

fitpro

FITNESS PROFESSIONALS

GERMANY

Cardio Dance
Natural Strength
Senioren-Klasse
Indoorcycling



www.fitpro.com
www.fitpro.com

Rückläufige Teilnehmerzahlen? No!

Entgegen der anfänglichen Meinungen, dass sich Indoor Cycling nicht lange halten wird, verbuchen viele Anlagen kontinuierlich hohe, Teilnehmerzahlen. Natürlich können wir lange nicht mehr von einem Boom sprechen. Vielmehr hat sich hier eine neue Fitnessgesellschaft gebildet, die man oftmals in keinen anderen Kursen findet.

Trotzdem haben einige Anlagen Schwierigkeiten, ihre Indoor Cycle Classes kontinuierlich am Leben zu halten.

In zahlreichen Diskussionen und Gesprächen mit Anlagenbetreibern, Kursleitern und Kursteilnehmern lässt sich ein Trend zwischen "gut laufenden" und "relativ schlecht laufenden" Kursen erkennen.

Bikeanzahl und -wartung:

Aus Sicht der Teilnehmer ist es oftmals so, dass die Anlagen über zu wenig Bikes verfügen oder aber die Bikes in einem sehr schlechten Zustand sind.

Es versteht sich von selbst, dass niemand gerne wegen eines bestimmten Kurses in der Anlage erscheint, letztlich aber nicht teilnehmen kann.

Reinigung und Wartung sind unerlässlich. Daher ist es sehr wichtig, dass dies organisiert ist.

Den Aussagen vieler Anlagenbetreiber zufolge hat sich mittlerweile eine Bikeanzahl von rund 2 – 2,5 Bikes pro 100 Mitglieder als wirtschaftlich ideale Größe herausgestellt.

Diese Anzahl ist auch stark abhängig von der Kultur und vom Schwerpunkt der Anlage, also unbedingt berücksichtigen.

Hygiene:

Auch die Hygiene wird oft genannt.

Der Zustand der Bikes scheint nicht immer den Vorstellungen der Teilnehmer zu entsprechen.

Wer will schon freiwillig im Schweiß des anderen baden.

Reinigungsflaschen und Putztücher gehören als Grundausstattung in jeden Kursraum.

Verantwortlich ist hier der Instructor, der dafür Sorge tragen muss, dass jedes Bike im unmittelbaren Anschluss an seine Class von dem Teilnehmer gründlich gereinigt wird.

Kursangebot

Das Verhältnis "Kursangebot" und "Kursnachfrage" stehen nicht selten in einem schlechten Verhältnis zueinander.

Werden zu wenige angeboten, ist die Aussicht auf ein freies Bike nicht die Beste. Dies lähmt letztlich den Teilnehmer, da seine Chancen auf ein freies Bike sehr stark schwinden.

Wenn das Angebot der Kurse oder Bikes nicht angepasst werden kann, können Teilnehmerlisten ein Instrument sein, das erfolgreich Abhilfe schafft. Letztlich sollte trotzdem mit einem größeren Angebot reagiert werden.

Kursinhalte

Es zeigt sich als unerlässlich, mehrere unterschiedliche Kurse anzubieten. Hier ist anzumerken, dass 3-4 unterschiedliche Kursvarianten ausreichend sind.

Unsere Kunden wissen heute besser denn je, was sie machen und nicht machen möchten. Daher sollten die unterschiedlichen Kurse in Form von Kursbeschreibungen festgelegt und ausgehängt werden.

Hier sollten Angaben zu Intensität (Herzfrequenz), Dauer und Fahrtechniken enthalten sein.

Noch wichtiger ist aber, dass diese Angaben letztlich von den Trainern eingehalten werden.

Kursvorbereitung

Um erfolgreiche Indoor Cycling Kurse anbieten zu können, müssen die Instructoren bedeutend mehr Energie in die Vorbereitung ihrer Classes stecken. Hier fehlt es häufig an Didaktik und Methodik, zwei der wichtigsten Elemente im Aerobic, die im Indoor Cycling nicht weniger bedeutsam sind, aber nicht entsprechend beachtet werden.





