

Interview mit dem Sportmediziner Dr. med. Markus Klingenberg



„Im Durchschnitt ist die Betreuung in vielen Studios defizitär

Die Trainerausbildung ist und bleibt ein wichtiges Thema für erfolgreiche und gesundheitsorientierte Studios. Gute Trainer führen und motivieren ihre Mitglieder und sorgen damit für Kundenbindung und minimieren eventuelle Verletzungsrisiken. Wir haben uns mit dem langjährigen Sportmediziner, Personal Trainer und Trainerausbilder Dr. Markus Klingenberg über Qualität in der Trainerausbildung und Mitgliederbetreuung unterhalten.



Zur Person

Dr. med. Markus Klingenberg ist Leitender Arzt Sportorthopädie und Sportmedizin an der Beta Klinik in Bonn. Der Inhaber einer Trainer-A-Lizenz ist seit 2001 auch als Personal Trainer und Instructor aktiv. Im Sport Treff bietet er orthopädische Leistungen, sportmedizinische Untersuchungen, Coaching und Ernährungsberatung nach Absprache an.

F&G: Wir wurden durch ihre Aussagen im Artikel der Welt vom 29.04.2016 auf Sie aufmerksam, wo Sie die These aufstellten, ein Viertel bis ein Drittel der Mitglieder in Fitnessstudios trainiere potenziell gesundheitsschädigend. Ist dafür aus ihrer Sicht eine schlechte Ausbildung der Trainer oder fehlende Betreuung durch Trainer verantwortlich?

Dr. Markus Klingenberg: Es ist sicherlich nicht möglich, alle Studios und Trainer pauschal zu beurteilen. In einem PT Studio oder einem gut geführten Club bestehen ja ganz andere Voraussetzungen als bei einer großen Low-Budget-Kette.

Im Durchschnitt ist die Betreuung in sehr vielen Studios meiner Ansicht nach defizitär. Das wird aber von den Mitgliedern nicht unbedingt als nachteilig betrachtet – viele wollen für unter 20 Euro im Monat trainieren und das am besten rund um die Uhr. Diesen Markt bedienen betreuungsarme Konzepte und wie man sieht mit Erfolg. Das funktioniert deshalb so gut, weil die Bereitschaft einen gut ausgebildeten Trainer zu bezahlen bei der breiten Masse der Trainierenden gering ist. Fitness kann irgendwie jeder – denkt er zumindest.

Keiner kommt auf die Idee ohne Ausbildung einen Fallschirmsprung zu machen, man könnte sich ja verletzen. Beim Fitness Training ist es nicht anders. Zur Ausbildung der Trainer sei noch gesagt, dass „Ausbildung“ für mich einen gewissen Mindestumfang hinsichtlich der Ausbildungsdauer und eine theoretische und praktische Prüfung voraussetzt. „Wochenend-Seminare“ mit wenigen Tagen Ausbildung sind in vielen Fällen eine Gefährdung für die Teilnehmer.

F&G: Wo liegt das größte Gefährdungspotential beim fehlerhaften Training?

Dr. Markus Klingenberg: In einem klassischen Fitness Studio liegt das größte Gefährdungspotential beim Training in der Über- und Fehlbelastung des Bewegungsapparates. Insbesondere beim freien Training mit oder ohne Gewichte und beim Gruppentraining führen mangelhafte Übungsausführungen zu Verletzungen. Allgemein ist das Kernproblem eine fehlende funktionelle Diagnostik des Bewegungsapparates vor der Auswahl der Übungen. Fehlen die Voraussetzungen für eine bestimmte Übung treten Kompensationsbewegungen auf, die wiederum Reibungsenergie am falschen Ort verursachen. Das spürt der Sportler als Schmerz.

F&G: Gibt es typische Verletzungen?

Dr. Markus Klingenberg: Typische Überlastungsbeschwerden betreffen die Sehnen und ihre Ansätze am Knochen und Gelenken. Besonders häufig betroffen sind Ellenbogen Schulter, Knie und Sprunggelenk. Bei unzureichender Stabilisierung der Rumpfmuskulatur verstärken sich auch Rückenbeschwerden relativ häufig.

