

# ERFOLGREICH TRAINIEREN 2021!

Der „Klassiker des Studio-  
trainings“ (Dt. Bibliotheks-  
verband) – Gleichmaßen  
unterhaltsam wie lehrreich!



**DAS BUCH ZU IHREN  
VORTRÄGEN, VÖLLIG  
NEU VERFASST UND  
SPANNEND GESCHRIEBEN  
WIE EIN KRIMI!**

**Besuchen Sie die eGym-  
Masterausbildung, lernen  
Sie virale Vorträge zu  
halten und nutzen Sie  
diesen Klassiker als  
Buch zu Ihren Vorträgen!**

**MASTER-  
AUSBILDUNG**

**e G Y M**

+

**fle-xx**

## Reicht der eigene Körper als Sportgerät aus? Online-Fitness vs. Studio-Equipment

Das Bundesministerium für Gesundheit schreibt auf «Zusammengegencorona.de», Bewegung sei wichtig für die Gesundheit. Das ist eine Binsenweisheit. Unter «Binsenweisheit» versteht Wikipedia «eine als interessant vorgetragene Erkenntnis, die keinen besonderen Wert hat, keine Neuigkeit darstellt und keinen Wissenszuwachs bringt.» Nun sind Politiker auch nicht auf allen Gebieten Experten. Deshalb ziehen sie externe Experten zu Rate. Aber auch der Experte ergeht sich nur in Plattitüden. Die Menschen dürften jetzt, während des Lockdowns, «nicht den Fehler machen und nur zuhause herumsitzen, denn dadurch [erführe] der Körper viele negative Effekte». Plattitüden sind — wenn sie von kompetenter Stelle kommen — nicht nur überflüssig, sondern gefährlich. Indem nämlich der Experte seine persönliche Meinung klingen lässt, als sei es eine altbekannte Wahrheit, suggeriert er Konsens mit seinen Lesern. Ohne seinen Standpunkt begründen zu müssen, nimmt der Leser seine ganz persönliche Meinung als wahr. Deshalb stellt auch keiner mehr in Frage, wenn der Experte als nächstes behauptet, dass die Menschen «zuhause nicht die Ausstattung eines Sportstudios brauchen, um etwas für ihre Fitness zu tun.» Auch das klingt, als sei es Wahrheit. Und den Tipp des Experten — es habe jeder «ein wunderbares Sportgerät immer dabei: [Sein] eigenes Körpergewicht» —, halten nun alle für eine tolle Idee. Wenn der Experte nun noch behauptet, jeder sei «selbst das Trainingsgerät für das, was er mit seinen Muskeln machen könne», sieht das nun schon jeder genauso. Für die Online-Plattformen ist das eine Steilvorlage, aber für das noch mögliche Wachstum in der Fitnessbranche bedeutet es womöglich das Aus. Wollen wir das also wirklich so stehen lassen?

«Wer schweigt, stimmt zu», das wusste schon Bonifazius. Wenn wir jetzt nichts sagen, haben wir dem Bundesministerium für Gesundheit

zugestimmt, dass «niemand die Ausstattung eines Sportstudios braucht, um etwas für seine Fitness zu tun.» Und egal, wie viel Zeit und Geld wir anderswo noch bereit sind zu investieren: Haben wir hier zugestimmt, indem wir schweigen, werden Fitnessclubs niemals mehr systemrelevant.

Also: Nur weil sich ein Experte ein Brot schmiert, ist es nicht wissenschaftlich belegt. Machen wir also den Mund auf und wehren wir uns gegen diese un belegten Behauptungen. Überlassen wir es nicht anderen, sondern klären wir unsere Kunden selber auf. Denn, das habt ihr sicher in dieser Krise erfahren: Die Empörung darf nicht von euch kommen, die nimmt man nur von euren Kunden ernst. Das ist auch der Grund, warum Mario Görlach seit Jahrzehnten rät, die Mitglieder erst in Vorträge zu setzen, bevor sie an die Geräte gehen. Ich habe deshalb den Lockdown genutzt, um euch für eure Vorträge die passende Literatur zu schreiben. Eure Kunden brauchen die Argumente — und die müssen zum einen gut belegt sein, sodass sie jeder Prüfung standhalten, und ausserdem so unterhaltsam geschrieben, dass man sie auch liest. Ich glaube, dass mir das gelungen ist. Deshalb stelle ich euch in diesem Beitrag einige Argumente aus meinem Buch in Form eines Trailers vor. Macht euch bitte selbst ein Bild, ob sie überzeugend sind.



