

Hier löst Fitness pure Glücksgefühle aus

Ein Wochenende lang von 80 Superstars der internationalen Fitnessszene lernen, mit ihnen und 2500 anderen Gleichgesinnten schwitzen, lachen, austauschen und Spaß haben: Das geht beim IFAA Fitness Festival wunderbar! Unsere Reporterin ist selbst begeisterte Sportlerin und hat bei diesem Megaevent in Heidelberg pure Glücksgefühle getankt.

Von Katja Bauroth

Bei strahlendem Spätsommerwetter verwandelte sich der Olympiastützpunkt in Heidelberg für zwei Tage in einen riesigen Erlebnispark für Körper, Geist und Seele. Hierfür hat die Internationale Fitnessakademie für Aus- und Weiterbildung (kurz IFAA) aus Schwetzingen, die Teil der Unternehmenseinheit Pfitzenmeier ist, die Crème de la Crème der Fitnessbranche mitgebracht.

Und dazu gehört Jutta Schuhn. Die Diplomsportlehrerin und Tanztherapeutin ist seit mehr als 25 Jahren eine der beliebtesten internationalen Top-Präsenten in der Fitnessbranche. Die Moderatorin und Choreographin kennen viele aus Fernsehserien wie „Joyrobic“, „Fit Forever“ und „Bodyfeeling“. Sie erhielt Auszeichnungen wie „European Educator“, „Bodylife Presenter of the Year“, „Instructor of the Year“ und „EuroStar“.

Jutta Schuhns gute Laune und Motivation sind derart ansteckend, dass ein knackiger Bauch-Beine-Po-Kurs (BBP) mit dem Zusatz „Revolution“ zum Einstieg in das Festival geradezu beflügelt, auch wenn nach zehn Minuten die Oberschenkel- und Po-Muskeln brennen. „Es gibt solche und solche BBP-Kurse – heute wird’s ein bisschen anstrengender“, klärt das Energiebündel zum Auftakt auf und legt zu neu gemischten Hits der 1990er- bis 2000er-Jahre – mal anweisend, mal singend – los. Schnell wird die frische Luft in der vollen Sporthalle von Schweißaroma durchzogen. Eine Stunde volle Power. Mega!

Nach Herzenslust probieren: Von Reformer Pilates bis Hyrox

Auf mehr als zehn Livebühnen in und um das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg gab es alles zu sehen, was Bewegungsfans lieben, garniert mit jeder Menge Tipps und Inspiration für das eigene Training. Das Tolle: Man konnte einfach nach Herzenslust ausprobieren, zum Beispiel die angesagte Reformer Pilates mit den entsprechenden Geräten, die unter Fitnessliebhabern augenzwinkernd „Streckbänke“ genannt werden, jedoch hocheffizient für die Gelenkigkeit sind. Oder die Lauf- und Funktionstrainingsstationen des intensiven Hyrox, die Riesenzulauf erfuhren. Oder die heißen Latino- und Dance-Moves unter freiem Himmel – allein beim Zusehen der Tanzenden bekam man gute Laune.

Das IFAA Fitness Festival in der Kombination mit dem einzigartigen Veranstaltungsort, über dem Olympische Gedanke schwebt, dem herrlichen Wetter, mehr als 150 Mitmachangeboten sowie einem Areal mit Essens- und Getränkeständen, Shoppingmöglichkeiten und jeder Menge Informations- sowie Probiermöglichkeiten war für Bewegungsfreudige ein wahres Paradies, in dem die gesamte Fitnesswelt abgebildet wurde. Und die ist extrem breit gefächert und groß geworden, wie IFAA-Geschäftsführer Alexander Pfitzenmeier im Gespräch betonte: „Fitness ist für alle da, hier gibt es für jede Zielgruppe etwas, egal, ob jung oder alt.“

