



Dr. Axel Gottlob, Jahrgang 1960, studierte Physik und Jura und beendete 1990 sein Maschinenbaustudium an der Universität Stuttgart mit dem Diplom Ingenieur (Schwerpunkte in Biomedizinischer Technik und Angewandter Informatik). Nach Arbeiten im Bereich der Ergonomie und Arbeitsphysiologie am Fraunhofer Institut spezialisierte er sich auf Biomechanik. 2002 schloss Gottlob seine Promotion in Sportwissenschaft zum Dr. phil. an der Universität Heidelberg in magna cum laude ab. In Fitnessstudios aufgewachsen (Vater Peter Gottlob eröffnete 1959 sein erstes Sportstudio), ist er seit 30 Jahren in der Fitnessbranche hauptberuflich tätig und war viele Jahre lang erfolgreicher Fitnesstrainer und Anlagenleiter. Nach 7 Jahren Leistungssport wurde er 1982 Deutscher Meister im Bodybuilding; er war sowohl Klassen- als auch Gesamtsieger und mit 22 Jahren einer der jüngsten Sieger in den Männerklassen überhaupt. Bis heute betreibt er regelmässig Sport, wobei Krafttraining und Laufen an erster Stelle stehen.

Seit 1982 forscht und entwickelt er im Bereich professionelle Trainingsmaschinen (4 Patente, Erfinder der Multi Motion Technologie) und differenzierte Übungsabläufe. So war Gottlob mit seinem damaligen Familienunternehmen *Galaxy Sport*, bis zu dessen Verkauf 1992, einer der führenden Anbieter professioneller Trainingsgeräte in Europa und Japan. Seit 1997 ist er Dozent am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Heidelberg und liefert als Fachbuchautor, Kolumnist der Fachzeitschrift *Fitness Tribune* und Prüfer von professionellen Trainingsgeräten regelmässig wesentliche Beiträge für die Fitnessbranche und die Therapie. Mit seiner Fachkompetenz und seinen kritischen, hinterfragenden und

Fitte Kinder sind die bessere Alternative

Wie ist es um die Gesundheit und die Fitness unserer Kinder bestellt? Was ist von den zukünftigen Leistungsträgern zu erwarten? Wie können wir sie für die hohen Anforderungen in einer immer schwieriger werdenden Welt unterstützen? Ihnen zumindest eine körperliche und geistige Grundausstattung mitzugeben, muss unsere Mindestzielsetzung sein.

Der Gesundheitsstatus von Kindern und Jugendlichen in den westlichen Industrienationen ist sicherlich als positiv zu bewerten. Medizinische Routine-Untersuchungen, Hygienestandards, qualitativ und quantitativ ausreichende Nahrungsmittel, die Reduktion von Infektions- und Alltagsgefahren und ein schnelles Erste-Hilfe-System haben hierzu wesentlich beigetragen. Dennoch hat sich in den letzten 20 Jahren die Alltagsgestaltung der Heranwachsenden dermassen geändert, dass neue, qualitativ anders gelagerte Gesundheitsrisiken entstanden sind.

So können bereits Altersdiabetes, Bluthochdruck, Gelenkverschleiss, Fettleber oder Gallensteine nicht mehr nur als typische Erwachsenenkrankheiten bezeichnet werden. Leider sind auch immer mehr Kinder hiervon betroffen. Allein in den letzten 10 Jahren ist die Zahl der Kinder, die am Diabetes Typ II erkrankt sind, um ein Vielfaches gestiegen. Wenn die Folgen der Krankheit – Schädigung der Netzhaut und der Niere oder Durchblutungsstörungen der Arme und Beine – entdeckt werden, ist es oft schon zu spät, sagt *Wolfram Hartmann*, Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Düsseldorf.

neuen Ansätzen gilt er seit vielen Jahren als einer der führenden Krafttrainings- und Rückenexperten Deutschlands.

