



Fotos: TOGU

Kleine Kunden

Die zunehmende Bedeutung von Kursangeboten speziell für Kinder und Jugendliche

Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer nehmen bei der heutigen Jugend von Jahrgang zu Jahrgang ab. Daraus resultieren Übergewicht, Haltungsschäden und Konzentrationsstörungen. Da es Staat und Schule schon seit Jahren versäumen, mehr für die sportliche Entwicklung der Jugendlichen zu tun, entsteht fast zwangsläufig ein neuer Markt für Fitness-Clubs.

Kinder im Fitnessstudio? Es gibt viele gute Beispiele, dass die Integration von Kindern im Studio funktionieren kann.

Und zwar ohne dass sich die bestehenden Mitglieder beeinträchtigt fühlen oder das Personal entnervt das Handtuch wirft. Die gesellschaftliche Notwendigkeit für ein solches Angebot ist sicher jedem bewusst. Die Zunahme von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, nicht nur in den westlichen Ländern, und deren gesundheitlichen Folgen wird derzeit fast zur täglichen Lektüre in der Presse. Hinzu kommt, dass Bewegung die Konzentration und Lernfähigkeit steigert und somit die schulischen Leistungen verbessert. Umso wichtiger ist es, sich dieser Zielgruppe eingehender zu widmen.

Die vorherrschende Meinung: Kinder sind laut, sie rennen lachend und tobend durch das Studio. Dass dem nicht so sein muss, zeigen seit vielen Jahren Studioinhaber, die ehemals selbst Kampfsport betrieben haben oder heute noch betreiben und Kurse wie Taekwondo, Judo, Karate oder Kur-

se in anderen Kampfsportarten für Kinder und Jugendliche anbieten. Es gibt auch bereits einige gute Angebote einzelner Studios speziell für Kinder, die es verstanden haben, den Kursplan für die Jüngsten problemlos in den Studioalltag einzugliedern. Kinder akzeptieren Regeln und Grenzen, die sinnvoll sind. Wichtig ist, sie von Anfang an zu kommunizieren, damit sie sich damit vertraut machen können. Heutige Kinder sind in der Regel sehr vernunftorientiert und tobende Kinder gehören wohl bald eher der Vergangenheit an, wenn sich die derzeitige Entwicklung weiter fortsetzt.

Die tickende Zeitbombe

Zahlen über die Zunahme von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen werden in den Medien regelmäßig kommuniziert. Erschreckend sind sie allemal. Man spricht davon, dass etwa 15 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland übergewichtig sind und bei über sechs

Die motorische Leistungsfähigkeit bei Kindern verschlechtert sich.



Prozent bereits eine Adipositas vorliegt. Die Ursachen dafür, nämlich mangelnde Bewegung und falsche Ernährung, sind uns hinlänglich bekannt. Auch über die gesundheitlichen Folgen werden wir fast täglich informiert. Auch hier sind die Zahlen alarmierend. Jedes zweite Schulkind klagt über gesundheitliche Beschwerden. Dabei liegen Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Konzentrationsprobleme in der Statistik ganz vorne (Bös, Opper & Woll 2002).

Übergewicht vererbt sich

Beängstigend sind vor allem auch Berichte über das Auftreten von Diabetes Typ-2 bereits bei sehr jungen Kindern und über sonstige Erkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Hormonstörungen, die üblicherweise erst im Alter auftreten. „Übergewicht bei Kindern, welches bereits die Grundlage für das spätere Metabolische Syndrom legt, ist derzeit und in Zukunft eines der Hauptthemen unter den Medizinern. Dabei kommen beim Übergewicht neuerdings noch epigenetische Faktoren ins Spiel, was die Sache noch brisanter macht im Hinblick auf spätere Generationen“, so lautete die Botschaft von Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck im Rahmen einer Podiumsdiskussion des WWF im Oktober 2010 in Basel. Das bedeutet, dass Übergewicht über die Zelleigenschaften auf Tochterzellen, und somit auf die nachfolgenden Generationen, vererbt wird. Je früher die Fettsucht

eintritt, desto schwerwiegender sind auch die späteren Folgeerscheinungen. Einige Wissenschaftler sprechen bereits von einer Fettsucht-Epidemie.

Die motorische Leistungsfähigkeit bei Kindern verschlechtert sich: Wie es um die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern bestellt ist, wurde in mehreren Studien und Tests untersucht. In der Studie des Zentrums für Gesundheit wurde zwischen 1998 und 2006 ein Vergleich der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindergartenkindern ermittelt. Danach waren in allen Parametern der 2006 getesteten Kinder deutliche Rückgänge gegenüber den in 1998 getesteten Kindern zu verzeichnen (Quelle: www.ingo-froboese.de). Am Robert-Koch-Institut in Berlin wurde von 2003 bis 2006 mit ca. 18.000 beteiligten Kindern und Jugendlichen ein bundesweiter Gesundheitssurvey (www.kiggs.de) durchgeführt. Teil dieser Untersuchung ist ein Motorik-Modul (MoMo) unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaften an der Universität Karlsruhe, wonach beispielsweise 43 % der Kinder und Jugendlichen bei der Rumpfbeuge nicht das Fußsohlenniveau erreichen und 86 % nicht eine Minute einbeinig auf einer T-Schiene balancieren können, ohne den Boden zu berühren (Quelle: www.sport.uni-karlsruhe.de).