Akute Verletzungen treten statistisch bei Frauen häufiger im Bereich der unteren Extremität auf, wenn sie im Kursbereich umknicken. Bei Männern dominieren Verletzungen beim Krafttraining und sie betreffen häufiger die obere Extremität.

F&G: Welche Gruppen sind besonders gefährdet?

Dr. Markus Klingenberg: Männliche Wiedereinsteiger mittleren Alters sind besonders gefährdet. In dieser

Altersgruppe beginnen statistisch kardiovaskuläre und orthopädische Probleme, wenn über eine längere Zeit kein Training erfolgt ist.

„Ich wünsche mir pauschalisiert ein besseres Verständnis für das Erkennen schadhafter Bewegungsmuster und standardisierte Lösungsansätze für deren Korrektur.“



Bei jüngeren Sportlern sind – bei unzureichender Vorbereitung – Cross Fit Sportler besonders betroffen, wenn sie Sprungübungen und Übungen mit freien Gewichten ausführen.

F&G: Warum finden Sie die Anamnese (Beschwerdenabfrage) eines Neumitglieds so wichtig?

Dr. Markus Klingenberg: Die Anamnese ist der erste und wichtigste Schritt, vermeidbare Risiken zu erkennen, um den Sportler durch ein Training nicht ungewollt zu schädigen. Es gibt ja auch eine Tauchtauglichkeits-Untersuchung oder Eingangsuntersuchungen in der Schule oder bei bestimmten Berufsgruppen.

F&G: Welche Veränderungen hinsichtlich der Trainer-Ausbildung würden Sie sich wünschen?

Dr. Markus Klingenberg: Die Ausbildungen am Markt sind teilweise hervorragend! Es bringt nur leider wenig, wenn ein gut ausgebildeter

Trainer in einem Umfeld arbeitet, in dem er seine Fähigkeiten nicht einsetzen kann, weil es organisatorisch und wirtschaftlich nicht vorgesehen ist.

Ich wünsche mir pauschalisiert ein besseres Verständnis für das Erkennen schadhafter Bewegungsmuster und standardisierte Lösungsansätze für deren Korrektur. Das Wissen um Anatomie und die Ausführung der Übungen ist oftmals vorhanden, aber die grundlegenden Bewegungsmuster sind bei vielen Fitness Sportlern nicht ausreichend ausgebildet.

F&G: Vielen Dank für das sehr interessante Gespräch.



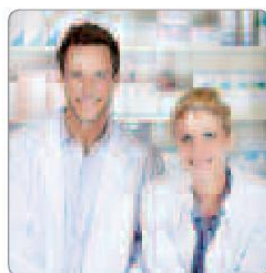
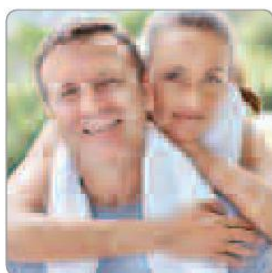
Dr. Markus Klingenberg mit F&G-Verleger Volker Ebener (r.) und Volontär Philipp Hambloch (l.)

MEDICAL ACTIVE INTERNATIONAL

DAS NETZWERK! für Ärzte- und Gesundheitspartner

Mehr Image. Weniger Fluktuation.

Medical Active hilft beim Aufbau von effizienten Arzt- und Gesundheitspartnerkooperationen:



optimierte Zielgruppenerreichung | hoher Mitgliederbetreuungsnutzen | erprobte Abläufe | geringer Zeitaufwand

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Medical Active Consulting | Markus Rauluk | Ergoldinger Str. 2a | D - 84030 Landshut
Tel. +49 (0) 871 404 707 67 | Fax +49 (0) 871 404 707 66 | info@medical-active.net | www.medical-active.net





Richtige Trainer-Ausbildung entscheidend

Für den Trainer, aber auch den Studiobetreiber

Fitness-Trainer/innen, die glauben, dass eine teuer bezahlte Ausbildung, die sie 1:1 bei ihrer Arbeit im Studio umsetzen, sie vor einer rechtlichen Verfolgung und Schadenersatzforderung bewahrt, können ihren. Wenn sie nämlich an einer unqualifizierten Ausbildung teilgenommen haben, deren Mängel einen Gesundheitsschaden beim Trainierenden verursacht hat.

