



Rüdiger von Thien, Studioleiter body fit company in Hamburg, freut sich über volle HOT IRON™-Kurse

fMi: Herr von Thien, welche HOT IRON™-Kurse bieten Sie in Ihrem Studio an?

Rüdiger von Thien: HOT IRON™ I, HOT IRON™ II und IRON CROSS™. Wir werden aber demnächst auch noch die IRON WORKOUT™ und die IRON BACK™ in den Kursplan integrieren.

Welche HOT IRON™-Kurse laufen am besten?

R. v. T.: Bei uns sind alle Kurse gut ausgebucht, insbesondere alle Iron System-Kurse. Durch die qualifizierten InstruktorInnen fühlen sich die Mitglieder bestens betreut und bleiben durch die Periodisierung über HOT IRON™ und vor allem IRON CROSS™ überdurchschnittlich lange „am Ball“.

Wie ist das Verhältnis Männer/Frauen in den HOT IRON™-Kursen?

R. v. T.: Ausgewogen – überdurchschnittlich viele Männer im Vergleich zu anderen Kursarten. Weg von

schwierigen Choreografien und hin zu echtem, purem Training mit tatsächlichen Trainingseffekten. Das ist der Weg!

Warum ist der Männer-Anteil in den HOT IRON™-Kursen so außergewöhnlich hoch?

R. v. T.: Wie schon erwähnt: es gibt keine Schritte oder Tanzbewegungen. Es ist ein Training, das Männer von der Trainingsfläche kennen. In einer Gruppensituation merken sie, dass die Motivation sich noch mal steigern lässt. Hinzu kommen sicher der Anspruch und die Erwartung an einsetzende Trainingseffekte. Viele Männer kennen Trainingsprinzipien und sehen sie im IRON SYSTEM™ umgesetzt.

Was ist Ihrer Meinung nach der Grund dafür, dass die HOT IRON™-Kurse so gut besucht sind?

R. v. T.: Es werden nicht einfach alle Teilnehmer nach dem Motto „Viel

Glück“ in den gleichen Kurs geschickt, sondern ihrem sich natürlich verändernden Leistungsniveau entsprechend gefordert. Die didaktische, konditionelle und koordinative Progression kommt einfach super an, weil sie den Teilnehmer genau dort packt, wo er sich befindet. Weder Unter- noch Überforderung. So fühlen sich die Einsteiger in HOT IRON™ I wohl – die, die schon länger dabei sind, gehen in die HOT IRON™ II, und die, die wirklich zu den Fortgeschrittenen zählen, trainieren in IRON CROSS™ mit dem Ziel der Hypertrophie. Hinzu kommt, dass die InstruktorInnen nicht nur einfach eine „Choreo“ unterrichten, sondern auch nach der Klasse kompetente Ansprechpartner sind, wenn die Mitglieder gesundheitliche oder trainingspezifische Fragen haben.

Was sind aus Inhaber-Sicht Vorteile von HOT IRON™-Kursen?

Volle Kurse!

HOT IRON™-Kurse erhalten Einzug in immer mehr Fitness-Studios und genießen dort bei Teilnehmern und Instruktoren ein hohes Ansehen. fitness Management International sprach mit Studioleiter Rüdiger von Thien und Kurskoordinatorin Andrea Tomaszweski von der body fit company in Hamburg über das erfolgreiche Kurssystem.



viert durch Ergebnisse und Betreuung weckt es den Geist, dabei bleiben zu wollen. Wer einmal begonnen hat, hört nicht mehr auf.

Wie wichtig sind für Sie die HOT IRON™-Kurse für das Geschäft „Fitness-Studio“?

R. v. T.: Sehr wichtig, wenn ich einen funktionierenden Kursbereich mit vollen Kursen und hervorragenden Instruktoren haben will. Ein Kursbereich muss auch für die Mitarbeiter klar strukturiert sein. Inhaltliche Differenzen zwischen Instruktoren, Vertretungsproblematiken – all das kosten Zeit und damit Geld.

Wie wichtig ist Ihnen die Fort- und Weiterbildung Ihrer Trainer?

R. v. T.: Da die Mitglieder der Kompetenz des Studios blind vertrauen, ist es für mich als verantwortungsbewussten Studioleiter wichtig, dass unsere Angebote fachlich blitzsauber sind – das ist beim IRON SYSTEM™ zu 100 % gewährleistet. Erst qualifiziertes

R. v. T.: In zwei Worten: Volle Kurse! Neben den üblichen Marketinggeschichten wie z. B. Freeclass-Tickets habe ich ein System, das in sich sinnvoll und wissenschaftlich fundiert ist. Durch Angebote für Anfänger bis Fortgeschrittene habe ich ein abwechslungsreiches Kursportfolio im Kräftigungsbereich, das die Menschen auch langfristig anspricht. Hinzu kommt, dass auch durch tatsächlich einsetzende Trainingseffekte die Kündigungsquote sinkt – moti-

IHR PROFIT

MIT DEM KURSBEREICH

ohne Lizenzgebühren



IRON SYSTEM™ c/o
ESH Elbesport-Hamburg GmbH
phone: +49 - 41 04 - 69 55 11
info@iron-system.com
www.iron-system.com

Erfolgreicher Kursbereich

- Keine monatlichen Lizenzgebühren
- Genormtes Know-how, genormte Klassen
- Steigende Teilnehmerzahlen
- Unübertroffen kompetente Instruktoren
- Perfektes, umfassendes Marketing
- Optimale strategische Beratung in Kursplanung und Marketing
- Echte Trainingseffekte durch angewandte Sportwissenschaft

Personal betreut meine Mitglieder in einer Form, die ich mir vorstelle. Echtes Fachwissen zu haben und dieses auch nach den Klassen in „Endverbraucher-Sprache“ zu übersetzen, bindet die Kunden.

fMi: Frau Tomaszweski, seit wann geben Sie HOT IRON™-Kurse?