**Andreas  
Bredenkamp**

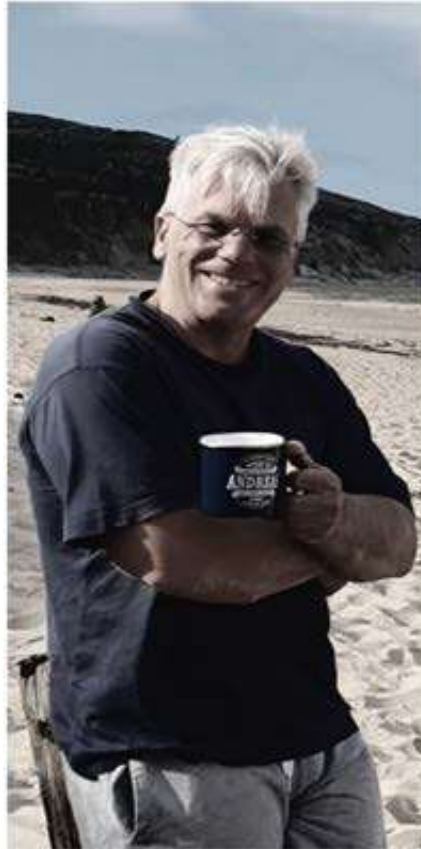
Jahrgang 1959

Studierte Germanistik und Sport,  
Autor des Buches "Erfolgreich trainie-  
ren" und des "Fitnessführerscheins".  
Experte der "Experten Allianz für  
Gesundheit e. V."

Beginnen wir mit der Vorstellung der Menschen von ihrer eigenen Muskelkraft. Die meisten halten sich für «normal stark». Dabei sind sie alle viel zu schwach. Mindestens 90 Prozent der Menschen müssten, um über ein normales Kraftverhältnis zu verfügen, regelmässig trainieren. Im Buch klingt das folgendermassen:

«[...] Auch heute noch sind Muskeln für viele Menschen nicht erstrebenswert. Sie glauben, starke Muskeln seien für Sportler, für Gesundheit reiche Bewegung aus. Aber das ist ein Irrtum. Für die meisten Menschen ist der Mangel an Kraft schon längst ihr grösstes Problem. Deswegen gab Professor Dr. med. Elke Zimmermann klare Richtlinien heraus, wie stark die Menschen sein müssten, wenn wir verhindern wollten, dass mehr als die Hälfte von ihnen pflegebedürftig wird. Konkret: Wie viele Kniebeugen, wie viele Klimmzüge, wie viele Liegestütze sollten sie selbst mit 80 Jahren noch schaffen, damit ihr Leben bis ins hohe Alter lebenswert bleibt. Ihre Forderung lautete, gleichwohl für Männer als auch Frauen: Mindestens drei bis fünf Klimmzüge. Und die schaffen heute oft selbst junge Erwachsene auf dem Höhepunkt ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit nicht mehr. Geschweige denn im Alter von 80 Jahren. Fazit: Der normale, untrainierte Mensch ist heute gemessen an seiner Lebenserwartung nicht nur im Alter, sondern in jedem einzelnen Abschnitt seines Lebens viel zu schwach. Diese Kraft wiederherzustellen, das sei die vorrangige Aufgabe der Fitnessclubs, argumentierte Professor Zimmermann. [...]»

Drei bis fünf Klimmzüge mit 80 Jahren. Das heisst, die Kraft mit 30 sollte weit darüber liegen. Mit Bewegung ist das nicht zu schaffen. Dafür muss man gezielt trainieren. «Trainieren» heisst nicht, sich mehr zu bewegen, sondern sich höher zu belasten. Und dafür reicht der eigene Körper als «Sportgerät» nicht aus. Für viele ist ihr eigenes Körpergewicht zu hoch, für andere ist es zu gering. Und zudem lässt es sich für eine gefahrlose Steigerung der Belastung nicht gut genug dosieren. Verhältnismässigkeit und Dosierbarkeit! Das sind die zwei wichtigsten Argumente, die für die Ausstattung des Fitnessclubs sprechen und gegen den eigenen Körper als Sportgerät.



