

Akademie-Forum All about Fitness



All about Fitness meets Fitness 2.0	 08.-10.11.2024	 NTB NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND
	 100 Teilnehmende	 Wertschätzung, Anerkennung, Erholung, men- tale Gesundheit

Ausgangslage

Die Fitnessbranche erlebt dynamische Veränderungen, geprägt von technologischen Innovationen und einem wachsenden Bewusstsein für Gesundheit. Neue Entwicklungen betonen individuelle Bedürfnisse und fördern ein breiteres Verständnis von Bewegung, das über reine Leistungsziele hinausgeht. Diese Trends eröffnen vielseitige Möglichkeiten für Anbieter und auch für Sportvereine. Das Akademie-Forum nahm Trends in den Blick und bot den Teilnehmer*innen vielfältige Möglichkeiten des Ausprobierens.

Das geschah

Das Veranstaltungs-Wochenende in der Landesturnschule Melle war ein Highlight für alle Fitnessbegeisterten und Vereinsaktive. In einer herzlichen Atmosphäre bot die Veranstaltung eine ideale Mischung aus praxisnahen Workshops, einem inspirierenden Vortrag und Raum für Austausch. Die Teilnehmenden konnten aus knapp 40 Workshops wählen, die eine beeindruckende thematische Bandbreite abdeckten – u. a. gab es Workshops zu Hula Hoop Fitness, Dynamic Training, Stretch & Relax, Cross Cardio, Koordination für alle Altersgruppen oder auch Informationen zur Prä- und Postnatalen Phase für Sportlerinnen und vieles mehr.

Als besonderer Redner begeisterte *Marc Rohde* mit seinem Hauptvortrag „Fitness-Trainer*in – der beste (Neben)Job der

Welt!“ und mit zwei weiteren Workshops. Im Vortrag hob er die zentrale Rolle von Wertschätzung und Anerkennung in Vereinen vor allem gegenüber Übungsleiter*innen (ÜL) und auch allen anderen Mitgliedern und Sportler*innen hervor. Seine Kernbotschaften sind:



- Wertschätzung ist ein Schlüssel zu Motivation und Bindung, sowohl für Mitglieder als auch für Mitarbeitende. Sie stärkt das Selbstwertgefühl aller Beteiligten und trägt entscheidend zum Wohlbefinden bei.
- Der Zusammenhalt im Verein ist einzigartig und kann von kommerziellen Fitnessanbietern kaum in gleicher Weise geschaffen werden.
- Vereine fördern Werte wie Gemeinschaft, Diversität, mentale Gesundheit und die Fähigkeit, auch Verlieren als Teil des Lebens zu akzeptieren. Das können kommerzielle Fitnessstudios nicht in gleichem Maße bieten.
- ÜL sind Botschafter der Freude und tragen durch ihre Arbeit maßgeblich dazu bei, dass Menschen den Sportverein als einen Ort der Begegnung und Inspiration erleben.
- Positiv verstärkte Kommunikation in Kombination mit der Vermittlung der Bedeutung sowie Sinnhaftigkeit einer Aufgabe fördern Motivation und Commitment.

Im Workshop „Fitness Future 2030: Wenn heute das gestern von morgen ist“ wurden aktuelle und zukünftige Entwicklungen in der Fitnessindustrie beschrieben, die zeitverzögert auch Sportvereine erreichen werden oder bereits erreicht haben. Die Teilnehmenden erhielten Impulse, welche Trends im Fitnessbereich aktuell vorhanden sind:

- Hyper-Individualisierung mit stark individualisiertem Sport prägt den Fitnessmarkt. Themen wie Ernährung, Bewegung und Regeneration gewinnen weiter an Bedeutung.
- Gesellschaftliche Entwicklungen wie Wearables, betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Programme für mentale Gesundheit bieten Chancen für Vereine.
- Fit-tivity statt Sportivity: Während bisher häufig Wettkampf und Leistung im Vordergrund standen, rücken künftig auch Gesundheit, Spaß und Erholung stärker in den Fokus.
- Frauen im Fokus: Krafttraining für Frauen und Netzwerkarbeit „von Frauen für Frauen“ sind zentrale Trends, die Vereine aktiv aufgreifen können.

Darüber hinaus können Vereine durch niederschwellige Einstiegsmöglichkeiten und präventive Angebote – wie Micro-Trainings oder Präventionskurse nach §20 SGB V – eine entscheidende Rolle im Gesundheitssystem übernehmen. Vorbeugende Gesundheitskurse, Fitnessprogramme für ältere Menschen und gezielte Angebote für Jugendliche bieten vielfältige Potenziale. Auch der Bereich Tanz als Fitnessform erlebt ein Comeback und könnte neue Zielgruppen ansprechen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Erholung (Recovery). Aspekte wie Atmung, Resilienz, Ernährung und Schlaf gewinnen zunehmend an Bedeutung. Vereine haben hier die Möglichkeit, ganzheitliche Programme zu entwickeln und anzubieten, die weit über klassische Fitnessangebote hinausgehen.

In seinem praktischen Workshop „Kettlebell Flows – mit Spaß zur All-over-Fitness“ gab *Marc Rohde* weiter einen Einblick in die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten von Kettlebells. Mit gut 30 Teilnehmenden verband er bei Musik statische und dynamische Bewegungselemente mit Kettlebells als Sportgerät, sodass ein Ganzkörperworkout entstand.

Das Wochenende in Melle hat eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig die Arbeit in Vereinen ist und welche Chancen die Fitnessbranche bietet. Die Teilnehmenden konnten nicht nur wertvolle Tipps für die Praxis mitnehmen, sondern auch Impulse, um ihren Verein zukunftsfähig zu gestalten. Besonders der Fokus auf Gemeinschaft, Wertschätzung und neue Trends unterstreicht, wie unverzichtbar Vereine für die gesellschaftliche Gesundheit und den Zusammenhalt sind. Zusätzlich verdeutlichten die Workshops, wie sich aktuelle Fitnessentwicklungen in Vereinsangebote integrieren lassen, um Mitgliedern ein attraktives Angebot zu bieten. Das gemeinsame Lernen und Trainieren stärkte die Motivation der Teilnehmenden und setzte neue Impulse für ihre Arbeit vor Ort.

Das haben wir mitgenommen

- Wertschätzung geht von der Person aus und man muss nicht warten, dass jemand anderes mit Wertschätzung beginnt.
- Wertschätzung erhöht Motivation und Bindung bei Übungsleiter*innen.
- Trends der Fitnessindustrie werden früher oder später auch in gewisser Form im Vereinssport landen.
- Sportvereine können u.a. mit Präventionskursen, Gesundheitssport und Erholungs-Angeboten ihr Angebot zukunftsfähig aufstellen.

Foto: Akademie des Sports

Ansprechperson:

Marco Vedder

mvedder@akademie.lsb-nds.de