

Welche Kompetenzen machen einen Indoor Cycling-Instructor zu einem wirklich guten Trainer und wie wichtig ist dies für den Erfolg des Cycling-Kurssystems? Andreas Fischer, Tomahawk-Marketingleiter, gibt Antworten.



Teil 6: Indoor Cycling Instructor – Job oder Berufung?

Im Wandel der Zeit

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

Folgende Punkte sollte eine professionelle Ausbildung zum Indoor Cycling-Instructor umfassen:

- ▶ richtiger Aufbau von Indoor Cycling-Kurstunden,
- ▶ Unterrichtstechniken und Körpersprache,
- ▶ Aufbau von Musik und deren Einsatz,
- ▶ Kursgestaltung anhand unterschiedlicher Leistungslevel,
- ▶ Fahrtechniken und Kursvariationen,
- ▶ Ausdauer und Trainingssteuerung,
- ▶ Sicherheitsrichtlinien im Indoor Cycling,
- ▶ Kommunikationstechniken und Cueing,
- ▶ internes Marketing und
- ▶ Erste Hilfe.

Es gibt kaum ein Kurssystem, bei dem sich die Rolle des Instructors innerhalb der vergangenen zehn Jahre mehr verändert hat, als im Indoor Cycling. Früher glichen diese Kurse eher dem Endspurt einer Etappenankunft bei der Tour de France, während heutzutage überwiegend ein gemütlicher Radausflug auf dem Programm steht.

Was ist passiert?

Als Indoor Cycling in Deutschland noch mehr ein Trend als eine etablierte Sportart war, dominierten oft Wettkampfcharakter und Selbstdarstellung die Kurse. Diese Art des Trainings fand zwar schnell ihre Anhänger, war auf-

grund der viel zu hohen Trainingsintensität für das durchschnittliche Studiemitglied jedoch keineswegs eine Alternative zum herkömmlichen Cardiotraining. Durch diese Art der Durchführung von Cycling-Kursen entstand sehr schnell ein gewisses Bild über diese Sportart, welches bei vielen von vornherein eine abschreckende Wirkung erzeugte. Hätte sich dieses Bild innerhalb der vergangenen Jahre nicht enorm gewandelt, so wäre Indoor Cycling in vielen Fitnessanlagen heute wohl nur noch eine Randerscheinung und würde aufgrund der fehlenden Effizienz mittelfristig gänzlich von der Bildfläche verschwinden. Es musste also dringend gehandelt werden.

Kundenorientierung als Erfolgsfaktor

Entscheidend für den Wandel im Cycling-Bereich war das Umdenken vieler Anlagenbetreiber aufgrund von Wettbewerbsdruck und hohen Fluktuationsraten. Studiobesitzer haben damit begonnen, die einzelnen Teilbereiche ihrer Anlage auf Wirtschaftlichkeit und Rentabilität zu untersuchen, die Mitglieder zu befragen sowie langfristige Konzepte zu integrieren. All diese Bemühungen führten zu einer besseren Kundenorientierung, welche eine Anpassung der Kursausrichtungen mit sich brachte. Das ausführende Organ war letztendlich der Instructor, welcher diese neuen Konzepte innerhalb der Kurse umsetzen sollte.

Der Trainer als Sprachrohr

Für eine gute Umsetzung kundenorientierter Kurskonzepte waren jedoch eine Menge wichtiger Voraussetzungen erforderlich, welche bei vielen Instructors zum Teil noch nicht vorhanden waren. Um einen Cycling-Bereich langfristig erfolgreich leiten zu können, sollte ein Instructor vor allem über die notwendigen Kernkompetenzen (siehe Kasten) verfügen.

Viele dieser Kernkompetenzen erfordern ein spezielles Fachwissen, welches vor allem in professionell geführten Ausbildungssystemen erlernt werden kann. Diese Akademien – meist direkt mit einem Radhersteller verbunden – lehren vor allem wichtige Techniken zum Führen einer Indoor Cycling-Klasse und geben hierbei den Trainern auch gleich die richtigen Werkzeuge an die Hand.

Neben den fachlichen Spezifikationen spielt natürlich die Persönlichkeit des jeweiligen Trainers eine ganz wesentliche Rolle für den langfristigen Erfolg. Positive Ausstrahlung, Kom-

KERNKOMPETENZEN EINES INDOOR CYCLING-INSTRUCTORS

- ▶ kundenorientiertes Denken, keine Selbstdarstellung,
- ▶ gesundheitsorientierte Ausrichtung der Kursstunden,
- ▶ zielgruppengerechte Unterteilung der Kurse in Leistungslevel,
- ▶ Musikgefühl und Abwechslungsreichtum,
- ▶ Kreativität und gute Kommunikation/Motivation,
- ▶ Cycling-Philosophie mit bestimmten Fahrtechniken.

munikation und Motivation der Teilnehmer sind ebenso wichtig wie die fachlichen Kompetenzen. Entscheidend ist das persönliche Engagement des Instructors und der Wille, die eigenen Kurse für alle Teilnehmer zu einem besonderen Erlebnis werden zu lassen. Nur wer sich ständig weiterentwickelt und neue Wege geht, der kann auch über einen längeren Zeitraum eine hohe Qualität aufrechterhalten und Spaß und Motivation in seinen Kursen vermitteln.

Der Erfolg kommt von alleine

Kontinuierliche gute Arbeit und Kundenorientierung werden in den meisten Fällen auch von Erfolg gekrönt. Dies bedeutet positive Effekte für die gesamte Anlage, wie z.B.

- ▶ mehr Kursangebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten,
- ▶ wesentlich mehr Mitglieder im Indoor Cycling-Bereich,
- ▶ höhere Auslastung der Geräte und höhere Effizienz,
- ▶ geringere Fluktuationsraten durch Mitgliederbindung,
- ▶ soziale Einbindung der Teilnehmer in Gruppen,
- ▶ mehr Spaß und Motivation im Training,
- ▶ höhere Leistungsbereitschaft und Zielerreichung der Teilnehmer sowie
- ▶ gesundheitsorientierte Ausrichtung des Studios.

Andreas Fischer | Der Tomahawk-Marketingleiter ist diplomierter Betriebswirt (FH) und seit über drei Jahren für das internationale Marketing und die Unternehmenskommunikation bei Tomahawk Indoor Cycling zuständig.



Fazit

Als Instructor für Indoor Cycling zu arbeiten ist weit mehr als nur ein Job. Neben dem Erwerb der fachlichen Kompetenzen zählen vor allem die eigene Persönlichkeit sowie das Engagement im Kursbereich zu den Erfolgsfaktoren. Nur wer diesen Kursbereich ganzheitlich mit Qualität versieht, der kann sich langfristiger Erfolge sicher sein. Viele gute Trainer sehen ihre Tätigkeit als Leidenschaft und Berufung – dies macht sich auch in vielen guten Kursstunden bemerkbar.



„Vollgas“ war gestern,
heute zählt Qualität