Nach mehrjähriger Tätigkeit als Vertriebsleiter und Geschäftsführer, einer psychologischen Ausbildung in den USA und einer einjährigen EU-Managementausbildung in Japan, spezialisierte er sich neben Krafttraining auf Motivationstrainings und auf kundenorientierte Unternehmensführung. Seit mehreren Jahren zählt er auch in diesen Bereichen zu den nachgefragten Experten.

Untersuchungen an saarländischen Jugendlichen zwischen 12 und 15 ergaben, dass jeder Vierte Auffälligkeiten hinsichtlich kardiovaskulärer Risikofaktoren mit erhöhtem BMI (body mass index), einer ungünstigen Konstellation der Blutfette oder einem erhöhten Blutdruck zeigte. 18% der Jugendlichen mussten als übergewichtig bezeichnet werden, wobei es nach den vor 5 Jahren gültigen Referenzwerten jeder dritte Jugendliche gewesen wäre! Doch Zahlenschönfärberei durch Normwertverschiebung kann über die besorgniserregende Entwicklung nicht hinweg täuschen.

Schon im Vorschul- und Einschulungsalter ist jedes fünfte deutsche Kind zu dick und das mit steigender Tendenz. Adipositas ist systematisch auf dem Vormarsch, mit allen gesundheitlichen Konsequenzen. Jüngste in den USA veröffentlichte Zahlen zeigen, dass knapp die Hälfte der adipösen Kinder bereits eine Stoffwechselkonstellation aus Insulinresistenz, Dyslipidämie und Blutdruckerhöhung aufweisen. In einer anderen Studie von *Davis* konnte mittels Messungen an der Halsschlagader bei adipösen Jugendlichen ab dem 12. Lebensjahr ein deutlich erhöhtes Risiko für Früharteriosklerose nachgewiesen werden. Laut der Ulmer Uniklinik für

Im *Dr. Gottlob INSTITUT* bildet er seit 1993 Trainer und Therapeuten auf höchstem Niveau aus. Er berät Firmen, Fitnessanlagen, Vereine und therapeutische Einrichtungen. Darüberhinaus betreut er Top-Leistungssportler, Manager, Reha-Gruppen und Personen mit Rücken- und anderen Gelenkproblemen. Auf nationalen und internationalen Kongressen ist er seit über 15 Jahren als authentischer und höchst motivierender Fachreferent bekannt.

Kinder- und Jugendmedizin leiden sogar zwei von 100 adipösen Kindern unter Gallensteinen und 7 bis 10 weisen eine nicht alkoholbedingte Fettleberkrankheit auf!

Übergewicht – also zu viel Körperfett – ist dabei nur die am deutlichsten sichtbare Folge einer ganzen Reihe problematischer Veränderungen, denen sich Kinder und Jugendliche ausgesetzt sehen.

Bereits bei Schuleintritt weisen 19% der Kinder Fehlhaltungen auf, bei Schulaustritt sind es schliesslich 30%. Eine Haltungsschwäche muss sogar bei über 50% der 8- bis 18-Jährigen konstatiert werden. Über Wirbelsäulenschmerzen klagen schon 15% der 13-Jährigen und 40% der 19-Jährigen! Wenn sich diese wirbelsäulenrelevanten Probleme bei den Kindern weiterentwickeln und keine Änderungen in Sicht sind, wird unseren Kindern im Alter von 40 bis 50 Jahren die Rechnung präsentiert. Bei den bereits jetzt vorliegenden enormen Rückenproblemen in unserer Gesellschaft, muss dieser Trend doch alarmieren!

Fehlstellungen der Kniegelenke oder Verschleisserscheinungen im Hüftgelenk bewirken Gelenkschmerzen und sind häufig die Vorboten einer späteren Arthrose. Wenn ein Kind und jugendlicher nicht mindestens 5 bis 10km beschwerdefrei gehen kann, müssen auch schon diese Punkte in Betracht gezogen und medizinisch abgeklärt werden.

Welche Änderungen geschahen im Alltag der Kinder und Jugendlichen, die zu diesen neuen gesundheitlichen Problemen führten? Die zunehmende Inaktivität der heranwachsenden Generation steht hier ganz oben auf der Liste, zu dem sich ungünstigere Essgewohnheiten und ein ständig zunehmender Medienkonsum aber auch psychosoziale Faktoren hinzugesellen.

