

Foto: Tomahawk

Qualität schafft Erfolg

Qualitätssicherung im Kursbereich

Trainer, die in Fitnessanlagen arbeiten, unterliegen in Deutschland anderen Qualifikationskriterien als die Kollegen im Ausland. Für Qualifikation und ihre Auffrischung gelten in anderen Ländern Kriterien, die z.T. deutlich höher einzustufen sind. Einmal zertifiziert – für immer Trainer! Das ist leider die vorherrschende Meinung vieler Anlagenbetreiber und Instrukturen. Tanja Schweitzer über Gefahren und Chancen im Bereich Indoor Cycling.

Fachkompetenz und Persönlichkeit bilden das Fundament eines erfolgreichen Instruktors. Der erste Schritt zu diesem soliden Fundament ist, dass Trainer an einer richtigen Ausbildung teilnehmen und das nötige Wissen vermittelt bekommen. Doch was kommt danach?

Wissen muss erneuert werden

Leider herrscht hierzulande vielerorts noch immer die Meinung, dass eine zweitägige Grundausbildung im Indoor Cycling-Bereich den Fahrschein löst, um lebenslang Kurse zu geben. Genau darin liegt jedoch die große Gefahr.

Der tägliche Umgang mit Menschen bringt nämlich ein hohes Maß an Verantwortung mit sich. Ein Trainer im Kursbereich ist für seine Trainingsgruppe verantwortlich. Es obliegt seiner Verantwortlichkeit, welche Intensitäten und welche Inhalte während seiner Kursstunde vermittelt werden. Leider kommt es immer wieder vor, dass Teilnehmer vom

Rad steigen. Überbelastungen, schlechte Kursbetreuung oder Langeweile, um nur einige Gründe zu nennen – Vorfälle, die meist durch geschulte Trainer vermieden werden könnten.

Die Ausbildung vermittelt das Wissen und ist somit das Fundament für alle Aktionen im Kursalltag. Es ist die Pflicht eines jeden Trainers, sein Wissen ständig zu erneuern und sich über weiterführende Ausbildungen oder andere Quellen fortzubilden – nicht zuletzt aus ureigenem Interesse.

Monotone Kurse mit einfallsloser Präsentation lassen Instrukturen schon mittelfristig inkompetent erscheinen. Langfristig erfolgreich ist so weder der Kurs noch der Trainer. Gefährlicher ist jedoch, dass sie schlimmstenfalls gesundheitliche Schäden bei ihren Teilnehmern verursachen können.

Es gibt verschiedene Sichtweisen, aus deren Perspektive die Kursqualität genauer betrachten werden kann.

Sichtweise des Kursteilnehmers

Als Teilnehmer erwarte ich für meinen Mitgliedsbeitrag eine kompetente Betreuung. Diese umfasst ein ansprechendes Kursangebot, eine richtige Einstufung meinen Wünsche entsprechend und die hochwertige Umsetzung der Kurse. Als Kursteilnehmer möchte ich gut beraten werden, d.h. Antworten auf meine Fragen bekommen, ein abwechslungsreiches Kursprogramm vorfinden und natürlich meine Trainingsziele erreichen – sowohl gesundheitlich als auch in Sachen Fitness.

Wenn dieser Mix aus dem Gleichgewicht gerät, stellt sich bei mir schnell Unzufriedenheit bzw. Langeweile ein – ich komme nicht mehr so oft oder beende den Kurs komplett.

Aus Sicht des Studiobetreibers

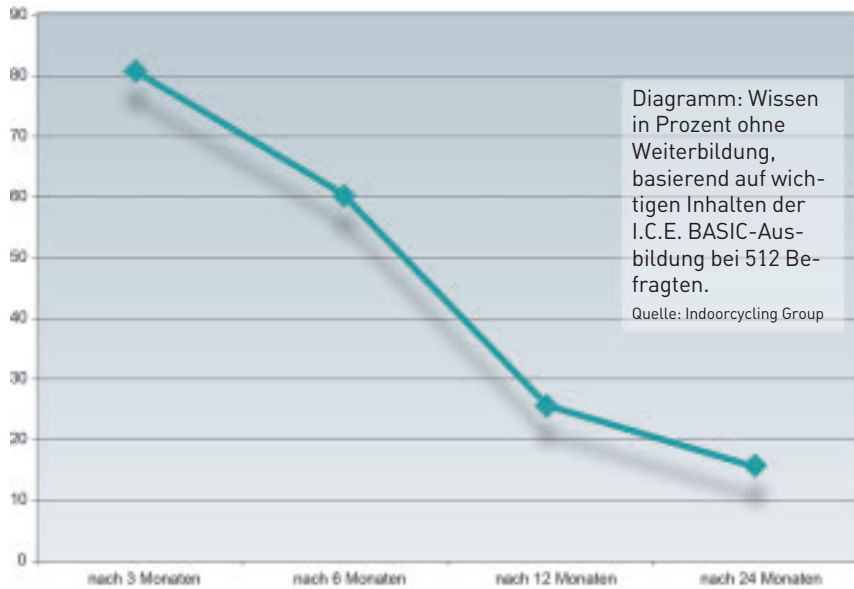
Als Investor erwarte ich von meiner Investition einen schnellen Return on Investment. Die Anschaffung in Räder amortisiert sich durch eine hohe Auslastung und möglichst großes Mitgliederpotenzial. Von einem guten Trainer erwarte ich, dass er die Kurse, die er betreut, an die Zielgruppen im Studio anpasst, dass abwechslungsreiche Kurse die Teilnehmer immer wieder neu motivieren. Die Mitglieder meines Studios sollen bei vollen Kursen möglichst lange in ein Kurssystem eingebunden werden, weil dort die geringste Mitgliederfluktuation herrscht.