**Vergleich: Auf beiden Bildern wiegt Andreas Bredenkamp dasselbe. Selbst als Deutscher Meister ist man kein Muskelmonster**

Im Buch zitiere ich dafür eine Studie von Professor Elke Zimmermann, die mir für mein Buch auch das Vorwort schrieb.

«[...] Professor Zimmermann führte an 4'500 Menschen eine Studie durch. Darin wies sie nach, dass heute bereits jeder Sechste über so wenig Kraft in seinen Muskeln verfügt, dass er schon beim alltäglichen Treppensteigen sein Herz-Kreislaufsystem überlastet.»

Wenn eure Kunden eure Fürsprecher sein wollen, wollen sie belegen können, was sie sagen. An den Einwänden von Freunden und Bekannten zu scheitern, das hat keiner gern. Deshalb arbeite ich in meinem Buch mit einem Mix aus Fakten und Bildern. Die Fakten geben euren Kunden die Sicherheit, dass sie in der Diskussion mit ihren Freunden nicht unterliegen, und die Bilder helfen ihnen, dass ihre Freunde sie auch verstehen. Deshalb liefere ich zu den Fakten von Professor Zimmermann gleich passend die folgenden Bilder:

«Um sich vorzustellen, dass selbst Treppenlaufen für viele Menschen schon ausreicht, um ihr Herz-Kreislaufsystem zu überfordern — von

ihren Knochen, Gelenken, Sehnen und Bändern einmal ganz abgesehen —, legen Sie sich gedanklich einen Sack Zement auf die Schultern und gehen Sie damit die Treppe hinauf. Oben angekommen hören Sie an Ihrem eigenen Schnaufen, was Menschen sich tagtäglich antun, wenn ihnen allein beim Treppensteigen im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht die Kraft in ihren Muskeln fehlt.»

Mit dem wissenschaftlichen Nachweis und dem Bild, das jeder im Kopf hat, wenn er sich vorstellt, wie er selbst mit einem Sack Zement die Treppe hochgeht, wird auch dem Letzten klar, dass der eigene Körper alles andere ist als ein «wunderbares Sportgerät». Für viele ist ihr eigenes Körpergewicht als Trainingsgewicht viel zu schwer. Und sollte jemand, der sein eigenes Körpergewicht schon nicht tragen kann, wenn er zuhause die Treppe hochgeht, nun auch noch joggen gehen? Auch dazu beziehe ich Stellung in meinem neuen Buch:

«[...] Offensichtlich gefährdet das Joggen mit zu schwachen Muskeln also nicht nur Knochen und Gelenke, sondern auch das Herz-Kreislaufsystem. Deshalb empfiehlt das Fachmagazin «The Scientist» den Jogger, ihre



Vorstellungen zum Fitnesstraining zu überdenken. Inzwischen habe sich herausgestellt, dass Ausdauertraining nie der «heilige Gral» für Gesundheit und Fitness gewesen sei. Starke Muskeln seien wichtiger, schreibt der Stern, der sich in seinem Artikel «Fitness in Corona-Zeiten» auf den «Scientist» bezieht. Unter anderem zitieren sie Dr. Irwin Rosenberg, der bereits 1988 sagte:

«Kein Niedergang ist im Alter dramatischer und funktionell bedeutsamer als der Rückgang der Muskelmasse. Warum haben wir darauf nicht schon früher mehr Aufmerksamkeit gelegt?»

Auch die WHO warnt inzwischen, Laufen alleine reiche nicht aus. Dabei ist diese Warnung längst überfällig, denn Joggen ist nur eine von vielen

Formen des Muskeltrainings, und für sich allein genommen eine völlig einseitige. [...]