Das Freizeitverhalten von Kindern hat sich in den letzten 20 Jahren dramatisch verändert. Früher waren Spiel, Spass, Toben, Kicken, Entdecken, Verstecken, Laufen, Jagen, Klettern, Hangeln, Fangen, Raufen, usw. selbstverständlich. Der neuen Generation sind jedoch natürliche Spiel- und Erlebnisräume grossenteils verloren gegangen. Auf der einen Seite stehen die räumlichen Veränderungen. So führten ein wachsendes Verkehrsaufkommen und eine zunehmende Wohnraumverdichtung zu einem reduzierten Freiflächenangebot für Kinder. Auch manche der früher frei zugänglichen Wiesen und Waldgebiete sind heute privatisiert und abgesperrt oder liegen weit weg von zu Hause.

Schliesslich ist die elterliche Sorge, Kinder im Freien auch weiter entfernt spielen zu lassen, grösser als früher. Gestiegene Kriminalität, Aggressivität und vermehrte Gefahren motivieren mehr zum Play in der Nachbarschaft. Die notwendige Ergänzung dieser so reduzierten Spielflächen könnte über reizadäquate, grosszügige Spielplätze gelingen. Jedoch sind in vielen Kommunen die Kinderspielplätze eher klein ausgelegt, equipmentmässig minimiert ausgerüstet, befinden sich teilweise in verwahrlostem Zustand oder werden aus Haftungsgründen gleich ganz geschlossen.

Neben diesen räumlichen Aspekten ist im Zeitalter von X-Box und Play-Station, DVD und Internet, einer 24 Stunden verfügbaren aggressiven Multichannel-Fernsehberieselung, der Handy-Hysterie und einer SMS-degradierten Kommunikation, körperliche Bewegung auch nicht mehr notwendig. Ja im Gegenteil! Sie scheint beinahe hinderlich zu sein. Der durchschnittliche Jugendliche verbringt täglich über 3 Stunden mit Fernsehen und Computerspielen und schon Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren sehen bereits täglich 90 Minuten fern. Dabei paart sich die körperliche Inaktivität ungünstigerweise auch noch mit einer hohen Stresshormonausschüttung. So zeigten Pulsmessungen beim Computerspiel oder beim Betrachten eines Actionfilms, Werte wie bei einer körperlichen Höchstanstrengung. Der so auf Höchstanforderung vorbereitete Körper wird aber nicht gefordert – die Stresshormone nicht verstoffwechselt!

Langfristig negative Konsequenzen für Organe und Gefässe sind zu erwarten. In der seit drei Jahrzehnten laufenden *Hancox*-Studie wurden die Daten der Kinder bis hin ins hohe Erwachsenenalter erhoben. Den besten Gesundheitszustand und den höchsten Bildungsabschluss erreichten die jungen Erwachsenen, die in ihrer Kindheit am wenigsten vor dem Fernseher gesessen hatten. Höherer Fernsehkonsum war assoziiert mit Übergewicht, niedriger kardiorespiratorischer Fitness und Parametern des metabolischen Syndroms.

Nun zeigen breit angelegte Untersuchungen, dass ein Viertel aller Schüler maximal einen Tag pro Woche im Freien spielt, wobei dieses Verhalten von Klasse 1 bis Klasse 4 noch stetig abnimmt. Immerhin treiben 80% der Jungen und 60% der Mädchen mehrmals in der Woche Sport, aber ab dem 15. Lebensjahr führen mehr als die Hälfte der Jugendlichen höchstens noch einmal in der Woche oder sogar überhaupt

keinen Sport mehr durch. Natürlich müssen die Kinder, je nach Aktivitätsgrad, in bewegungsverarmte, unportliche, durchschnittliche, sportliche und sehr sportliche Kinder unterschieden werden. Diese Schere klappt zusehends immer weiter auseinander. Das heisst, es gibt durchaus einige sehr sportliche Kinder, bedingt durch ein förderndes Elternhaus, aber besonders die Gruppe der unportlichen und bewegungsverarmten Kinder hat rasant zugenommen.