Kinder sind unsere Zukunft

Die durch Übergewicht bei Kindern

und Jugendlichen verursachten gesundheitlichen Folgen sind somit Grund genug, nicht nur darüber zu schreiben oder zu diskutieren, sondern konkret durch geeignete Maßnahmen und Programme etwas dagegen zu tun. Nicht nur, weil Kinder die Zukunft unserer Gesellschaft sind und nicht nur aufgrund der Kostenlawine, die im Gesundheitsbereich auf uns jetzt schon zurollt, sondern insbesondere auch, um den heutigen Kindern und Jugendlichen nicht die Chance auf eine eigene lebenswerte und gesunde Zukunft zu verbauen und ihnen die Möglichkeit auf eine bestmögliche psychische und physische Entwicklung zu bieten.

Warum Kinder im Studio trainieren sollten: Kinder sollten sich täglich im Freien aufhalten, Fangen oder Verstecken spielen, laufen, hüpfen, toben und klettern. Aber schauen wir den Tatsachen doch ins Auge: Wo ist dies noch möglich? Selbst in ländlichen Gebieten können Kinder draußen meist nur unter Aufsicht spielen. Und unsere wenigen „Spielstraßen“ sind allesamt asphaltiert, was nicht gerade ein gelenkschonendes Spielen zulässt.

Aber auch unsere Bequemlichkeit trägt mit dazu bei, dass Kinder im normalen Alltag viel zu wenig Bewegung haben. Die Fahrt zum Klavierunterricht oder sonstigen Freizeitaktivitäten, die Fahrt zu Freunden - Kinder werden heute zu fast jeder Gelegenheit mit dem Auto gefahren. Hinzu kommen die vielen Stunden, die in der Schule und anschließend mit Hausaufgaben sitzend zugebracht werden. Und anschließend folgen Computerspiele oder Fernsehen. Man spricht auch von einer zunehmenden „Verinselung“. Es gibt Kinder, die - außer für den Schulunterricht - kaum noch die Wohnung verlassen.

Die WHO empfiehlt als Richtwert in ihren „Activity Guidelines“ mindestens eine Stunde pro Tag und das fünfmal in der Woche eine moderate bis starke Bewegungsaktivität bei Kindern und Jugendlichen. Dieser Richtwert wird in Deutschland deutlich unterschritten. Altersspezifische Angebote an Bewegungsprogrammen für Kinder und Jugendliche in Fitnessstudios sind daher nahe liegend, da alle hierfür notwen-

digen Ressourcen und das trainingswissenschaftliche Know-how vorhanden sind.

Die Kunden von morgen

Banken haben Kinder und Jugendliche bereits seit längerem als ihre Kunden von morgen entdeckt und warten mit besonderen Angeboten wie kostenlosen Kinder- und Jugendkonten und speziellen Geschäftsstellen für sie auf. Der Markt ist stark umworben, denn sie werden rein zahlenmäßig immer weniger. Kinder sind auch für Fitnessclubs die Mitglieder von morgen. Weshalb sie also nicht bereits heute ansprechen und ihnen altersgemäße Bewegungsprogramme anbieten. Zumal damit die räumlichen Ressourcen an solchen Zeiten besser ausgelastet werden können, in denen diese häufig leer stehen oder nur wenig genutzt werden. Und unter den Trainer/innen finden sich sicher einige, die die Eignung für eine fachliche Anleitung für Kinderprogramme mitbringen und die Freude an der Bewegung bei Kindern fördern können.

Bewegung macht schlau

Eltern, die schon selbst im Studio trainieren, haben sicher Interesse daran, dass auch ihre Kinder fit sind und bleiben. Sie sind bereits von den Vorteilen eines Fitnesstrainings überzeugt, so dass keine weitere Überzeugungsarbeit notwendig ist. Bei Eltern übergewichtiger Kinder sollte die Argumentation nicht auf dem Übergewicht liegen. Eine Befragung innerhalb einer

Studie erbrachte das Ergebnis, dass nur 31,9 Prozent der Mütter von übergewichtigen Kindern der Meinung waren, dass ihr Kind zu dick sei (Quelle: <http://pediatrics.aappublications.org>)

Die meisten Mütter von übergewichtigen Kindern empfinden das Übergewicht also als normal. Ein Bewusstsein der Eltern für Übergewicht und somit auch etwas dagegen zu tun, kann deshalb nicht vorausgesetzt werden. Besser ist es also, die Eltern mit Argumenten wie „Bewegung macht schlau“ oder „Bewegung verbessert die Schulnoten“ für ein Bewegungsprogramm für ihre Kinder zu gewinnen. Die Erkenntnisse des Zusammenhangs zwischen ausreichender Bewegung und Lernerfolg sind inzwischen gesichert und ebenfalls Gegenstand zahlreicher Beiträge in den Medien. Bewegung fördert eine bessere Durchblutung des Gehirns und spricht zudem spezielle Gehirnzentren an.