Damit belege ich, dass ausreichend Kraft auch Grundlage für das Ausdauertraining ist. Und weil immer alle glauben, sie müssten sich mehr bewegen, erkläre ich in meinem Buch ausserdem, dass «sich mehr zu bewegen» die Probleme nicht lösen wird. Trainieren heisst nicht, sich mehr zu bewegen. Trainieren heisst, sich höher zu belasten. Auch das ist ein wichtiges Argument für das Equipment im Fitnessstudio. Wie ich das im Buch begründe, zeige ich jetzt in einem etwas längeren, zusammenhängenden Text:

«[...] Ein weiteres Gesetz des Trainings hat Dr. Frederik C. Hatfield, der welt-

stärkste Mann in der Kniebeuge, unter dem Begriff «SAID» zusammengefasst. SAID ist die Abkürzung für «Specific Adaptation to Imposed Demands». Es besagt, dass jede Veränderung in der Belastung auch zu anderen Anpassungen unseres Körpers führt. Stark vereinfacht heisst das, dass wir unsere Ausdauer verbessern, indem wir länger laufen, und dass wir unsere Kraft steigern, indem wir die Gewichte erhöhen. Im Umkehrschluss heisst das aber auch, dass wir unsere Kraft eben nicht steigern, indem wir länger laufen, und dass wir durch zwei Wiederholungen mit schwerem Gewicht eben nicht unsere Ausdauer verbessern. Wir können die eine Trainingsform nicht durch eine andere kompensieren. Im Gegenteil: Umfang und Intensität stehen sich diametral gegenüber. Das heisst, je länger wir laufen, umso langsamer laufen wir, und je höher das Gewicht, umso geringer ist die Wiederholungszahl.

Die Wirkung auf unsere Muskeln ist also je nach Belastung unterschiedlicher Art. Aber nicht nur die Wirkung auf unsere Muskeln ist je nach Art der Belastung anders. Es profitieren auch immer unterschiedliche Organe, die in ihrer Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit in direkter Abhängigkeit zur Kraft unserer Muskeln stehen, von den verschiedenen Trainingsformen. So profitiert von einem umfangreichen Training auch unser Herz-Kreislaufsystem, während ein intensives Training eine höhere Knochendichte bewirkt. Ausserdem entlastet das intensive Training nicht nur Wirbelsäule und Gelenke, sondern — wie wir inzwischen wissen — auch unser Herz-Kreislaufsystem. Beschränken Sie sich deshalb nicht auf einen einzelnen Bereich. Es ist nicht so gedacht, dass man sich aus all den Trainingsbereichen einen Bereich aussucht. Jeder einzelne Bereich hat seinen Sinn und keiner ist durch einen anderen der Bereiche zu ersetzen. Dieser Umstand hat Mario Görlach auf die Idee gebracht, die unterschiedlichen Bereiche von Anfang an in Modulen zu kombinieren. Mario Görlach ist in der Fitnessbranche bekannt, weil er mit den milon-Geräten nicht nur das elektronische Zeitalter im Muskeltraining eingeläutet hat — (seinen milon-Zirkel oder den EGYM-Zirkel kennt inzwischen jeder) —, er hat mit seinen Flexx-Geräten auch das gerätgestützte Beweg-

TRAININGSMITTEL UND -ÜBUNGEN

**EINGELENKIGE ÜBUNGEN**

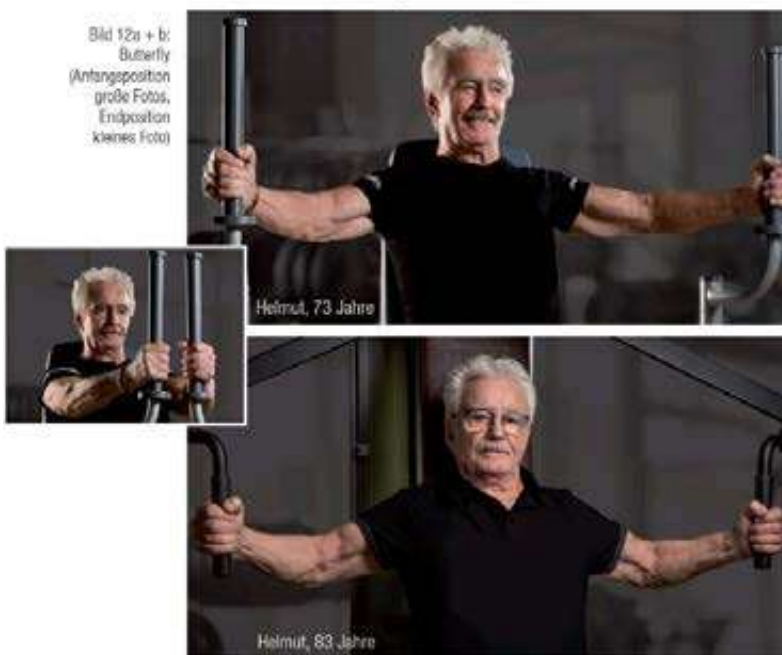
Aufgrund ihrer stabilisierenden Funktion kommt der Rumpfmuskulatur eine besondere Bedeutung zu. Deshalb werden beim Erlernen im Sportstudio die entsprechenden Rumpfmuskelübungen zumeist vorangestellt. Dem Prinzip „Vom Einfachen zum Komplexeren“ genügt, ist es sinnvoll, im Anschluss an die Rumpfmuskelübungen die einfachen eingelenkigen Übungen zu erlernen. Die eingelenkigen Übungen sind deshalb so einfach zu erlernen, weil man bei ihrer Ausführung nur ein Gelenk (eventuell Paarweise) bewegt.