Betrachtet man das Schulsportangebot, so zeigt sich folgendes Bild: In der Grundschule stehen meist noch 4 Schulsportstunden auf dem Stundenplan. Die Hälfte dieser Sportstunden wird jedoch von Nicht-Sportlehrern abgehalten, die meistens noch nicht mal als sportliche Lehrer bezeichnet werden können. Hierdurch kommt es immer wieder zum Einsatz ineffektiver oder gar belastender Übungen und Sportprogramme. In den weiterführenden Schulen werden von den vorgesehenen 3 Schulsportstunden pro Woche bundesdurchschnittlich lediglich 1,7 Schulstunden pro Woche unterrichtet. Zieht man hiervon Umziehzeiten, Trinkpause und organisatorische Notwendigkeiten ab, so verbleiben ca. 45 Minuten Schulsport pro Woche. Anstehzeiten am Sportgerät sowie Auf- und Abbauphasen von Sportgeräten, Ballausgaben, etc. reduzieren schliesslich die pro Kind echt erlebte Sportzeit auf ca. 30 Minuten pro Woche, erlebt in 2 x 15 oder 1 x 30 Minuten! Natürlich besser als nichts, aber man ist versucht von einer reinen Alibi-Funktion zu sprechen.

Die meisten Kinder und Jugendlichen, die in Summe eine eher marginale körperliche Betätigung erfahren, weisen eine geringe körperliche Fitness auf. Nach einer Studie Anfangs der 90er Jahre in den USA konnten ein Drittel aller männlichen und zwei Drittel aller weiblichen Jugendlichen keinen einzigen Klimmzug durchführen. Heutzutage sehen diese Werte noch schlechter aus. Insbesondere in den letzten 20 Jahren hat die körperliche Leistungsfähigkeit systematisch abgenommen.

Gemäss einer Studie in Niedersachsen konnten 1976 zehnjährige Jungen in sechs Minuten noch durchschnittlich 1.024 Meter weit laufen. 1996 kamen sie in derselben Zeit nur noch 876 Meter weit! Das wissenschaftliche Institut der deutschen Ärzte WIAD konnte nachweisen, dass in den letzten 10 Jahren die Fitness der 10- bis 14-Jährigen nochmals um 20% nachgelassen hat. Selbst im Leistungssport äussern sich Bundes- und Landestrainer dahingehend, dass

Nachwuchsathleten 1 bis 2 Jahre trainiert werden müssen, damit sie allein das Einstiegsniveau der Athleten von vor 40 Jahren aufweisen! So erklärt es sich auch, dass im Sportunterricht die zu erbringenden Leistungswerte bei der Sportnotengebung immer wieder nach unten korrigiert werden müssen, um nicht überwiegend schlechte Noten geben zu müssen.

Bereits vor über 200 Jahren forderte der Moralphilosoph *Rousseau* und kurze Zeit später der Philanthrop Basedow, dass parallel zur geistigen Entwicklung der körperlichen Ertüchtigung ein entsprechender Stellenwert einzuräumen sei. Später integrierte *GutsMuths* für seine Schüler bereits eine breite Palette sportlicher Betätigungen inklusive diverser Kraftübungen in den Unterricht. *Pestalozzi* führte die tägliche Schulsportstunde ein; gemeint waren tägliche 60 Minuten Schulsport und im Sommer zusätzlich eine tägliche Schwimmstunde! Was damals von diesen Menschenfreunden für ihre Schüler aus Überlegung und „Gefühl“ eingeführt wurde, wird heute von der Wissenschaft mit mächtigen Argumenten untermauert (siehe Tabelle).