FIT ‚N‘ FUN KIDS

Derzeit werden einige Kinderkonzepte für Fitnessstudios angeboten. Eines davon ist das FIT ‚N‘ FUN KIDS Bewegungsprogramm des WSD Ausbildungszentrums. Es besteht aus einem vierwöchigen Grundkurs und Folgekursen zur dauerhaften Integration der Kinder im Fitnessclub. Der Grundkurs hat den Vorteil, dass Eltern und Kinder das Studio und sein Ambiente für eine überschaubare Kursgebühr über den Zeitraum von vier Wochen kennen lernen können und sich erst danach für

Die Erkenntnisse des Zusammenhangs zwischen ausreichender Bewegung und Lernerfolg sind inzwischen gesichert.





Kinder sind für Fitnessclubs die Mitglieder von morgen.

eine Mitgliedschaft entscheiden. Ein weiterer Vorteil ist die Möglichkeit einer Kombination mit einem Fitness-Schnupperangebot für die Mütter, die damit die Zeit mit einem eigenen Training überbrücken können, während ihre Kinder den Grundkurs absolvieren. Somit besteht die Möglichkeit, durch dieses Angebot gleich zwei Generationen für eine Mitgliedschaft zu gewinnen.

Dauerhaftes Kursprogramm für Kinder

Sowohl der Grundkurs als auch die fortlaufenden Kursstunden basieren

auf pädagogischen Grundlagen. Die Bewegungsübungen sollen nicht nur sportphysiologische Ziele erfüllen, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten der Kinder fördern. Schulsport ist oft langweilig oder Kinder und Jugendliche werden durch Mannschaftssportarten überfordert. Die Kursstunden des FIT ‚N‘ FUN KIDS Konzepts zeichnen sich durch eine Vielseitigkeit der Übungsformen mit einem hohen Spaßfaktor aus, wobei auch zahlreiche Kleingeräte wie unter anderem der Aero-Step und Jumper Mini von TOGU zum Einsatz kommen können. Dadurch lassen sich



abwechslungsreiche Themenstunden realisieren. Bei den Bewegungen zu Musik werden schwierige Schrittkombinationen vermieden. Der Fitnessteil dient unter anderem auch zur gezielten Vorbereitung auf ein speziell dafür entwickeltes Strenflex Kinder Sport- und Fitnessabzeichen. Dieses Abzeichen sorgt für eine zusätzliche Motivation und für persönliche Erfolge der teilnehmenden Kinder, ohne dabei Leistungsdruck zu erzeugen, da die Übungen den heutigen motorischen Fähigkeiten der Kinder angepasst sind. Auch bei Kindern nehmen die psychosomatischen Krankheiten kontinuierlich zu. Neben aktiver Bewegung wird deshalb in diesem Kursprogramm dem Modul Entspannung besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Die richtige Ernährung gehört dazu

Zahlreiche Kinder und Jugendliche essen zu viel und nehmen die falschen Nahrungsmittel mit kaloriendichtem Fast Food, Softgetränken und Süßigkeiten heutzutage zu sich. Auch die richtige Ernährung sollte Inhalt eines Kinderprogramms im Studio sein. Beim FIT ‚N‘ FUN KIDS Konzept gehört das Thema Ernährung nicht nur zum Kursinhalt, es wird auch von Diplom-Oecotrophologin Cora Wetzstein ein begleitendes Ernährungsbuch für Kinder und Eltern veröffentlicht zur Unterstützung des richtigen Ernährungsverhaltens zuhause.

Nähere Informationen:

www.wsd-ausbildungszentrum.de

Gesundheitstrainer/in

Anita Knöllner



Zur Autorin

Anita Knöllner ist Juristin und seit 15 Jahren im Veranstaltungs- und Eventmanagement tätig. 2005 wurde sie mit dem Fitness Tribune Award ausgezeichnet. Zu ihrem Verantwortungsbereich als Projektleiterin für zahlreiche Veranstaltungen, Kongresse bis zu 3.000 Teilnehmern, Fachmessen, Sonderschauflächen und Corporate Events gehörte nicht nur das Programmdesign, sondern auch der Verkauf von Sponsorenpaketen, Ausstellungsflächen, die Betreuung der Sponsoren und Aussteller sowie das Marketing und die Öffentlichkeitsarbeit.