21

**Die eingelenkigen Übungen für die Brustmuskulatur**

Die Brustmuskulatur bewegt die Arme im Schultergelenk nach vorn. Die entsprechenden Übungen lassen sich an Maschinen und freien Hanteln durchführen. Die „Butterfly“-Maschine beispielsweise (siehe Bild 12a+12b) erfreut sich überall großer Beliebtheit, weil sie besonders einfach und sicher zu handhaben ist. Darüber hinaus gestattet sie ein intensives und isoliertes Training des Brustmuskels.

Bild 12a + b:  
Butterfly  
(Anfangsposition  
große Fotos,  
Endposition  
kleines Foto)

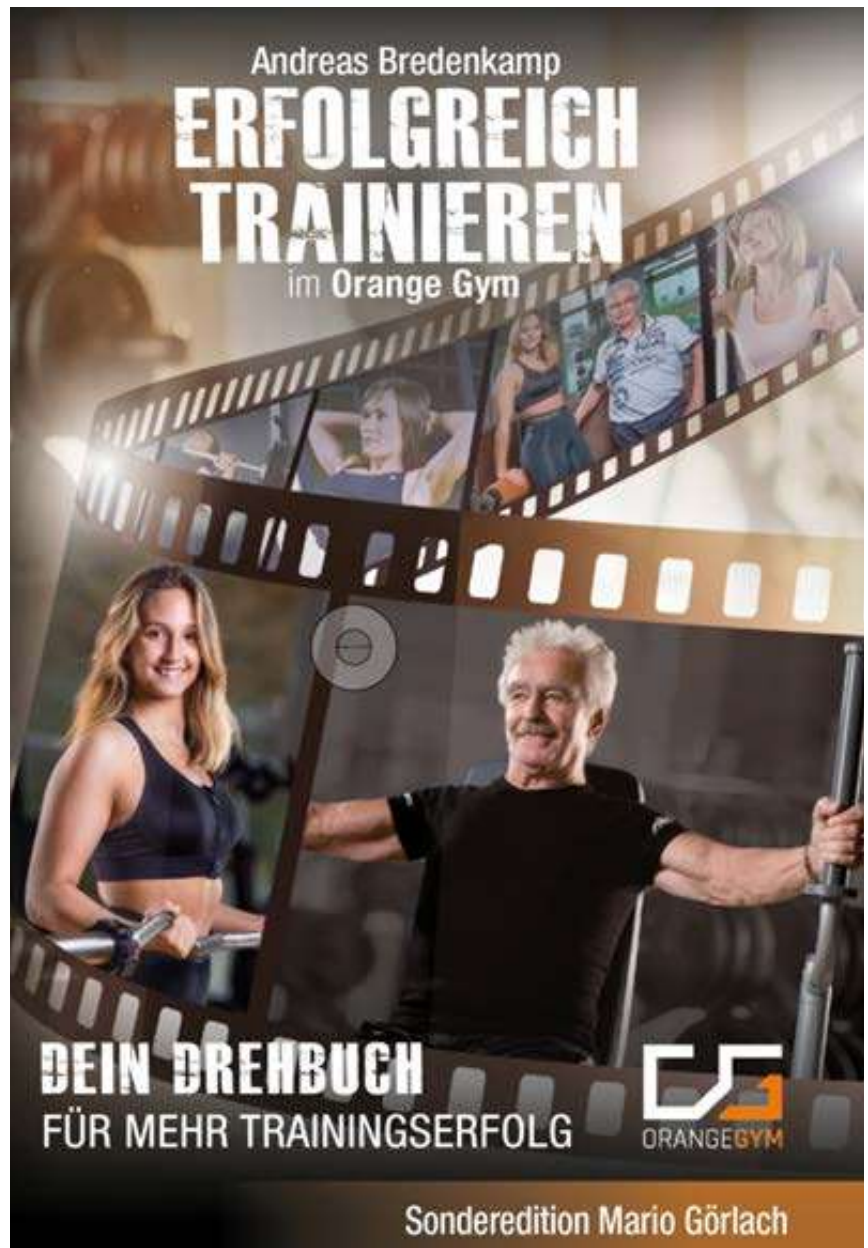


lichkeitstraining populär gemacht. Und um von Anfang an zu verhindern, dass die Mitglieder sich einen dieser Bereiche auswählen, hat er sie gleich in Modulen miteinander kombiniert.

Modul 1 umfasst zuerst einmal nur die Übungen für die Beweglichkeit. Kein Training hat einen so schnellen Effekt auf die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, lindert so effektiv Rückenbeschwerden und bereitet den Körper besser auf ein verletzungs-freies Muskeltraining vor wie dieses. Nach einer längeren Trainings-pause starte auch ich grundsätzlich mit diesem Modul.

Modul 2 kombiniert das Muskellängentraining an den Flexx-Geräten mit einer Auswahl der Trainingsgeräte für die Rückenmuskulatur. Eine sinnvolle Kombination, da die Menschen oft bis zu 8 Stunden am Tag sitzen, 80 Prozent der Menschen sogar mit angezogenen Beinen schlafen. Viele Menschen befinden sich deshalb bis zu 20 Stunden am Tag in einer gebeugten Sitzhaltung. Da der Körper sich in seiner Form an der Funktion orientiert, verkürzen deshalb die Muskeln auf der Körper-Vorderseite, während die Muskeln der Rückseite schwächeln. Modul 2 verbindet deshalb jeweils 4 Übungen für das Muskellängentraining für die Muskeln der Körpervorderseite mit vier Übungen zur