

# BADISCHE TURNZEITUNG



128. Jahrgang | Nr. 1  
Januar 2024

Haus des Sports

## DIE BTB-GESCHÄFTSSTELLE STELLT SICH VOR



inkl. Sonderteil  
Allgemeine  
Informationen 2024

Turnen ist  
**Vielfalt**

## PROGRAMMVORSTELLUNG

## Neue Mitglieder gewinnen mit „FRIDA®-Fitness“

**Sonja Traxel ist seit über 20 Jahren Trainerin für Fitness und Gesundheit. 2018 hat sie ein Fitness-Konzept entwickelt, welches neben der Muskulatur auch die Psyche und die Widerstandskraft stärkt. FRIDA®-Fitness ist ein vom DTB anerkanntes Fitness-Programm und mit Unterstützung des BTB gibt es in Baden-Baden im kommenden April auch eine Fortbildung zum „FRIDA®-Fitness Instructor“. Weiter soll es Vereinen auch dabei helfen, neue Mitglieder und Übungsleiter zu gewinnen.**

Was ist das für eine Sache mit der Motivation? Die Tatsache, dass so viele Menschen viel Geld fürs Fitnessstudio ausgeben, aber nicht hingehen, hat Sonja Traxel schon immer beschäftigt. Bei auffällig vielen Menschen lässt nach anfänglicher Euphorie und guten Vorsätzen die Motivation oft schnell nach – der innere Schweinehund hat gewonnen. Auch, dass eine bestimmte Personengruppe sich gar nicht erst traut zum Sport zu gehen, hat sie immer sehr nachdenklich gestimmt. Sätze wie: „*Ich komm ins Training, wenn ich abgenommen habe*“, „*Da wird man so angestarrt*“ oder „*Ich bin nicht so gut und kann da nicht mithalten*“ haben sie veranlasst, ein Konzept für eine Zielgruppe zu entwickeln, die ganzheitlich gestärkt werden darf. Ein weiterer Aspekt war die Feststellung, dass viele Menschen gar nicht entspannen können – selbst wenn sie es wollen. Der innere Stress oder Druck lässt einfach nicht nach, man kommt nicht in die Erholungsphase, der Kopf ist dauerbeschäftigt. Mit gezielten Methoden aus verschiedenen Bereichen sollen im Programm von Sonja Traxel neben der Stärkung der Muskulatur auch die Stärkung des Selbstbewusstseins, der Resilienz und des Selbstvertrauens ganz nebenbei erreicht werden.

Das Akronym FRIDA® steht für frei, resilient, inspiriert, dankbar,

authentisch. Unter diesen fünf Adjektiven werden die Inhalte über eine eigens entwickelte App vermittelt, die die Teilnehmer parallel zum wöchentlichen Kurs mit einem Fitness Instructor abonnieren. Zum Training gibt es dort alle Übungen in Form von Bildern und Videos, die sie täglich mit einem Zeitaufwand von ca. 10–20 Minuten durchführen. Ohne begleitenden Kursleiter ist die App nicht nutzbar. So ist gewährleistet, dass bei Motivationsverlust niemand allein gelassen wird und die Übungen korrekt ausgeführt werden. Die einfachen Übungen sind, hinsichtlich der Aspekte des Gesundheitssports, aufeinander abgestimmt und wiederholen sich mithilfe eines Algorithmus so, dass der Muskelaufbau der bereits trainierten Körperzonen erhalten bleibt.

Der Fitnesskurs dauert 6 Monate und kann auf 12 Monate ausgedehnt werden. So wird die Grundmuskulatur systematisch aufgebaut. In den zweiten 6 Monaten wird sie gestärkt. Die Teilnehmer werden in der wöchentlichen Übungsstunde vom FRIDA®-Fitness Instructor begleitet, angeleitet und auf das Modul des Folgemonats vorbereitet. Zusätzlich übt jeder Teilnehmer täglich zu Hause mit einem Zeitaufwand von 10–20 Minuten und erhält Inhalte zur Persönlichkeitsentwicklung über die App.