Alexander Pfitzenmeier: Clubfitness wird nie aussterben

Gerade durch Corona sei die Fitnessbewegung wieder stärker in den Fokus gerückt, was sich auch in den Mitgliederzahlen innerhalb der Pfitzenmeier-Gruppe ausdrücke. Das soziale Zusammenkommen, in Gruppen etwas gemeinsam zu machen, durchaus auch der Wettkampfdanke und vor allem, sich frei bewegen zu können – das alles fördere die Fitnessbewegung. Und dabei gehe es eben schon lange nicht mehr darum, „bei Yoga nur auf einem Kissen zu sitzen und zu atmen, bei Martial Arts zu kämpfen oder beim Radfahren den Mont Blanc zu besiegen“, machte Alexander Pfitzenmeier deutlich und zielt auf den Präventionsgedanken ab: „Die Ziele sind anders geworden. Wir möchten uns als Gesellschaft fit und leistungsfähig halten, uns beider auch entschleunigen.“ Er ist daher überzeugt, dass Clubfitness nie



Aerobic Revival mit Jutta Schuhn und Dominika Toppmüller (in passenden Outfits) auf der Open-Air-Sommerbühne: Entertainment und Sport wird zu purem Spaß an der Bewegung – und das zu 1990er-Jahre-Musik. Einfach mega und nur ein Höhepunkt beim IFAA Fitness Festival.

BILDER: KATJA BAUROTH, IFAA (1)

sterben wird, da der Mensch ein geselliges Wesen sei und eben in der Gruppe den „inneren Schweinehund“ einfach besser besiegen kann.

Das hänge nicht zuletzt mit guten Trainern zusammen, die wissen, was sie tun und wie sie Menschen motivieren können. Und dafür sei letztlich die IFAA als Ausbildungsakademie und Berufsschule da, die zudem gerade zur Hochschule akkreditiert wird, und mit guten Konzepten deutschlandweit sowie international unterwegs ist: „Die IFAA bildet Menschen weiter, um anderen Menschen zu helfen“, so Alexander Pfitzenmeier, „und hier auf dem Festival kommt man zusammen.“

Was vor ein paar Jahren als Spezialkongress startete, ist heute ein Festival mit dem Charakter, dass jeder hierherkommen kann. Alexander Pfitzenmeier: „Es geht hier nicht darum, sieben Stunden sportlich zu überstehen. Es geht darum, dabei zu sein und das Festival zu erleben – ich gehe in einen



IFAA-Geschäftsführer Alexander Pfitzenmeier ist stolz auf die langjährigen IFAA-Trainerinnen Dominika Toppmüller (l.) und Jutta Schuhn.

Kurs, in einen Vortrag, ich erlebe was, kann einkaufen, essen, trinken.“

Und genauso war’s auch: Junge Eltern chillten abwechselnd mit ihrem Kleinstkind auf Picknickdecken im Schatten, während der Partner einen Kurs besuchte. Teenager waren mit einem Elternteil vor Ort und versuchten gemeinsam, bei Italo-Star Alessandro Pisanu, der klassische Step-Moves mit Functional Bodyweight-Übungen kombiniert, mitzukommen. Sogar Vereinsgruppen kamen, wie einheitliche Trikots verrieten, um neue Trainingsideen zu sammeln.

Der gesunde Lebensstil als Anreiz kennt kein Alter

Im Mittelpunkt des IFAA Fitness Festivals standen vor allem Methoden und Konzepte für einen gesunden Lebensstil. Dabei spielten Angebote zum Stressabbau und zur mentalen Gesundheit ebenso eine Rolle wie präventive Rückenkonzepte oder Fitness für junge Mütter und Best Ager.