So sind für ein Schulkind nicht nur die körperverbessernden und gesundheitsprotektiven Aspekte einer regelmässigen Sportausübung interessant, sondern auch die positiven Wirkungen auf unser Gehirn und Verhalten sind spannend und verdienen eine nähere Betrachtung. Bereits in den 90er Jahren konnte *Hollmann* zeigen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und der Leistungsfähigkeit des Gehirns besteht. Die zerebrale Durchblutung wird hierbei gefördert und eine verstärkte Neuronensprossung angeregt. In einer Studie der Sporthochschule Köln mit Grundschulkindern konnte nachgewiesen werden, dass motorisch fittere Kinder im Konzentrationstest deutlich besser abschnitten. *Kramer* wiederum befand, dass Probanden, die auf dem Laufband die besten Leistungen zeigten, auch in kognitiven Tests am besten abschnitten. Insbesondere war dies für die höheren kognitiven Leistungen wie Aufmerksamkeitssteuerung, Fehlerkorrektur und Stressbewältigung zu beobachten. Aus anderen Studien sind die stimmungsaufhellenden Aspekte des Sports und insbesondere auch die positiven Auswirkungen kraftbetonter Sportausübungen in Richtung Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl bekannt. Alles wichtige Parameter für eine erfolgreiche Schulkarriere.

Nutzen einer regelmässigen Sportaktivität mit Ausdauer- und Kraftbetonung für Kinder und Jugendliche [Gottlob 2006]

Verbesserung aller motorischen Parameter wie Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit
Zunahme der lokalen Kraftausdauer
Verbesserung von Feinmotorik und räumlicher Körperbeherrschung
Verbesserte Leistungsfähigkeit für die Ausübung neu zu erlernender Sportarten
Verletzungsprophylaxe in Bezug auf andere Sportarten
Zunahme der Knochendichte
Verstärkung der Bänder und Sehnen, insbesondere der Sehneninsertionsstellen
Erhöhung der Druckfestigkeit von Gelenkknorpel
Günstiger Einfluss auf die Haltung
Verbesserung der Gelenkstabilisierung
Anstieg der kardio-respiratorischen Fitness
Verbesserung der Blutfettwerte
Günstiger Einfluss auf den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel
Günstige endokrinologische Effekte wie vermehrte HGH-Produktion
Gesteigerte Immunkompetenz
Abbau von Stresshormonpegeln
Erhöhter anti-oxidativer Zellschutz
Verbesserung der Körperzusammensetzung – Abbau von Körperfett
Verbessertes Körpergefühl
Kompetentes Erfahren und Begreifen der Umwelt
Verbessertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
Verbesserung der Grundstimmung – Förderung von Ausgeglichenheit
Verbesserung der kognitiven Leistung
Konditionierung für ein gesundes, sportliches Leben

Die Wichtigkeit von täglicher körperlicher Aktivität, wie sie schon *GutsMuths* und *Pestalozzi* forderten und wie sie früher auch verbreitet war, dürfte nunmehr hinreichend dargelegt sein. Der Wunsch nach einer weiteren Schulsportstunde ist hier sicherlich zu unterstützen. Wie wir aber gesehen haben, verbleiben von dieser Schulstunde für den Jugendlichen gerade mal 15 Minuten sportliche Aktivität. Kleine Hilfen aber keine Lösung! Studien wie z.B. das *CHILT III* Projekt mit adipösen Kindern zeigen, dass sportliche Interventionen den BMI reduzieren können. Diese Programme zeigen aber auch, dass mit 2 sportlichen Aktivitäten pro Woche von jeweils 60 bis 90 Minuten Länge selbst über 10 Monate durchgeführt, zwar klare, aber doch nur moderate Verbesserungen und keinesfalls Verbesserungs-Sprünge erreicht werden können.

Erst die tägliche Sporteinheit oder sagen wir besser die tägliche, ausreichend be-

lastende körperliche Aktivität kann erhebliche Veränderungen auslösen. Völlig egal, ob dies durch ein intensives Fangenspiel, ein Fussballmatch, ein Rumtoben, eine ausgedehnte Kissenschlacht, den Bau eines Staudamms, eine intensive Schwimmbadaktion, ein Krafttraining oder am besten eine Kombination von allem erreicht wird. Hauptsache der Körper befindet sich mit all seinen Muskeln im dauerhaft aktiven Zustand.

Wie Studien übereinstimmend zeigen, ist der wichtigste Indikator im Hinblick auf die Fitness der Kinder, die Lebensweise ihrer Eltern.