*Text & Fotos: S. Traxel*



## INTERVIEW MIT SONJA TRAXEL

### *Für wen ist ein FRIDA®-Fitnesskurs geeignet?*

Der Kurs richtet sich vor allem an Unsportliche, Sportanfänger, Übergewichtige, Menschen nach längerer Sportpause, nach einer Schwangerschaft oder einer Verletzung.

### *Welche Hilfsmittel werden im Kurs eingesetzt?*

Es müssen keine Hilfsmittel angeschafft werden. In Modul 5 wird ein Stuhl als Hilfsmittel eingesetzt und Gewichte in Form von Wasserflaschen.

### *Brauch der Kursleiter psychologisches Hintergrundwissen, um die besonderen Werte des Kurses zu vermitteln?*

Nein. Er muss lediglich offen dafür sein. Der FRIDA®-Fitness Instructor erhält die Themen über die App und spielt diese im Anschluss an die Fitnessübungen ab. Dass er eigene Themen einbringt, ist nicht erforderlich. Es steht ihm aber natürlich offen, nach der offiziellen Fitnessstunde ein eigenes Angebot anzuhängen, z.B. mit Pilates, Yoga, Lachyoga, Achtsamkeitstraining, Qi Gong usw.

### *Wer kann die Ausbildung zum FRIDA®-Fitness Instructor machen?*

Die Lizenz steht grundsätzlich jedem offen. In erster Linie fühlen sich Fitnesstrainer und Physiotherapeuten angesprochen, aber auch Coaches und an Persönlichkeitsentwicklung interessierte Menschen mit entsprechender sportlicher Grundausbildung können die Kurse nach der 3-tägigen Ausbildung anleiten. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht Voraussetzung.

### *Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, um FRIDA®-Fitness Instructor werden zu können?*

Für die Ausbildung ist eine 3-tägige Fortbildung beim BTB oder einem anderen Turnerbund zu absolvieren. Für das Jahr 2024 findet diese an drei Standorten statt und wird von mir selbst durchgeführt: In Koblenz, Baden-Baden und Hamburg. Mit einer bestehenden Übungsleiterlizenz oder einer vergleichbaren sportlichen Ausbildung kann die Fortbildung direkt besucht werden. Die Anmeldung läuft über die Turnverbände (z.B. BTB). Ohne sportliche Grundausbildung muss noch eine Basisausbildung in Höhe von 50 LE, z.B. beim eigenen Turnverband oder Turngau erfolgen.

### *Welche Kosten kommen auf Übungsleiter zu, die FRIDA®-Fitness Instructor werden wollen?*

Oft werden die Kosten für die Basisausbildungen und auch für die FRIDA®-Fitness Fortbildung von den Vereinen übernommen, wenn danach ein Kurs über sie angeboten wird. Die 3-tägige Ausbildung kostet 310 Euro für DTB-Mitglieder und 360 Euro für DTB-Nichtmitglieder. Zu diesem Betrag kommen ggf. noch Übernachtungen und Verpflegung an der jeweiligen Sportschule hinzu.



### *Wo kann ich den Fitnesskurs anbieten und wer zahlt den Trainern die Vergütung?*

Dem Trainer ist es selbst überlassen, ob er den Kurs online oder in Präsenz anbietet. Ebenso kann er selbst entscheiden, ob der Kurs in einem Verein, in einem Fitnessstudio, in Privaträumen, in Firmen, einem Yogazentrum, einem Familienzentrum, einer Volkshochschule oder z.B. einer Physiopraxis stattfindet. Angestellte Trainer erhalten ihr Gehalt von der Institution (z.B. Verein, Studio) in Form von Stundenlohn oder Übungsleitervergütung. Selbständige Trainer rechnen ihr Honorar mit der Institution oder den Teilnehmern direkt ab.

### *Was kostet der FRIDA®-Fitnesskurs für Teilnehmer?*

Kursteilnehmer zahlen den normalen Mitgliedsbeitrag an den Verein. Es kommen nur zusätzliche Kosten auf ihn zu, wenn der Instructor einen höheren Beitrag bzw. Stundenlohn verlangt, was dann über eine Kursgebühr erfolgen kann. Für die FRIDA®-Fitness App zahlen die Teilnehmer 19 Euro / Monat, wobei das Abo nach Ablauf der 12 Monate monatlich kündbar ist. Außerdem können die Teilnehmer zusätzlich das FRIDA®-Seminarpaket für einmalig 290 Euro erwerben – darin enthalten sind dann Onlinekurse und ein Präsenz-Seminar, welches ich selbst an verschiedenen Standorten in Deutschland und auch in Form von Urlaubsseminaren durchführe.