Zwar kann der/die Trainer/in, wenn es ihm/ihr gelingt, die verursachenden Schäden auf Mängel in der Ausbildung nachzuweisen, eventuell Regress-Ansprüche beim Ausbilder geltend machen, jedoch trifft den Trainer dann ein Mitverschulden, wenn er/sie sich nicht im Rahmen seiner/ihrer Möglichkeiten über die Fähigkeiten der Referenten kundig gemacht hat.

Auch der Studiobetreiber, der für seine Erfüllungsgehilfen (TrainerInnen) haftet, muss sich im Rahmen der Organisationshaftpflicht dafür einsetzen, dass sein Personal die ihm übertragene Aufgabe ordnungsgemäß erfüllt bzw. erfüllen kann.

Qualitätsmerkmale einer guten Ausbildung

Natürlich gibt es leicht zu kontrollierende Indizien zur Qualität einer Ausbildung. Wer bietet die Ausbildung an? Ist es eine Hochschule, ein Verband, eine gemeinnützige Institution oder eine gewerbliche Institution? Wer hat die Ausbildungsunterlagen verfasst? Ein Wissenschaftler wie z.B. ein Professor, Doktor oder ein Diplom-Sportlehrer etc.? Wer unterrichtet in den Nahphasen? Wie lange dauern die Nahphasen? Wer hat die Ausbildungen anerkannt?

Beim DFAV z.B. sind die Core-, B- und A-Lizenz von der staatlichen ZFU geprüft worden und anerkannt. Der Spitzenverband der Krankenkassen GKV und die Vereinigung der Ersatzkassen vdek erkennen die Ausbildung zum Präventions-Coach DFAV e.V. an. Und der Deutsche Behindertensportverband (DBS) erkennt für seine Ausbildung zum Rehabilitationscoach 90 Stunden der B-Lizenz des DFAV an. Die Ausbildungen werden ständig durch den Ausbildungsdirektor des DFAV, Herrn Prof. Dr. Theodor Stemper, und sein Team überwacht.

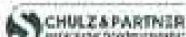
Aus solchen Indizien lässt sich auf eine qualifizierte Ausbildung schließen. Natürlich sollte auch der Studiobetreiber sich über den richtigen Ausbildungsweg seiner Trainer informieren, da er sich nur so bei etwaigen Schadenersatzansprüchen exkulpieren kann.

Mangelhafte Trainerausbildung und ihre potentiellen Folgen

Die zunehmende Digitalisierung von Ausbildungen im Netz führt natürlich auch zu einer immer geringeren Nachfrage bei den Ausbildungen der Trainer. Dazu hat bereits 2016 der Autor Fabian Wolff in „Die Welt“ geschrieben: „Da gibt es Wochenendkurse von Privatfirmen, die sich vorzugsweise irgendetwas mit Akademie nennen, bei denen man die Trainerlizenz mal für 700 und mal für 1.400 Euro erwirbt. Da gibt es Online-Kurse, die man daheim absolviert und die man mit ganzen zwei Praxistagen abschließt.“

Diese mangelhafte Trainerausbildung macht der Orthopäde Dr. Klingenberg im gleichen Zeitungsartikel dafür verantwortlich, dass ein Viertel bis ein Drittel der Trainierenden in Fitnessstudios potenziell gesundheitsschädlich trainiert. Mit ihm haben wir zu seinen Annahmen und Erfahrungen in Sachen Fitnesstrainer ein Interview geführt (siehe S. 116–117).

Volker Ebener



TEAM ICG®



Die Ausbildungen von DFGU sind weltweit in allen 115 NF-Ländern weltweit anerkannt.



EIN NEUES CLUBKONZEPT FÜR DIE BRANCHE



Bildungsprogramm
des DFAV e.V.
Winter 2017 /
Frühjahr 2018

Artikel auf Seite 26-27

Fitness-Trends 2018

Ihre Meinung ist gefragt

Fachverbände treffen Spitzenpolitik

BVGSD und DFAV knüpfen neue Kontakte

F&G-Insider-Interviews

eGym ONE vernetzt die Trainingsfläche & Wechsel der Geschäftsführung bei Inko