Kräftigung der Muskeln der Körperrückseite. Auch dieses Modul nutze ich nach einer längeren Trainingspause im Anschluss an das Training in Modul 1. Die Kraftübungen führe ich dabei zuerst einmal mit hoher Wiederholungszahl aus, um die Muskeln gut zu durchbluten und um die Faszien auf das weitere Training vorzubereiten. Es ist die ideale Vorbereitung auf ein verletzungs-freies Training.

Modul 3 ist ein Intervalltraining im milon- oder EGYM-Zirkel. Dabei trainiere ich alle Muskeln mit kontinuierlich-gleichmässiger Bewegungsausführung und hohen Wiederholungszahlen. Das Intervalltraining aktiviert den Stoffwechsel, optimiert die Herz-Kreislaufarbeit, entwickelt die Mitochondrien, also die Kraftwerke der Zellen, und liefert damit Energie. Zudem bereitet es mich immer noch schonend auf die intensiveren Belastungen im Freihantel-Bereich vor.



Modul 4 umfasst letztlich auch das Freihanteltraining und Körperübungen. Von nun an trainiere ich nach der oben bereits beschriebenen engpasskonzentrierten Trainingsstrategie.

Als Modul 5 sind Dauerbelastungen von über 15 Minuten vorgesehen. Einige Fitnessclubs bilden dieses Modul durch ihr spezielles Kursangebot ab oder alternativ durch das Training im sogenannten «Cardio-Bereich». Es sind aber auch gerade die Dauerbelastungen, die durch Radfahren, Wandern oder Laufen auch ausserhalb des Fitnessclubs durchführbar sind. Die intensiven Trainingsformen jedoch, in denen wir nicht über mehr Zeit die Belastung erhöhen, sondern über die Steigerung des Gewichts, die funktionieren am besten an dem Equipment im Fitnessclub. Denn die Gewichte werden zwangsläufig irgendwann

so hoch, dass sie das eigene Körpergewicht überschreiten. Spätestens dann reicht das eigene Körpergewicht nicht mehr aus. Warum Sie dann auf Zusatzgewichte angewiesen sind, ist physikalisch zu erklären:

