mit viel Abwechslung immer wieder neu motiviert werden.

Weitere Informationen:

Jutta Schuhn ist Sportwissenschaftlerin, Tanztherapeutin und National Group Fitness Managerin

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/594>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

bei Fitness First. Dort wurden auch die Programme Athletic Fitness und Box Camp entwickelt. Sie hat die Leidenschaft für Fitness zu ihrem Beruf gemacht. Darüber hinaus moderierte und choreographierte sie Fernsehauftritte wie „Fit forever“ für das ZDF und erhielt viele Auszeichnungen für viele ihrer Projekte und Arbeiten.¶

Website von Jutta Schuh