Bei Letztgenanntem trafen Seminarteilnehmer wieder auf Jutta Schuhn, die mit ihren (nicht anmerkenswerten) 61 Jahren vorlebt, wie fit man diesseits der 29 Plus sein kann. Welches Training eignet sich also für Ü50-Jährige? „Vor der 50 habe ich viel Ausdauer- und Kraftausdauersport gemacht. Mein persönlicher Workout-Schwerpunkt liegt mittlerweile auf dem Hypertrophie-Training. Das sind anstrengende Kräfteinheiten, die die Muskeln aufbauen und die Muskelmasse erhalten. Mehr als acht bis zwölf Wiederholungen sollten nicht möglich sein, sonst ist das Gewicht zu leicht. Ich muss deutlich spüren, die Pause zu brauchen. Damit trainierst du kürzer, aber auch intensiver und du bist danach erschöpfter.“

Endorphine lassen keine Erschöpfung zu

Erschöpfung möchte ich gar nicht spüren an diesem Tag – es gibt einfach zu viel zu erleben. Um etwas runterzukommen nutze ich Angebote im Bereich „Body & Mind“. Hier besuche ich Sammolahari bei der legendären Stefanie Rohr. Die Diplomsportökonomin, lizenzierte Rehatrainerin, Ernährungsberaterin und Yogaexpertin ist nicht nur für Ingrid ein „Hero der Szene“, wie die 70-Jährige sagte, die mit ihrer Tochter Ines aus Ketsch das Festival besucht: „Durch Steffi Rohr bin ich erst auf diese Yogaformen aufmerksam geworden und Sammolahari gefällt mir durch diese ganzheitliche Betrachtung.“ Stefanie Rohr hat neben Fitnessrends wie die Bodega Moves Sammolahari entwickelt. Hierbei treffen altherwürdige Yoga-Traditionen auf moderne Body- und Mind-Konzepte, sprich: Das Training wirkt nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf energetischer Ebene.

Die Buchautorin und Expertin für Tchiho-Fitness lädt eingangs ein, sich etwas Duftöl auf den Handrücken oder Pulsbereich zu tropfen. Es gibt verschiedene Varianten, ich entscheide mich für wilde Orange, die eine beruhigende Wirkung haben soll. Schöner Nebeneffekt: Die Duftöle überdecken die „Aromen von Anstrengung“ im Raum.

Sammolahari setzt sich zusammen aus den Sanskrit-Worten „Sammo“ („Sammohana“), was so viel bedeutet wie Ausstrahlung, und „Lahari“, die Welle. Es soll die sogenannten Koshas (Körperhüllen) stärken und so die Aura zum Strahlen bringen. Stefanie Rohr: „Geht es dem System der Koshas gut, strahlt das ganze Wesen.“ Genau das wird beim Sammolahari angestrebt: die Energie zum Fließen zu bringen und die Ausstrahlungskraft zu stärken. Dafür arbeitet das Konzept mit weichen, dynamischen Wellenbewegungen (Qi-Waves). „Diese lockern unsere Wirbelsäule wunderbar auf und stärken damit die Kraft und Aktivität unserer Chakren (Energiezentren)“, erklärte die Trainerin. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder kann mitmachen.

Gestärkt gehe ich aus dieser Stunde. Die Endorphine pushen. Wohin jetzt? Wer die Wahl hat, hat die Qual. Erstmals gab es auf dem Festival-Ge-

lande große Themenwelten, wie die neue Functional Arena für Fitness-Challenges und anspruchsvolle Trainingsparcours. Die Trainingseinheiten leiteten unter anderem Sina Schramme, amtierende Ultimate Strongman Weltmeisterin und stärkste Frau Deutschlands, oder Marcel Lamme, Bundestrainer für Functional Fitness. Sie waren nur zwei von über 80 internationalen Fitnessstars, die eigens für das IFAA Fitness Festival aus der ganzen Welt angereist waren.

Ich eile zum Cycling. Glück gehabt: Ein Rad ist noch frei, vorne gibt Stephane Gyger den Takt vor. Oder besser gesagt: Der Schweizer entertaint. Denn bei der Spinning-Methode Schwinn geht’s nicht nur um Ausdauer und Kraft im Sattel, sondern um das Entfachen von Leidenschaft. Und die ist dem Coach definitiv auf den Leib geschrieben, auch wenn diese Art nicht mein Ding ist.

