

Ü-MAGAZIN

für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

ÄLTER WERDEN

Altwerden als Privileg

KINDERTURNEN

Ballparcours

MARKT & MANAGEMENT

Bildungsurlaub im Sport

Komm wir spielen Yoga!

Kinderyoga



Stärke ist mehr als Muskelkraft

FRIDA[®]-Fitness – Das Konzept mit Herz und Sinn

Text: Sonja Traxel, Gründerin FRIDA[®]-Fitness und Systemischer Coach & Beraterin, Fotos: Verena Küppers Photography

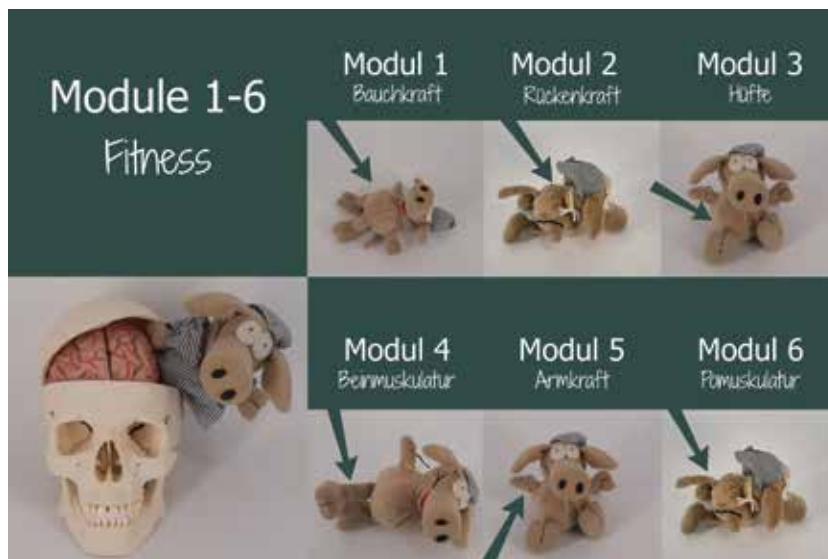
FRIDA[®]-Fitness ist ein auf 6 Monate ausgelegtes Konzept für Unsportliche, Anfänger, Sportmuffel und Wiedereinsteiger. Es verbindet einfaches, körperliches Training mit persönlicher Weiterentwicklung.

Der innere Schweinehund spielt dabei eine zentrale Rolle und wird ins Training integriert. Wichtigstes Gebot dabei ist: Keine Überforderung! Denn wenn der Körper überfordert ist, schaltet sich der innere Schweinehund ein – das Unterbewusstsein speichert die Bewegung als negative Erfahrung ab.

Er ist ein großer Bestandteil der Philosophie und meistens der Grund, warum gute Vorsätze nicht zum Ziel führen. Es ist nicht das Ziel, den inneren Schweinehund zu bekämpfen, sondern ihn zu verstehen und die Macht über ihn zu erhalten.

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 Teilnehmenden 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. 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. Die Grundmuskulatur wird systematisch aufgebaut. Die Teilnehmenden werden in der wöchentlichen Übungsstunde vom FRIDA[®]-Fitness



Instructor begleitet, angeleitet und auf das Modul des Folgemonats vorbereitet.

Das Konzept besteht aus drei Teilen:

a. Fitness: Körperbewusstsein und Kraftaufbau

- Trainieren ohne Überforderung
- Wöchentliches Training in der Kleingruppe
- Begleitung und Anleitung der Übungen durch einen ausgebildeten Instructor FRIDA[®]-Fitness
- Die Teilnehmenden wiederholen die Übungen zuhause mit der App

b. Ruhe & Inspiration (aus der App)

- Wöchentliche Entspannungseinheiten, so dass alle Teilnehmenden ihre individuelle Methode finden, z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Meditation
- Kurze Impulstexte regen dazu an, sich mit bestimmten Themen wie z. B. Werte, Ziele oder Achtsamkeit auseinanderzusetzen
- Tägliche Zitatbilder

- Einstieg in Themen, wie z. B. Motivation, Selbstakzeptanz, Glaubenssätze, Positives Denken, Dankbarkeit

c. Denkanstöße & Austausch (aus der App)

- Inhalte zur persönlichen Entwicklung als Audio- und Videodateien.
- Die FRIDA[®]-App bindet monatlich Themen der Persönlichkeitsentwicklung ein, z. B. aus Selbstmanagement Psychologie, Kommunikations- und Konfliktmanagement.

FRIDA[®]-Fitness ist ein neues, ausgesprochen niederschwelliges Angebot, das Menschen ganzheitlich stärkt und ihnen, mit Aussicht auf langfristigen Erfolg, den Einstieg in ein gesünderes Leben ermöglicht.