Aus Sicht des Trainers

Ich als Trainer liebe meinen Job. Den Menschen in meinen Kursen gebe ich etwas ganz Besonderes, nämlich Freude und Gesundheit! Ich arbeite seit Jahren hart an mir, bilde mich weiter und versuche, möglichst hochwertige Kurse zu erstellen. Ich weiß genau, dass meine Qualität sinken wird, wenn ich aufhöre, mich darum zu bemühen, besser zu werden oder meinen hohen Status aufrechtzuerhalten. Wenn dies der Fall wird, dann werde ich vom Rad steigen, denn ich habe einen hohen Anspruch an mich selbst und möchte meiner Verantwortung anderen Menschen gegenüber gerecht sein.

Stillstand ist Rückschritt

Wer aufhört, sich weiterzubilden und an seinen Fähigkeiten als Trainer zu arbeiten, der besiegelt damit seinen langsamen Fall vom kompetenten, hochwertigen Instruktor zum durchschnittlichen Vorturner.



Ich stelle dies bewusst so deutlich dar, weil dieser Zusammenhang nachgewiesen wurde. In einem Test mit einigen Hundert ausgebildeten Indoor Cycling-Instruktoren – Voraussetzung: I.C.E. BASIC-Ausbildung – wurden wichtige Teile des Basiswissens abgefragt. Bei denjenigen ohne weitere Wissensvermittlung oder persönliche Bemühungen nach der Ausbildung nehmen die wichtigsten Kenntnisse rapide ab. Die Folgen sind meist monotone Kurse, unprofessionelle Ansprache verschiedener Zielgruppen und das Vernachlässigen von Trainingszielen.

Qualitätssicherung durch Weiterbildung

Als guter Instruktor muss ich mich nicht von einer Ausbildung zur nächsten hangeln. Es reicht eine gute und hochwertige Basis-Ausbildung, die fundiertes Wissen garantiert. Im Anschluss daran muss allerdings durch praxisbegleitende Aktionen und durch individuelles Engagement das angeeignete Wissen angewandt und ausgebaut werden.

In regelmäßigen Abständen besuche ich dann spezielle Weiterbildungen, um mein Wissen auf speziellen Gebieten weiter zu vertiefen.

Beispiel für einen effektiven Ausbildungsverlauf:

1. Schritt: Basis-Wissensvermittlung (BASIC-Ausbildung)
2. Schritt: Eigenständiges Arbeiten mit den erlernten Werkzeugen
3. Schritt: Fortbildung in weiterführenden Techniken (ca. sechs bis neun Monate nach Schritt 1)

4. Schritt: Erstellen hochwertiger Kurse für alle Zielgruppen

5. Schritt: Weiterbildung auf Spezialgebieten (ca. 12 bis 18 Monate nach Schritt 3)

6. Schritt: Ständiges Anwenden der erlernten Fähigkeiten

Leistungen nach der Ausbildung

Der I.C.E. Instructor Club z.B. setzt genau da an, wo eine Ausbildung endet. Der Club ist eine Plattform, die parallel zur Aus- und Weiterbildung wichtige Werkzeuge für erfolgreiche Indoor Cycling-Kurse liefert. Besonders Indoor Cycling-Neueinsteiger werden nach erfolgter BASIC-Ausbildung nicht alleingelassen. Sie bekommen umfassende Unterstützung in Form von Musik, Stundenformaten und wichtigen Tipps rund ums Thema Indoor Cycling. Für alle fortgeschrittenen Trainer ist der I.C.E. Instructor Club eine gute Quelle für neue Musik, hochwertige Kursprofile und sonstige Leistungen.

Fazit

Genauso wichtig wie die richtige Aus- und Weiterbildung sind die Anwendung des erworbenen Wissens und das regelmäßige Arbeiten mit den zur Verfügung gestellten Werkzeugen. Nur die Kombination aus beidem macht aus einem Trainer einen erfolgreichen Instruktor.

Tanja Schweizer



Tanja Schweizer |
Indoor Cycling Presenterin
des Jahres 2008