Sowohl unsere Muskelkraft als auch unsere Knochendichte korrelieren mit der Anziehungskraft der Erde. Wären wir nämlich — nur einmal angenommen — auf einem Planeten mit einer höheren Anziehungskraft zur Welt gekommen, und hätten von dort aus mit einem Raumschiff einen Ausflug zur Erde unternommen, wären wir den Erdbewohnern hier sicher als «Superman» erschienen. Warum, dafür denken Sie an die Mondlandung. Erinnern Sie sich an Neil Armstrongs kleinen Schritt, der ein grosser Schritt für die Menschheit war. Dem Erdling geriet sein kleiner Schritt von der Leiter auf ▶

den Mond schon fast zu einem Hüpfen. Er hüpfte, weil die Dichte seines Körpers in keinem Verhältnis stand zur geringen Anziehungskraft des Mondes. Stellen Sie sich vor, Neil Armstrong wäre kraftvoll abgesprungen oder er wäre auf dem Mond gestürzt? Glauben Sie, er hätte sich bei der geringen Anziehungskraft des Mondes im Verhältnis zur Dichte seiner Knochen die Knochen brechen können? Das wäre nahezu unmöglich gewesen. Die Dichte seines Körpers hätte ihn unverwundbar gemacht. Allerdings nur kurz. Denn die geringe Anziehungskraft auf dem Mond hätte auf seine Unverwundbarkeit gewirkt wie «Kryptonit» auf Supermans Kräfte. Unser Held hätte seine Superkraft in kürzester Zeit verloren. Und nicht nur seine Kraft. Auch die Unverwundbarkeit aller von seiner Muskelkraft abhängigen Organe. Seine «Superhelden-Knochendichte» beispielsweise wäre in kürzester Zeit dahin gewesen. Und nun stellen Sie sich vor, unser Superman von der Erde wolle auf dem Mond seine Superkraft mit seinem eigenen Körpergewicht trainieren. Hätte er bei der geringen Schwerkraft auf dem Mond mit seinem Körper als Trainingsgerät eine Chance gehabt? Selbst mit 1'000 Liegestützen am Tag könnte er die geringe Schwerkraft des Mondes nicht kompensieren. Ohne Zusatzgewichte ginge gar nichts. Und das gilt auch für unser Training hier auf der Erde. Auch hier wiegen 100 Liegestütze pro Tag das fehlende Zusatzgewicht nicht auf. Wenn wir also im Alter so «unverwundbar» bleiben wollen, wie wir uns in unserer Jugend fühlten, müssen wir im Training eine höhere Anziehungskraft simulieren als wir sie auf der Erde tatsächlich haben. Nur so bauen wir eine Muskelkraft auf, die uns auch im Alter ein Stück weit unverwundbar macht.

Es gibt nur eine Trainingsmethode, die eine vergleichbare Wirkung hat wie das Training mit Zusatzgewichten: Das Niedersprungtraining! Dabei springen sie zum Beispiel von einem Stuhl herunter und auf den anderen wieder drauf. Sprünge jeder Art, auch beim Laufen, wirken sich nachhaltig auf die Knochendichte und die Stabilität unseres passiven Bewegungsapparates aus. Allerdings sind die Belastungen, die bei dieser Trainingsform auftreten, schwer dosierbar. Dort, wo die Kraft nicht ausreicht, um die Knochen,

Sehnen und Bänder vor diesen intensiven Belastungen ausreichend zu schützen, schaden sie mehr als dass sie nützen.

Dosierbarkeit und Verhältnismässigkeit! Das sind die Kriterien, die das Training an Hanteln und Maschinen wertvoll macht. Während nämlich das eigene Körpergewicht als Trainingsgewicht für die einen zu hoch ist, ist es für andere zu gering. Selbst die Treppe zu laufen kann heute jedem Sechsten schon nicht mehr empfohlen werden. Professor Elke Zimmermann empfiehlt stattdessen, in einem Gerätezirkel, zum Beispiel innerhalb des milon- oder EGYM-Zirkels, zuerst die Kraft einzelner Muskelgruppen nacheinander zu trainieren, die nötig ist, um wieder in der Lage zu sein, das eigene Körpergewicht zu tragen. Von Klimmzügen wollen wir gar nicht reden.

