

Trainerhandbuch



fem-fitness

einsteigerkurs für frauen

fitness + ernährung + motivation

Inhaltsverzeichnis

1	EINFÜHRUNG	5
1.1	Gesamtkonzept	6
1.2	Organisation	9
1.3	Unterrichtsplanung.....	13
1.4	Marketingplanung	35
2	INFOABEND: WAS ERWARTET MICH?.....	37
3	WOCHE 1: WO WILL ICH HIN?	52
3.1	Theorie	52
3.2	Praxis.....	57
4	WOCHE 2: BEWEGUNGSSPAß AUF MEINE ART 1 (KRAFT)	63
4.1	Theorie	63
4.2	Praxis.....	69
5	WOCHE 3: BEWEGUNGSSPAß AUF MEINE ART 2 (AUSDAUER).....	74
5.1	Theorie	74
5.2	Praxis.....	79
6	WOCHE 4: AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT	82
6.1	Theorie	82
6.2	Praxis.....	88
7	WOCHE 5: IN BEWEGUNG – ABER RICHTIG 1 (KRAFT)	91
7.1	Theorie	91
7.2	Praxis.....	97
8	WOCHE 6: IN BEWEGUNG – ABER RICHTIG 2 (AUSDAUER)	100
8.1	Theorie	100
8.2	Praxis.....	109

9	WOCHE 7: ESSEN FÜR KÖRPER UND SEELE.....	112
9.1	Theorie	112
9.2	Praxis.....	116
10	WOCHE 8: MIT KLEINEN ÄNDERUNGEN ANS ZIEL.....	119
10.1	Theorie	119
10.2	Praxis.....	127
11	WOCHE 9: ALLES IN BALANCE BRINGEN	131
11.1	Theorie	131
11.2	Praxis.....	139
12	WOCHE 10: ABSCHLUSS	142
	LITERATUR.....	160

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management



1 Einführung

Herzlich willkommen zu „fem-fitness“!

Das Club-im-Club-Konzept „fem-fitness“ wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement entwickelt und stellt ein Konzept dar, welches sich im Vergleich zu bestehenden Einsteigerclubs gezielt an Frauen richtet, die mit Fitness-training beginnen möchten.

„fem-fitness“ steht für **F**itness, **E**rnährung und **M**otivation und beinhaltet eine Vielfalt an Themen zu Frauenfitness und Gesundheit, die in einem zehnwöchigen Kursprogramm in der Theorie erarbeitet und direkt in die Praxis umgesetzt wird. Dabei arbeiten die Frauen als Gruppe zusammen, die sich einmal wöchentlich zu den kombinierten Theorie- und Praxiseinheiten trifft. Der theoretische Teil dauert ca. 30 bis 35 Minuten, das praktische Training ca. 40 bis 60 Minuten. In einer weiteren Einheit trainieren die Teilnehmerinnen ein zweites Mal pro Woche selbstständig in Trainingspartnerschaften.

Die Zusammenarbeit in der Gruppe und die Bildung von Trainingspartnerschaften ermöglichen das effektive Arbeiten „unter sich“ und erhöhen die Motivation und den Spaß der Teilnehmerinnen. Das übergeordnete Ziel von „fem-fitness“ besteht darin, Frauen zu befähigen, selbstständig an ihren gesundheitlichen Zielen, die sie sich zu Beginn des Programms setzen, zu arbeiten. Dazu lernen die Teilnehmerinnen die unterschiedlichen Programmangebote Ihres Fitnessunternehmens in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung kennen und entdecken ihre individuellen Vorlieben für bestimmte Angebote. So wird mit „fem-fitness“ den Frauen der Einstieg als Mitglied in Ihrem Fitnessunternehmen erleichtert. Gleichzeitig werden die Teilnehmerinnen motiviert, nach Ende des Einsteigerkurses dran zu bleiben, was eine dauerhafte Kundenbeziehung ermöglicht.

Das Trainerhandbuch, das Sie gerade in Ihren Händen halten, führt Sie Einheit für Einheit durch die kommenden zehn Wochen (Register 1 bis 10). Am Ende jeder Einheit haben Sie Platz, eigene Notizen zu ergänzen. Im Register 11 finden Sie weiterführende Literaturtipps. Bitte geben Sie sowohl das Trainerhandbuch als auch die für jede Einheit zur Verfügung gestellten Folien nicht an Dritte weiter.