So findet man häufiger übergewichtige Kinder bei übergewichtigen Eltern

→ ein Grund zum Abnehmen!

Kinder rauchen deutlich häufiger, wenn zumindest ein Elternteil raucht.

→ Es zeigt von einem Mindestmass an Achtung und Fürsorge, dass rauchende



Foto: Panatta Sport

Eltern ihre Sprösslinge nicht mit ihrem Rauch in der Wohnung „verletzen“. Die Schäden wären keine Bagatelle, sondern eklatant!

Nehmen die Kinder zumindest ein Tagessen mit den Eltern gemeinsam ein, so konsumieren sie signifikant seltener fast-food.

→ Wenigstens ein gemeinsames Essen ist absolute Pflicht!

Treiben die Eltern aktiv Sport, so sind auch die Kinder wesentlich häufiger sportlich aktiv

→ Teilnahme in Vereinen fördern und siehe die Folgeausführungen

Das bedeutet, dass die Eltern wieder anfangen müssen ihre Vorbildfunktion nicht zu verdrängen oder schönzureden, sondern diese wahrzunehmen und danach auch zu leben. Sie müssen anfangen, die Dinge in die Hand zu nehmen und eine gehörige Portion Eigenverantwortung zu pflegen. Binden Sie die Kinder frühzeitig mit ein. Sie sind stolz mit Papa oder Mama etwas „Echtes“ gemeinsam zu machen.

So sollten Eltern oder ein Elternteil mit den Kindern gemeinsame Sportaktivitäten in der Freizeit unternehmen.

Haben Sie z.B. schon einmal mit Ihrem Kind auf einem Spielplatz andere Kinder für eine gemeinsame Fuchs- und Jäger-Aktion motiviert? Das Spiel dann voll mitgespielt? Gemeinsam flüchten, verstecken, jagen, freischlagen, Schlachtpläne schmieden, usw.? Auf die Regeleinhaltung achten, voll aktiv sein? Mit mehr Spass haben Sie noch nie Ihr eigenes Kardiotraining absolviert! Ihr Kind ist begeistert, hat Sport gelebt und auch noch psychosozial dazugelernt.

Oder Sie besuchen mit Ihrem Kind eine der Kindererlebniswelten mit Hüpfburgen, Kletterlabirinth etc. und organisieren vor Ort ein einfaches Fange-Spiel. Erstaunlich was für eine Dynamik entsteht. Wichtig ist, dass der Erwachsene dabei authentisch ist, klare Regeln vorgibt und äusserst fair bleibt. Vergessen Sie zukünftig Ihre Lauf- oder Ergometereinheit. Das ist mit Abstand besser für alle Beteiligten! Das nächste Mal vielleicht eine Entdeckungsreise in den Wald mit allerlei Hindernissen? Nehmen Sie auch mal Freunde mit!

Die meisten Kinder haben verlernt oder es wurde ihnen nie gezeigt, wie man spontane Aktivitäten durchführt, wie man Spielkameraden motiviert und im Freien, mit einem Ball oder beim

Fange-Spiel, Spass entwickeln kann. Nach mehreren solchen Eltern-Kind-Aktionen werden diese Fähigkeiten entwickelt und verfeinert.

Wenn eine dritte, vierte und fünfte Schulsportstunde nicht gegeben ist, könnte doch ein Elternteil einer Klasse einmal pro Woche eine Sportstunde halten! Bevor die typischen Einwände der „Das-Geht-Nicht-Personen“ kommen, überlegen Sie bitte was die regelmässige sportliche Aktivität den Kindern bringen würde. Ein Elternteil von sagen wir 20 Schulkindern könnte sich doch in vielen Fällen finden lassen, welches 1x pro Woche oder im Wechsel fall 1x pro 14 Tage eine Sportstunde hält. Das Kind dieses Elternteils wäre sicher sehr stolz! Ausserdem könnten Eltern etwas aktiver in schulische Belange über den Weg des Schulsports involviert werden. Ob Fussballspielen im Freien, Basketball, Volleyball oder Völkerball in der Halle oder einfach nur ein Fange-Spiel wäre sekundär. Eltern, die einen Sport aktiv betreiben, könnten versuchen diesen den Kids näher zu bringen. Ein grosses Potenzial liesse sich freilegen. Für die eventuelle Haftungsfrage könnte man sich so behelfen, dass alle Eltern für diese Stunde einen