Für maximalen Trainingsnutzen bei minimalem Risiko geht am Training mit Zusatzgewichten kein Weg vorbei. Hanteln und Trainingsmaschinen sind für die Muskeln, was die Zahnbürste für die Zahnpflege ist. Ein Pflegeinstrument. Man kann sich die Zähne natürlich auch mit einem Waschlappen putzen, muss man ja aber Gott sei Dank nicht. Und wichtig ist, dass ich nicht einseitig, also nur umfangbetont oder intensiv trainiere. Das ist, als putze man sich die Zähne, aber wüsche sich die Haare nicht. Muskeltraining ist wie die Zahn- und Zahnpflege ein Teil der Körperpflege, und die Geräte im Fitnessclub sind wie die Haar- und Zahnbürste Teil des Körperpflege-Sets. Die Amerikaner sprechen von «Tools». Und jede Trainingsform benötigt seine eigenen Tools. So nutzen wir im «Cardio-Bereich» Laufbänder und Fahrräder, und weil Radfahren für die Muskel- und Knochendichte gar nichts bringt, haben wir zu diesem Zweck Hanteln und Maschinen. Und weil die Übungen an den Kraftmaschinen nicht auch gleich die jugendlichen Längenverhältnisse des Muskels erhält, gibt es dafür noch den Bereich für die Beweglichkeit. Wenn Sie also im Fitnessclub trainieren, dann nutzen Sie alle diese Bereiche, zum Beispiel nach Mario Görlachs Modul-Konzept» (Ende Buchauszug).

Soweit zur Leseprobe aus meinem neuen Buch. Hat Ihnen die Argumen-

tation gefallen, warum es ohne Ihr Equipment eben doch nicht geht? Der Schwache kann sein eigenes Körpergewicht kaum tragen und für den Starken ist es zu gering. Können Sie sich vorstellen, wie es wäre, wenn Sie diese Inhalte in Ihren Vorträgen für alle Ihre Mitglieder spannend thematisierten? Ihre Kunden würden Aussagen wie denen des Experten vom Bundesministerium für Gesundheit kritischer gegenüber stehen. Machen Sie dann noch die Erfahrung, dass sie mit Ihrem Training wirklich erfolgreich sind — das heisst, dass sie die Klimmzüge schaffen, von denen sie dachten, das sei für sie nie möglich —, dann lassen sie sich so schnell von keinem mehr was erzählen.

Mein Buch — am besten im Zusammenwirken mit Ihren Vorträgen — verschafft aber nicht nur Ihren Mitgliedern die Gewissheit, bei Ihnen gut aufgehoben zu sein, sondern es liefert ihnen auch den Rückhalt für Ihre Argumente gegenüber ihren Freunden und Bekannten. Dafür benötigen sie nicht nur Fakten, denn in Erinnerung bleiben nicht Statistiken und Studien, sondern einprägsame Bilder. Joseph Pulitzer — (der vom «Pulitzer-Preis») — sagte deshalb:

- Wenn man dir zuhören soll, fasse dich kurz, (das schafft man mit Fakten)
- wenn man dich verstehen soll, drücke dich klar aus, (das erreichen wir durch Logik)
- soll man deine Botschaften in Erinnerung behalten, dann sprich in Bildern.

Ihre Vorträge sollten ebenso aufgebaut sein. Lassen Sie also nicht zu, dass die Argumente Ihrer Wettbewerber besser sind als Ihre. Bauen Sie eine starke Community auf, und das gelingt Ihnen durch die Kunst, mit Worten zu überzeugen.

Wenn Sie interessiert sind, in Ihrem Fitnessclub künftig selbst Vorträge zu halten, dann besuchen Sie die EGYM-Masterausbildung. Möchten Sie Ihre Interessen als Fitnessclub-Betreiber nach aussen hin wirkungsvoller vertreten, dann engagieren Sie sich in der Experten-Allianz. Zu den Terminen wissen wir alle mehr, wenn Corona eine Planung wieder zulässt. Bis dahin bleiben Sie gesund und wirtschaftlich am Leben. ■