Kurze Runde über das Areal und ein Besuch bei Jessica in der Sporting Women Lounge, die im November ein Yoga- und Fitnessfestival in Augsburg organisiert, „die IFAA ist da unser Partner“, erzählte sie und lud Damen zudem zu reinen Frauensportevents wie Skilanglauf- und Tourenskicamps im Winter ein. Ein absoluter Hype.

Eine Innovation in Bogenform, die begeistert – auch Krankenkassen
Einen solchen könnten auch Simon Werner und Susan Schmid mit der von ihnen entwickelten innovativen Fitnessrevolution entfachen: den Ajambow. Simon Werner: „Ajambow entstammt der afrikanischen Sprache Swahili und bedeutet Wiedergeburt – kombiniert mit ‚Bow‘ (Englisch: Bogen) entstand Ajambow, ein alters- und fitnesslevelunabhängiges Trainingsgerät für jeden.“ Dieser geschwungene Stab wird mit Wasser gefüllt – je mehr Wasser, desto schwerer. Zu mitreißenden afrikanischen Rhythmen zeigte Susan Schmid in der proppevollen Halle fließende Choreographien mit dem Ajambow, bei denen der gesamte Körper auf eine Art trainiert wird, die die Anstrengung kaum spüren lässt, sich jedoch positiv auf Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich auswirkt.

Die Begeisterung stand den Teilnehmenden ins Gesicht geschrieben und einige Ajambows wanderten vom Verkaufsstand in die Rucksäcke der Besucher. „Wir sind erst seit diesem Jahr auf dem Markt“, sagte Simon Werner. Und er stellte noch eine Besonderheit heraus, die für Trainer und Nutzer der Ajambow-Workouts spannend ist: „Das Ajambow-Workout ist nach \$20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert. Dadurch können sich Kursteilnehmer die Kosten entweder anteilig oder vollständig von ihrer gesetzlichen Krankenkasse erstatten lassen.“

Aerobic Revival wird zur „Time of my life“

Die Sonne hatte sich mittlerweile schon über dem Olympiastützpunkt gesenkt. Aerobic Revival an der Open-Air-Bühne – das will ich unbedingt machen. Ich mag Musik, mit Choreographien habe ich es allerdings nicht so. Das merke ich auch bei diesem Special zu 1990er-Jahre-Musik mit grandiosen Kursleiterinnen auf der Bühne: Dominika Toppmüller und Jutta Schuhn. In flippigen Leggings, pinkfarbenen Oberteilen, Herzchenbrillen und sogar einer silbernen Gürteltasche (Schuhn) legen die beiden mit Unterstützung los – was für eine Gaudi! Selbst die Aerobic-Ikone der 1980er-Jahre, Jane Fonda, wird mit Sidemoves gewürdigt. Entertainment und Bewegung – besser geht’s nicht! Bei dem Lied „Time of my life“ aus dem Film „Dirty Dancing“ begeben sich die Trainerinnen in die Menschenmenge vor die Bühne, tanzen paarweise mit Teilnehmern, es wird gesungen, gesprungen, gewackelt, gelacht – mehr Glücksgefühle pur geht nicht!

Karten für das IFAA Fitness Festival 2025 (20./21. September in Heidelberg) unter www.ifaa.de



Das Öl aroma bewusst einatmen und sich auf Körper und Geist fokussieren: Der Kurs Sammolahari kann beginnen.



Schweibtreibend: die Cycling Hill Class mit dem Schweizer Stephane Gyger.



Sammolahari ist eine Kombination aus altherwürdigen Yoga-Traditionen und zeitgemäßen Body- und Mind-Konzepten. Stefanie Rohr hat diese kreiert.



Regeneration zum Testen: hier Reboots-Spezialhosen (Beinmassagegeräte).



Das Festival wird von Partnern begleitet, die ihre Produkte vor Ort vorstellen.



Training mit Ajambow, einer Fitnessinnovation, die es erst seit diesem Jahr auf dem Markt gibt. Das alters- und fitnesslevelunabhängige Trainingsgerät begeistert.