Als Ansprache wurde in diesem Trainerhandbuch bewusst die weibliche Form gewählt. Selbstverständlich können aber auch Männer diesen Kurs anleiten. Das Trainerhandbuch gibt Ihnen Infos und Tipps als Grundgerüst zur praktischen Durchführung und kann eine umfassende Qualifikation nicht ersetzen. Es ist ein flexibles Konzept, das sich sehr gut an vorhandene Strukturen anpassen und in bestehende Systeme integrieren lässt. Bringen Sie in die Einheiten auch Ihre eigenen Erfahrungen als Trainerin ein. Sie selbst kennen Ihre Kunden am besten.

Eines Ihrer Ziele bzw. Ihres Fitnessstudios ist, Neukundinnen zu gewinnen und diese vom Einsteigerkurs in eine dauerhafte Mitgliedschaft zu überführen. Nutzen Sie die Gelegenheiten (z. B., wenn es um die Bedeutung eines regelmäßigen Trainings geht), Ihren Teilnehmerinnen entsprechende Angebote zu unterbreiten. Aber auch, um die Motivation bestehender Kundinnen zu erhöhen, kann „fem-fitness“ das passende Angebot sein.

1.1 Gesamtkonzept

Um „fem-fitness“ in Ihrem Fitnessunternehmen erfolgreich platzieren zu können, sollten Sie die folgenden Punkte zum Einsteigerkurs berücksichtigen:

1. Werbung:

Nutzen Sie zur Bewerbung des Einsteigerkurses unsere speziell vorbereiteten Flyer, Postwurfsendungen und Mailings. Alle Vorlagen hierzu finden Sie auf der DVD, die vorne in diesen Ordner eingeklebt ist bzw. im Downloadbereich auf www.frau-beruf-gesundheit.de. Darüber hinaus können Sie auch Infos über den „fem-fitness“-Einsteigerkurs auf Ihrer Homepage hinterlegen. Einen beispielhaften Marketingplan finden Sie in Kapitel 1.4.

2. Anmeldung zur Infoveranstaltung:

Die Teilnehmerinnen melden sich telefonisch, per E-Mail oder im Rahmen eines persönlichen Beratungsgesprächs zur Infoveranstaltung an.

3. Anamnesebogen und Eingangstest:

Vor Trainingsbeginn empfiehlt es sich, mit den Teilnehmerinnen einige gesundheitliche Fragen zu klären. Dazu kann das Studio mit jeder Teilnehmerin ein individuelles Eingangsgespräch und entsprechende Tests durchführen. Ist eine solche ausführliche Eingangsdiagnostik erst vorgesehen, wenn die Teilnehmerin tatsächlich eine Mitgliedschaft abgeschlossen hat, sollten Sie trotzdem den Kundinnen mit der Anmeldung zu „fem-fitness“ einen Kurzfragebogen aushändigen oder diesen mit ihr gemeinsam ausfüllen. Dieser steht zum Download im geschützten Bereich der Webplattform www.frau-beruf-gesundheit.de für Sie bereit. Den Bogen erhält die Kursleiterin, um individuelle Probleme bei der Geräteeinweisung und bei dem Training berücksichtigen zu können.

Unsere Empfehlung:

Optimalerweise sollten Sie bei den Teilnehmerinnen folgende Parameter erfassen:

Körperfettmessung: Das Ziel sehr vieler Kundinnen wird es sein, Gewicht zu verlieren. Allerdings ist es gut möglich, dass die Teilnehmerinnen mit Aufnahme des Trainings erst einmal ein wenig an Gewicht zunehmen. Das kann ein großer Demotivationsfaktor sein. Können Sie aber den Frauen aufzeigen, dass zwar die Waage mehr anzeigt, der Körperfettanteil jedoch gesunken ist, hilft das, die Motivation der Frauen aufrechtzuerhalten oder sogar zu erhöhen.

Ausdauerleistungsfähigkeit: Um gerade bei älteren und/oder untrainierten Teilnehmerinnen eine Überbelastung zu verhindern, ist es sinnvoll, vor die Aufnahme des Trainings einen Test zur Ausdauerleistungsfähigkeit voranzuschalten. Optimalerweise werden dann die Ausdauerleistungen auch pulsgesteuert durchgeführt. Dies können Sie über Leihuhren regeln oder ggf. die Gelegenheit für Zusatzverkäufe im Bereich „Pulsmessgeräte“ nutzen.

Wollen Sie die Kundinnen jedoch lieber erst einmal „loslegen“ lassen, um sie nicht im Vorhinein mit Tests und Messungen abzuschrecken, ist es natürlich auch möglich, diese erst später durchzuführen. Somit kann das Konzept „fem-fitness“ problemlos in die bestehende Systematik zur Einweisung von Neukundinnen in Ihrem Unternehmen integriert werden.