Die Zeiten, in denen Indoor Cycling als Trend- oder Randsportart bezeichnet wurde, gehört lange der Vergangenheit an. Indoor Cycling sollte endlich den gleichen Stellenwert genießen, wie andere Indoor Sportarten auch.

Kursqualität

Am häufigsten berichten die Teilnehmer von mangelhafter Betreuung und davon, dass sie sich nach dem Training "nicht gut" fühlen.

Nicht selten klagen viele bereits über Übertrainingssymptomen, wie zum Beispiel nächtliches Herzrasen, starkes Herzklopfen oder Schlaflosigkeit.

Überbelastung

Permanente Überlastung scheint die häufigste Ursache für rückläufige Teilnehmerzahlen zu sein. Leider sind die Kurse häufig so aufgebaut, dass die Teilnehmer masslos überlastet werden.

Die Ursache scheint hier leider mangelnde Sach- und Fachkenntnis von Instructoren zu sein.

Viele Instructoren sind sich ihrer Fürsorgepflichten nicht bewusst und unterschätzen die Gefahr der falschen oder zu hohen Belastung (wenn wir Instructoren bemerken, dass Teilnehmer cardio-vascular überlastet sind, ist es bereits zu spät!!!)

Daher sollten Herzfrequenzmessgeräte heute ein "MÜSS" beim Indoor Cycling darstellen.

Allerdings müssen Teilnehmer und Instructoren mit den Geräten auch umgehen können.

bei anderen Instructoren, nämlich dass sie über eine fundierte Ausbildung verfügen.

Dies ist vielleicht darauf zurückzuführen, dass es viel zu einfach ist Musik anzustellen und auf den Takt zu fahren.

Leider genießen IC Instructoren/Kurse oft nicht die gleiche Anerkennung, wie andere Instructoren/Kurse. Den Aussagen der Anlagenbetreiber zufolge liegt es daran, dass im IC bei weitem nicht so viele Teilnehmer gebunden werden, wie beispielsweise beim Aerobic. Nicht zuletzt wird dies als Grund angegeben, weshalb man auf Ausbildungen verzichtet.

Leider sind sehr viele Instructoren nicht nur wenig, sondern oftmals gar nicht ausgebildet.

Um dem entgegenzuwirken sollten Anlagenbetreiber, genau wie bei anderen Indoor Sportarten, auf Ausbildungen bestehen

Viele Instructoren kompensieren ihre mangelnde Fachkompetenz dadurch, dass sie, ungeachtet der Verletzungsrisiken, sehr viele Übungen unter dem Aspekt der "Beschäftigungstherapie" durchführen, um überhaupt Stimmung in die Class zu bekommen.

Da wundert es mich nicht, dass Teilnehmer nicht mehr den Weg in die Kursräume finden und die Zahlen zu wünschen übrig lassen.

Insbesondere auf Aus- und Weiterbildung sollte zunehmend bestanden werden.

Wenn Sie weitere Fragen und Anregungen haben, können Sie sich gerne mit mir unter marc-indoorcycling@t-online.de in Verbindung setzen.

Marc Günther

PRECOR Indoor Cycle Fit Master Trainer und Presenter

Koordinator "Group Fitness" im "Sport Treff Dany" in Koblenz

Auditor und interner Berater bei der "In-night express GmbH & Co.KG"

Externer Auditor beim "TÜV Rheinland/Berlin-Brandenburg"

POLAR Own Zone Guide

Email: marc-indoorcycling@t-online.de

Fazit:

Die drei Grundbedingungen für die langfristig erfolgreiche Durchführung von Indoor Cycling Kursen sind:

- **2-2,5 Bikes/100 Mitglieder**
- **angepasstes und vielseitiges Kursangebot (3-4 Varianten)**
- **Fach- und Sachkundige Instructoren**

Instructoren

Letztlich steht und fällt der Kurs mit der Qualität der Instructoren.

Insbesondere weil die Bikes eine nicht unwesentliche Investition darstellen und es keinem Anlagenbetreiber nutzt, wenn sie nur wenig benutzt werden.

Daher ist es doch recht unverständlich, dass hier nicht die gleichen Maßstäbe angelegt werden, wie