Wer ist am größten und am schönsten? Laut Simon Werner, der gemeinsam mit Susan Schmidt die Firma Ajambow gegründet hat, treibt diese Frage aus der Urzeit auch heute noch Menschen in die Fitnesskurse. Im Bild leitet Susan Schmidt einen Ajambow-Kurs an

HOMMAGE AN DIE SIPPE

Von Simon Werner

Der Mensch ist ein Herdentier – ob bei der Jagd oder beim Training. Die Motivation für Bewegung bleibt gleich: Stärke zeigen, Anerkennung gewinnen und gemeinsam mehr erreichen. Warum Gruppentraining tief in unserer DNA verankert ist und welche Vorteile es für Gyms bietet, zeigt dieser augenzwinkernde Blick auf unsere evolutionäre Fitnessgeschichte

Kurz vor Sonnenaufgang 117.976 B.C. schält sich der männliche Part des Homo Erectus mit seinen Sippenkumpanen aus der Höhle, um der Mammutherde nachzustellen und heimischer Madame das Feld für Nachwuchsüberwachung und vegetarischer Ernährungsvorbereitung zu überlassen. Den Typen an seiner Seite mit der riesigen Hakennase und den dicken Oberarmen konnte er noch nie leiden, weil dieser des Öfteren seinem Weibchen nachstellt, aber er weiß, dass dieser ein sehr guter Jäger und so ein fettes Mammut eben verdammt schlecht allein erfolgreich zu erlegen ist.

Darwin`s „War of nature“ gilt als überholt. Symbiosen gelten naturgemäß als deutlich bessere Voraussetzung für das Überleben eines Individuums. Das gilt für Tiere und Pflanzen und eben auch für den Homo Sapiens. Unser Genmaterial hat sich in den letzten 200.000

Fotos: Ajambow GmbH

Jahren kaum verändert und wir tragen alle noch einen Teil Genmaterial des Neandertalers in uns. Yep, Neandertaler und Homo Sapiens hatten miteinander Sex. Das haben Wissenschaftler herausgefunden.

SPORT ALS SOZIALES SIGNAL

Welchen Einfluss hat dies nun auf unser Verhalten bei Sport und Freizeit? Wählen wir frei oder tricksen uns hier genetische Programme aus? Das Ziel für die Freizeitbeschäftigung Sport ist nahezu überall frappierend gleich und alles andere als individuell. Wahrscheinlich nicht einmal die Entscheidung dazu.

Würden wir einsam auf einer Insel leben, würde uns sportliche Betätigung zum Selbstzweck ziemlich sicher am Allerwertesten vorbeimarschieren. Wir würden uns in der Sonne aalen und krampfhaft darüber nachdenken, wo wir den nächsten Bissen herbekommen.

Eine Gruppe Homo Sapiens, der wir angehören könnten, würde uns in dieser Frage mental entlasten und Überlebensängste nehmen. Erst recht, wenn wir keine Ahnung vom Jagen haben oder wir den Eingriffeligen Weißdorn nicht vom Gefleckten Aronstab unterscheiden können.

IT´S PRIMAL!

Ziemlich eindeutig und eher wahrscheinlich ist, dass wir unsere Freizeit mit Sport füllen, um der Sippe zu signalisieren: Ich bin stark, kann vor dem Säbelzahntiger beschützen und bin ein geilerer Typ als Hakennase. Klingt zu maskulin? Ist es nicht. It`s primal! Ob Frau, Mann oder divers, die Motivation ist häufig neben Gesundheit oft gleich: Anerkennung.

In unserer nun erkennbar komfortablen Ernährungssituation haben wir grundsätzlich das Hauptproblem des Überlebens mit erstaunlicher Einfachheit gelöst: Wir gehen Einkaufen. Das erlegte Tier gibt es geweidet und verzehrbereit in der Auslage und den hoffentlich immer mehr werdenden Vegetariern wurde die Gefahr der Auswahl der richtigen Beere bereits abgenommen.