So wird z. B. über das Körperbewusstsein an das Thema Grenzen setzen herangeführt oder mit Audio- und Videodateien das Thema Nein-Sagen lernen vermittelt, das bei Übergewicht eine übergeordnete Rolle spielt.

Kursangaben

Der FRIDA®-Fitnesskurs wird von einem ausgebildeten Instructor FRIDA®-Fitness angeboten und läuft über 6 Monate. In dieser Zeit finden 18 Kurseinheiten statt, d.h. die Kleingruppe trifft sich ca. 3 x im Monat, entweder online oder in Präsenz. In der Kursstunde zeigt der Kursleitende die Übungen des aktuellen Moduls und die Übungen des kommenden Monats. Parallel zum Kurs, abonnieren die Teilnehmenden die FRIDA®-App und führen die Übungen zu Hause täglich anhand der Videos durch.

Die Gruppengröße liegt zwischen 6 und 12 Teilnehmenden. Von Übungsleitenden wird oft als Vorteil betrachtet, dass für den Kurs keine Halle notwendig ist, der Kurs kann z. B. in einem Seminarraum, Klassenzimmer oder einem Bewegungsraum stattfinden. Alter und Geschlecht der Teilnehmenden sind in der Regel gemischt. Der Kurs ist z. B. nach einer Schwangerschaft sinnvoll und da es sich um einfache Übungen handelt, fühlen sich aber auch Ältere und Neueinsteiger angesprochen. Für den Kurs müssen keine Hilfsmittel angeschafft werden, die Teilnehmenden brauchen lediglich eine Matte und ab Modul 5 zwei Gewichte, z. B. in Form von Flaschen und in Modul 6 einen Stuhl. Die Teilnehmenden gehen nach dem Kurs ins Vereinsangebot über.

Zielgruppe

Besonders Unsportliche, Übergewichte, Untergewichtige oder Menschen nach längerer Sportpause, z. B. bedingt durch Schwangerschaft, Verletzung oder gesundheitlicher Problematik, finden mit FRIDA® Fitness ganz ohne Überforderung zu einer nachhaltig gesunden Lebensqualität.

Die FRIDA®-App

Die FRIDA®-App begleitet die Kursmitglieder mit täglichen kurzen Trainingseinheiten für zuhause, einer wöchentlichen Entspannungseinheit und regelmäßigen Inspirationen, einer Kalenderübersicht

über den Verlauf des Trainingserfolgs und einem Moodtracker, der die Beziehung zu seinem inneren Schweinehund widerspiegelt. Das Besondere an der App ist die Abwicklung eines ganz bestimmten Algorithmus, der die Einheiten in einer gewissen Abfolge durchspielt, so dass die Muskulatur, die bereits gestärkt wurde, immer wieder in einem sinnvollen Rhythmus wiederholt sowie die Muskulatur stetig und nachhaltig aufgebaut wird.

Kursleitenden steht die App kostenlos zur Verfügung.

Die App bietet umfangreiche Inhalte. Nach den 6 Monaten stehen im 12-Monats-Abo in der App weitere vielfältige Inhalte zur Verfügung, über die die Teilnehmenden weiterführende Informationen von externen Experten, u. a. Ärzten zu verschiedenen Bereichen erhalten, wie z. B. Ernährung, Erziehungsthemen, Psychologie und mehr, auch sehr spezifische Themen, wie z. B. Hormon-yoga oder Wirkung von Meditation. So wird der ganzheitliche Aspekt von FRIDA®-Fitness deutlich und die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich in dem Bereich weiterzuentwickeln, der sie in ihrer aktuellen Lebensphase gerade betrifft oder interessiert. Handouts, weiterführende Links und Kontakte sowie eigens für FRIDA® komponierte Musik sind ebenso Bestandteile der App.



Anforderungen an den Kursleitenden:

- Besonders interessant ist die Fortbildung für Übungsleiter*innen Fitness & Gesundheit, Yogalehrer*innen und Physiotherapeut*innen
- Gespür für Menschen mit geringem Selbstvertrauen und Motivation
- Interesse an Themen der Persönlichkeitsentwicklung
- Dem Kursleitenden steht es frei, ob er den Kurs in Präsenz oder online anbietet

„Ich möchte möglichst viele unsportliche und übergewichtige Menschen ganzheitlich stärken, ohne Überforderung in Bewegung bringen und in ein gesundheitsbewusstes Leben führen.“

Sonja Traxel,
Gründerin FRIDA®-Fitness

Seit 2024 finden über den DTB regelmäßig Fortbildungen zum Instructor FRIDA®-Fitness statt. Alle Infos unter <http://www.frida-fitness.com> oder über diesen QR-Code