### *Wie läuft eine Kursstunde ab?*

Der Instructor unterrichtet mit einer Gruppe von ca. 6–12 Teilnehmenden das aktuelle Modul und das Modul des Folgemonats. Die Durchführung der Übungen hat eine Dauer von max. 10 Minuten pro Modul, also mit Begrüßung und Anleitung ca. 20–30 Minuten. Dabei achtet er auf die korrekte Durchführung und gibt bei Unter- oder Überforderung entsprechend Alternativen. Danach spielt der Kursleiter eine Entspannungseinheit ab, eine Audio-Datei mit Inhalten wie z.B. Meditationen, autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung.

**FRIDA® – von innen stark**

**FRIDA®-Fitnesspaket**  
Der sanfte Einstieg in ein starkes Leben!

*Körperbewusstsein*

Aufbau der Grundmuskulatur unter den Aspekten des Gesundheitssports

**FRIDA®-Fitness Kurs**  
Präsenz oder online

- 1x/Woche (min. 36 Std. innerhalb von 12 Monaten)
- Ausgebildete Kursleiter/Instruktoren
- Dauer: 6 oder 12 Monate
- Neues Angebot für Verein, Fitnessstudio/Physiopraxis/Firma
- Inkl. Fitnessstagebuch und Moodtracker

**FRIDA®-Fitness App**  
(FRIZ = FRIDA-Fitness für Zuhause)

- Tägliche Übungseinheiten
- 6 Module für 6 Körperzonen
- Fitnesspläne Bild / Video
- FRIDA®-Musik
- Geführte Meditationen
- Motivationspruch
- Texte, Übungen, Theorie-Einheiten
- Gruppenaustausch

Mitgliedsbeitrag Verein/Studio (oder Kursgebühr)      **19 € pro Monat**      **19€/Monat** für 12 Monate – danach monatlich kündbar

Idealerweise starten alle Teilnehmer eines Kurses zum gleichen Zeitpunkt und trainieren dann auch gemeinsam.

*Kann ein Instructor auch ohne technische Kenntnisse die App bedienen?*

Ja, die App ist sehr einfach zu bedienen und kann mit jedem Handy genutzt werden. Alternativ können die Inhalte auch mit einem Laptop oder Tablet abgerufen werden.

*Was ist das Besondere an FRIDA®-Fitness?*

Das Besondere an diesem Konzept ist der durchdachte Aufbau zur Muskelkräftigung und die Ganzheitlichkeit durch Vermittlung von Themen der Persönlichkeitsentwicklung. Der Einbezug des inneren Schweinehundes führt vom Körperbewusstsein zum Selbstbewusstsein und teilweise auch ins Unterbewusstsein.

Trotzdem ist es für Kursleiter sehr einfach die Inhalte zu vermitteln, da sie über die App zur Verfügung stehen.

*Welche neuen Möglichkeiten bietet dieses Konzept?*

Für Vereine ist es eine Chance, neue Übungsleiter und Mitglieder zu gewinnen, da es sich an eine Zielgruppe richtet, die i.d.R. noch kaum angesprochen wurde und die nach dem Kurs in eines der anderen Vereinsangebote wechselt. Es hat sich bereits jetzt schon gezeigt, dass sich FRIDA®-Fitness auch zur Übungsleitergewinnung eignet, da es Coaches und Menschen anspricht, die Andere stärken möchten und somit ein zusätzliches, zu ihrem Angebot ergänzendes Angebot bieten können.

Nähere Infos gibt es unter: [www.frida-seminar.de](http://www.frida-seminar.de) oder per Mail an [info@frida-seminar.de](mailto:info@frida-seminar.de)

Text: S. Traxel, B. Schubert

Fotos: S. Traxel