4. Anmeldung zur Teilnahme am „fem-fitness“-Einsteigerkurs:

Im persönlichen Gespräch oder im Rahmen der Infoveranstaltung melden sich die Interessentinnen zum „fem-fitness“-Einsteigerkurs mit dem entsprechenden Anmeldeformular an. Die Vorlage für dieses Anmeldeformular erhalten Sie ebenfalls als Download im geschützten Bereich der Webplattform www.frau-beruf-gesundheit.de. Auf die Rückseite können Sie Ihre allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) kopieren. Auf der Webplattform finden Sie auch ein Blatt mit den Zugangsdaten für die Kursteilnehmerinnen. Dieses händigen Sie bitte ausschließlich angemeldeten Teilnehmerinnen aus. Die Teilnehmerinnen können sich dann im geschützten Bereich die Arbeitsblätter, Handouts („Das Wichtigste zusammengefasst“) und die Motivationsprüche jeder Einheit herunterladen.

5. Teilnahmegebühr:

Zum ersten Termin entrichten die Teilnehmerinnen eine Teilnahmegebühr, die von jedem einzelnen „fem-fitness“-Anbieter in eigener Verantwortung festgelegt werden kann. Wir empfehlen, den Preis für die Teilnahme zwischen 79 und 139 Euro anzusetzen.

6. Vermarktungsstrategie:

Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten, Ihren Kundinnen „fem-fitness“ anzubieten.

Möglichkeit 1: Die Teilnehmerinnen nehmen an „fem-fitness“ teil, ohne eine Mitgliedschaft abzuschließen. Sie zahlen dann die Teilnahmegebühr (siehe Punkt 5). Im Laufe des Konzeptes (am besten in den ersten 4 oder 5 Einheiten) versuchen Sie, mit diesen Kundinnen eine Mitgliedschaft abzuschließen. Wenn es Ihrer Firmenphilosophie entspricht, können Sie z. B. für Teilnehmerinnen, die sich in den ersten 4 Einheiten für eine langfristige Mitgliedschaft entscheiden, eine Rückerstattung von 50 % der Teilnahmegebühr oder eine andere Form der Vergünstigung (z. B. Getränkegutschein) anbieten.

Möglichkeit 2: Sie geben weiblichen Neumitgliedern mit dem Abschluss einer langfristigen Mitgliedschaft „fem-fitness“ kostenlos mit dazu (z. B. im Startpaket).

Möglichkeit 3: Sie kombinieren „fem-fitness“ mit einer anderen Aktion (z. B. einem kostenpflichtigen Outdoorprogramm o. Ä.) und bieten einen Kombipreis an.

Möglichkeit 4: Sie bieten „fem-fitness“ Ihren bestehenden Mitgliedern kostenlos an unter der Voraussetzung, dass sie eine Neukundin mitbringen.

Diese Möglichkeiten sind nur Umsetzungsideen. Sie können hier gerne Ihre eigenen Vermarktungsstrategien einsetzen.

7. Teilnehmerinnen- bzw. Anwesenheitsliste:

Die Teilnahme an den einzelnen „fem-fitness“-Treffen kann über Listen bzw. über PC-Erfassung am Check-in registriert werden. Ein entsprechendes Formular finden Sie im geschützten Bereich unter www.frau-beruf-gesundheit.de.

8. Inhalte im Überblick:

Einheit	Theorieeinheit	Praxiseinheit	2. Trainingseinheit „fem-fitness“-Coach
Infoabend	Einführung, Vision, Motivation	--	--
1.	Ziele setzen	Gerätehandling Ausdauer	Ausdauertraining
2.	Effekte von Krafttraining	Gerätehandling Kraft	Ganzkörper-Krafttraining
3.	Effekte von Ausdauertraining	Introstunde Ausdauer	Ganzkörper-Krafttraining
4.	Aufbau einer Trainingseinheit, Strategien zur Überwindung des „inneren Schweinehundes, Beweglichkeitstraining	Introstunde Beweglichkeit	Ausdauertraining
5.	Gestaltung des Krafttrainings	Introstunde Kraft	Kurs Ausdauer
6.	Gestaltung des Ausdauertrainings	Kombi Kraft/Ausdauer	Kombi Kraft/Ausdauer
7.	Grundlagen einer gesunden Ernährung	Kombi Kraft/Ausdauer	Kombi Kraft/Ausdauer
8.	Ernährungsumstellung zur Zielerreichung	Kombi Kraft/Ausdauer	Kurs beliebig
9.	Stressbewältigung und Entspannung	Entspannungskurs	beliebig
10.	Handlungspläne, Motivation, Rückfallprophylaxe	--	--