Andrea Tomaszweski: Seit 1997.

Welche HOT IRON™-Kurse unterrichten Sie?

A. T.: Ich unterrichte HOT IRON™ I, HOT IRON™ II und IRON CROSS™.

Was gefällt Ihnen an HOT IRON™ besonders gut?

A. T.: Die gelungene Kombination aus gesundheitlichem Anspruch gepaart mit sauberen Trainingsreizen und mitreißenden Trainingserlebnissen. Die daraus entstehende Begeisterung und Dankbarkeit der Teilnehmer sind immer wieder ein emotionales Highlight für mich.

Warum kommen HOT IRON™ bei den Teilnehmern so gut an?

A. T.: Klare Struktur, motivierende Musik, der „Flow“ durch nicht zu häufige Gewichts- oder Positionswechsel und natürlich die Performance der Instruktoren.

Was sind für Sie als Instruktoren klare Vorteile von HOT IRON™-Kursen?

A. T.: Die Trainingspläne bzw. Choreografien sind einfach und klar strukturiert. Ich kann sie schnell lernen und mich dadurch viel mehr auf meine Teilnehmer konzentrieren – notwendige Korrekturen bekommen dadurch den Stellenwert, den sie haben müssen, um eine Unfall- und Fehlerprophylaxe betreiben zu können. Durch eine besondere Art der Anweisung und Korrektur werden die Ausführungen der Übungen bei meinen Teilnehmern automatisiert. Sie können sich trauen, Gewichte zu nehmen – ganz ohne Angst vor gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Welchen Teilnehmern empfehlen Sie welche HOT IRON™-Kurse?

A. T.: Jedem gesunden Mitglied, unabhängig vom Leistungsniveau. Im IRON SYSTEM™ habe ich Kurse von noch total Unsportlichen bis hin zu Profis. Selbst bei orthopädischen Einschränkungen gibt es ausreichend Alternativübungen und Hinweise zu veränderten Übungsausführungen. Der Wert eines sauber periodisierten Krafttrainings für die Gesundheit, Körperfettreduktion und eine knackige Muskulatur ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Ständig nur Aus-

dauer- oder Kraftausdauertraining führt in eine Sackgasse.

Wie stehen Sie zum Thema Fort- und Weiterbildung?

A. T.: Nicht nur, dass ich mit meinem Wissen aktuell bleiben möchte – ich bin Trainer aus Überzeugung. Und Menschen zu einem vitaleren und gesünderen Leben zu bringen ist eine wichtige, aber auch verantwortungsvolle Aufgabe: Ich arbeite mit dem Körper eines oder mehrerer Menschen! Da muss ich auch eine Menge über diesen Körper wissen, sonst bin ich Fehl am Platze. Durch die Qualitätssicherung bei IRON SYSTEM™, einmal im Jahr ist eine Teilnahme an einer Fortbildung für den Diplomerhalt notwendig, bleibe ich zumindest im Kräftigungsbereich aktuell. Themen wie Ernährung oder spezielle Zielgruppen wie Krafttraining für Teenies erweitern meinen Horizont. Somit kann auch ich mich weiterentwickeln.

Wie sehen Ihre Ziele bezogen auf das IRON SYSTEM™ aus?

A. T.: Das oberste Ziel, den IRON SYSTEM™ Figur Specialist, habe ich schon erreicht. Damit bin ich in allen Themen wie Krafttraining, gesundheitliche Absicherung beim Training und auch im Zusatzgebiet Ernährung so gut qualifiziert, dass ich neben der hochwertigen Betreuung der Mitglieder in den Gruppenkursen auch im Einzel- und Personaltraining ein Experte bin. Danach käme nur noch der IRON SYSTEM™ Mastertrainer, der die Instruktoren ausbildet. Dafür fehlt mir leider die Zeit, so sehr mich das Weitergeben meines Wissens an andere auch reizt.

www.iron-system.de



Andrea Tomaszweski, Kurskordinatorin body fit company in Hamburg, ist Instruktoren aus Überzeugung

Sportbeläge

SporTec Color mit 50 % farbigem Gummigranulat wird in Fitnessanlagen als attraktiver und geräuschdämpfender Bodenbelag auf Trainingsflächen und im Hantelbereich eingesetzt.

www.morgenroth.eu / 1. Elastische Sportbeläge



4. SporTec Color mit 50 % Farbanteil
Hofer Str. 13
D 95632 Wunsiedel
Fon 09232-991544
Fax 09232-991545

morgenroth

Unser Lieferprogramm:
Elastische und textile Sportbeläge für Aerobic, Gymnastik, Cardio, Kurz- und Langhantelbereiche