

# Fitnesskurse vs. echter Sport

Was sind Sie für ein Typ? Was macht Sie glücklich im Sport? Ist es der Prozess selbst, das Ergebnis oder einfach die Tatsache wieder einmal sich selbst besiegt zu haben? Sind Sie auf der Suche nach der echten Herausforderung im Sport?

## **Echte Leidenschaft wird immer seltener**

Woran merkt man, wenn jemand seinen Sport wirklich liebt? Am wenigsten wahrscheinlich an dem breiten Grinsen im Gesicht, während er seinem Sport nachgeht. Jemand der eine Leidenschaft entwickelt hat bleibt dabei – egal ob es dabei Rückschläge gibt oder nicht – und das prägt letzten Endes auch den Erfolg.

Fakt ist, dass die breite Masse aber das Entertainment liebt. Nicht umsonst platzen die Fitnesskurse mit den sehr häufig nur noch als Entertainer zu bezeichnenden Kurstrainern oft aus allen Nähten. Die wenigsten finden sich aber regelmäßig immer wieder zusammen – eine vernünftige Progression im Trainingsaufbau ist kaum möglich. Das ist eigentlich das zentrale Problem, denn immer neue Gruppenzusammensetzungen verhindern eine gezielte Planung und reduzieren somit die sportliche Wirkung.

Sport ist aber nicht nur Entertainment – Sport ist einiges mehr. Er hat zum Beispiel eine große gesellschaftliche Bedeutung. Nicht umsonst gibt es alle zwei Jahre wieder ein großes Aufsehen über die Fußball Europa- oder Weltmeisterschaft. Oder denken Sie an die olympischen Spiele – um nur die größten und gesellschaftlich bedeutsamsten Ereignisse zu nennen.

Aber auch persönlich sind Sie als Sportler betroffen. Ob Volkslauf oder fast professioneller Wettkampf, Sie und Ihre Mitstreiter, egal ob Verein oder privat organisierte Truppe, bilden eine Einheit in der Gesellschaft und diese Einheiten sind wichtige Rückhaltgeber für jeden einzelnen von uns.

## **Was unterscheidet Fitnesskurse von echtem Sport?**

Fitnesskurse sind an sich eine gute Ergänzung zum sonstigen Sport – nur können sie ihn nicht ersetzen. Körperliche Fitness bedeutet grob gesagt „zu etwas fähig sein“. Zu was genau, das ist dabei nicht definiert. Was wir daraus machen, hängt auch ganz von uns ab. Nur wäre es doch ziemlich schade, wenn wir diese erworbene „Fähigkeit“ nicht angemessen nutzen.

Das zentrale Problem bei den meisten Fitnesskursen (einige Kurse, wie z.B. Bodypump oder Hot Iron beweisen, dass es auch anders geht) ist, dass es keine stetige Progression gibt.

Egal in welcher Sportart wir neu beginnen, unser Training wird entsprechend unseres Leistungslevels angepasst sein. Im Fußball lernen wir neue Taktiken und verbessern unsere Sprintzeiten, im Kampfsport eignen wir uns ständig neue Fähigkeiten an und können unser wachsendes Können an dem der anderen Sportler messen. In der Leichtathletik schaffen wir es irgendwann wieder, die Hochsprunglatte ein paar cm höher zu legen.

Im Fitnesskurs ist es sehr schwer ein Maß zu finden, an dem wir unsere Progression festmachen können. Natürlich haben wir auch positive körperliche Effekte, uns fallen die Übungen irgendwann leichter, nur werden wir selten messbar besser. Meistens macht die ganze Gruppe die selben Übungen in selber Ausführung und das, obwohl viele zu mehr imstande wären und andere wiederum schon überfordert sind. – Wie gesagt es gibt Ausnahmen, die eine Progression ermöglichen, diese ist

aber meist rein an gesteigerten Gewichten oder Wiederholungen zu erkennen und nicht an echten Erfolgen.

Fitnesskursen fehlt eigentlich immer ein konkretes Ziel. Ziele sind aber wichtig, wenn wir uns verbessern wollen. Klar, das Ziel eines Fitnesskurses ist es, die Ausdauer zu verbessern oder aber auch die Muskulatur zu stärken. Nur dieses Ziel ist ziemlich allgemein gefasst. In anderen Sportarten ist das einfacher. In den meisten Sportarten geht es irgendwo ums gewinnen, um das Messen mit anderen. Mit wem genau ist dabei völlig egal. Aber dieser „Andere“ sorgt dafür, dass wir eine Messlatte haben, an der wir uns orientieren können - und das ist keinesfalls verwerflich, denn so können wir unseren eigenen Leistungsstand viel besser feststellen.

### **Fazit**

Fitnesskurse sind optimal für diejenigen, die aktiv in Bewegung bleiben , ihrem Körper etwas gutes tun und dabei noch Spaß haben wollen. Sie verkörpern aber nicht den Sport im eigentlichen Sinn. Denn echter Sport ist einfach mehr- echte Leidenschaft lässt sich mit einem Fitnesskurs eher schwer gewinnen - Das zeigen auch die ständig wechselnden Teilnehmer. Das klassische Fitnesstraining ordnen wir übrigens als Bestandteil jeder einzelnen Sportart ein.