GEMEINSAM STÄRKER

Genetisch ticken wir aber nun mal wie vor 200.000 Jahren, deshalb arbeiten in uns noch die alten Programme. Ob wir das wollen oder nicht. Hier liegt primär das Steuerproblem unserer Entscheidungen. Deshalb sind wir gruppenabhängig. Als Gesellschaft und individuell. Seit den Lockdowns stehen Gruppenkurse hoch im Kurs. Warum wohl?

Gemeinsam sind Ziele leichter zu erreichen, auch sportliche. In der Gruppe ist die Motivation deutlich höher und langfristiger, weil ein gemeinsames Ziel anvisiert wird und hier mit der Unterstützung der anderen, der gemeinsam mit mir Trainierenden, gerechnet werden darf. Ich schaffe mehr, halte länger durch. Ob aus Scham in der Gruppe zu versagen oder als Leader andere mitzuziehen: Ich weiß, dass ich hier schneller mein persönliches sportliches Ziel erreichen kann.

TREUE KURSBESUCHER

Für Gyms sind Gruppenkurse ungeheuer interessant, weil sich hier in der Gruppenbildung eine häufig viel langfristigere Bindung mit einem deutlich geringeren Individualaufwand ergibt. Meistens kommen die Kursteilnehmenden zum Kurs und „hauen dann wieder ab“ bzw. schnacken an der Bar bei einem Shake. Nicht selten haben sich innerhalb der Kurse Gruppen gebildet, die über die Jahre eine feste Gemeinschaft geworden sind. Das bedeutet eben auch eine feste Mitgliedschaft von mehreren Jahren. Sie sind also relativ pflegeleicht und treu, solange das Ambiente stimmt, es innerhalb der sich gebildeten Langzeitgruppe keinen Streit gibt und die Kursleitung als Alpha-Tier für gute Stimmung sorgt und „führen“ kann.

Das ist Ajambow

Dieser Sport wurde für Bewegungsmuffel erfunden: Ein mit Wasser gefüllter Bogen, der zu afrikanischer Musik selbst träge Menschen in Schwung versetzt – das ist Ajambow. Der Bogen besteht aus Arboblend, einem umweltfreundlichen Kunststoff und wurde auf der FIBO 2024 erstmalig vorgestellt. Wassermenge und damit Gewicht des Bogens können angepasst und so die Intensität der Übungen individuell gesteigert oder verringert werden. Der Bogen wird im Ajambow-Kurs zu mitreißenden afrikanischen Rhythmen bewegt.Während die Teilnehmenden dank des großen Spaßfaktors nahezu unbemerkt Sport treiben, fühlen sie sich lebendig, euphorisch und beschwingt. Ganz nebenbei werden so Faszien gelockert. Die Tiefenmuskulatur wird trainert. Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen werden gelindert oder verschwinden.

ERFOLGSFAKTOREN

Aber welche Faktoren machen einen guten Gruppenkurs aus? In erster Linie muss dieser Spaß machen, mitreißen. Wichtig ist es, Abwechslung zu bieten, innovativ zu sein und nicht nur die eigene Hauptzielgruppe im Marketingfokus zu haben. Gesundheitsziele rücken immer mehr in den Fokus und diese sollen möglichst leicht erreichbar sein.

Tatsächlich trainiert der Großteil eher moderat und wird von hoch intensiven Belastungen abgeschreckt. Wichtig ist hier ein gut aufeinander abgestimmtes Portfolio an Kursen anzubieten. Und diese stehen und fallen mit der Qualität der Inhalte und der Kursleitenden. Dafür sind die erreichbaren Zielgruppen viel größer als die der Gerätetrainerenden. Ökonomisch ist ein inhaltlich guter Gruppenkurs dadurch in der Kostenbilanz langfristig deutlich positiv.

Autor

SIMON WERNER

Hat mehr als 30 Jahre Erfahrung im Fitness- und Gesundheitssektor und ist stolz darauf, gemeinsam mit seinen Partnern eine führende Rolle bei der Gründung der Ajambow GmbH gespielt zu haben.