Foto: Panatta Sport

Haftungsausschluss unterschreiben würden. Beim Spiel auf Strasse, Wiese oder am Skihang gibt es auch keine Haftung! Ausserdem ist ein Elternteil anwesend, das selbst sein Kind in dieser Gruppe weiss, was doch einen Garant für Gewissenhaftigkeit bietet!

Mit Fitnessanlagen würden sich wunderbare Kooperationen anbieten. Zum einen könnte diese ein gewisses Angebot an Kinder-Kursen in den sowieso leereren Nachmittagsstunden offerieren. Für Kinder der Altersstufen 9 bis 13 könnten Erlebniskurse mit Ausdauer-, Koordinations-, Kraftausdauer- und Flexibilitätseinhalten geboten werden. Spiel- und auch wettkampforientiert. Hier lassen sich wirklich fantastische, spannende Übungen mit motorisch relevanten Trainingsinhalten durchführen. Anleitungen für die Kindermotivation und für Übungssammlungen bieten wir in unseren Schulungen an (Kontakt siehe unten). Für Jugendliche ab 12 könnten Circuits mit Kraft- und Kardioinhalten geboten werden.

Beim nächsten Punkt werden manche Anlage-Betreiber irritiert sein, aber ein eventuelles Umdenken unter gewissen Vorgaben lohnt sich; denn es funktioniert! Nehmen Sie als Elternteil Ihr

Kind mit ins Fitnessstudio und trainieren mit ihm gemeinsam! Nun existieren in den meisten Studios gewisse Mindestaltervorgaben von 16 oder zumindest 14 Jahren. Die Angst vor Haftungsproblemen bei eventuellen Unfällen, unkontrollierte Kinderaktivitäten auf der Trainingsfläche, erhöhte Lautstärke und die Angst vor sich beschwerenden Mitgliedern sind die Gründe. Unter Einhaltung der folgenden Vorgaben, stellt dies jedoch kein wirkliches Problem dar: Erstens muss das Elternteil mit dem Kind gemeinsam trainieren. Zweitens muss das Elternteil einen Haftungsausschluss unterschreiben, d.h. der Erwachsene übernimmt die volle Verantwortung für sein Kind mit allen Konsequenzen. Unterschreibt er nicht, kann das Kind nicht mittrainieren. Drittens muss der Erwachsene über Mindestkenntnisse im Training verfügen, d.h. er muss sein Kind korrekt anleiten und kontrollieren und die Übungen jeweils auf seine Grösse und Kraft einstellen können. Unter diesen Kriterien kann ein Eltern/Kind-Abo gelöst werden. Vorteil: Kinder könnten frühzeitig die wertvollen Reize eines Krafttrainings erfahren. Ich habe mit meinem Sohn, ab dem 6. Lebensjahr mit dem Krafttraining begonnen. Zu Beginn bieten sich

Übungen mit Seilzügen, Kurzhanteln und Körpergewichtsübungen und ca. ab dem 9. Lebensjahr entsprechend weitere Übungen an.

Wir dürfen der Zukunft unserer Kinder keine resignierte, passive Haltung entgegenbringen, sondern müssen uns aktiv und unterstützend einbringen. Leben wir auch wieder Ideale vor und begeistern die Kids für motiviert verpackte Werte. Fitnessanlagen sollten ihre Studioregeln und Konzepte überdenken und flexibler auf Kids bzw. Familien eingehen. Denn Familien- oder Elternteil/Kind-Mitgliedschaften dürften im Hinblick auf Drop Out äusserst kundenbindend sein und schliesslich sind die Kids die erwachsenen Kunden von morgen.

Dr. Axel Gottlob

www.gofit.de

**Dr. Gottlob
Institut**