

# Zirkel ziehen ihre Kreise

## Wissenswertes über Gerätezirkel

Zirkel sind in aller Munde. Clubbetreiber sehen große Chancen, durch den Einsatz von Gerätezirkeln neue Mitglieder zu gewinnen. Die Arbeit der Trainer ist hier gefragt, denn sie müssen das Konzept umsetzen. Wir haben mit den führenden Herstellern von Zirkeln gesprochen, um in Erfahrung zu bringen, welche Anforderungen an Trainer gestellt werden.



Zirkeltraining kennt man noch aus der Schule, als die Lehrer uns von Station zu Station hetzten. Über umgedrehte Bänke balancieren, Medizinbälle werfen und an Tauen hochklettern, das war der erste Kontakt zu einem aufgebauten Parcours, dem Zirkel. Dieses Training hat mit den heutigen Gerätezirkeln nicht mehr viel zu tun.

Das Einzige, was sich nicht geändert hat, ist, dass nacheinander verschiedene Stationen absolviert werden. Die Übungen sind so angelegt, dass unterschiedliche Muskeln belastet werden. Dabei sollen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit gleichermaßen trainiert werden. Die verschiedenen Stationen sichern ein effektives Ganzkörpertraining – und das in kürzester Zeit.

### Fluch oder Segen für Trainer?

Für die einen sind Zirkelkonzepte Jobkiller, die eine sportwissenschaftlich fundierte Individualbetreuung durch personalsparendes Gruppentraining ersetzen. Für die anderen ist es ein effektives Basistraining, das mit mehr Kundennähe und Gruppenkommunikation die Fluktuation verringert und neue Zielgruppen wie Senioren, Einsteiger, Übergewichtige, Rückengeplagte und Frauen anspricht.

Die Bedenken von Trainern, dass durch Zirkeltraining Personal eingespart werden kann, sind nicht von der Hand zu weisen. Allerdings ist dieses Konzept nicht neu. Betreiber, die mit Gruppeneinweisungen Personal sparen wollen, haben das auch ohne den Einsatz von Zirkeln schon immer getan.

### Quantität statt Qualität?

Der Behauptung, dass der sportwissenschaftliche Trainingshintergrund vernachlässigt wird und die Trainingsqualität leidet, sind die Vorteile des stetigen Kundenkontaktes über mehrere Monate und die damit verbundene Senkung der Fluktuation gegenüberzustellen. Viele Neumitglieder gleichzeitig mit einem Basisprogramm zu betreuen bedeutet zudem nicht, dass Trainer mit hohen Qualifikationen plötzlich nicht mehr gebraucht würden, betont Dean M. Gröning von *milan industries*.

Ganz im Gegenteil: Hoch qualifizierte Trainer würden weiterhin für die Einzelbetreuung und für medizinisch orientierte Zirkel benötigt. Ein Basiszirkel ist geeignet, um den Drop-out innerhalb der ersten drei Trainingsmonate zu reduzieren. Nach drei Monaten werde das Basistraining allerdings auch langweilig

und dann seien individuelle Trainingspläne gefragt, so Gröning. Er sieht zukünftig eine neue Arbeitsteilung auf der Gerätefläche, bei der sehr kommunikative Trainer die Kunden in einem Zirkel betreuen und im Anschluss ein erweiterter, ganz individueller Trainingsplan folge. Dann schlägt die Stunde der qualifizierten Trainer.

### Gut für Einsteiger

Gerätezirkel können durch das Gruppentraining und die langfristige Begleitung der Trainierenden über zwei bis drei Monate eine bessere Integration von Neumitgliedern erreichen. Die permanente Begleitung durch einen Trainer in den ersten drei Monaten sichert über einen längeren Zeitraum eine gute Einweisung und Trainingskontrolle für Einsteiger, Übergewichtige und Senioren.

Viele Zirkel sind zudem computergestützt und mit einem chipkartengesteuerten System ausgestattet. Auf dem Chip sind dann die Geräteeinstellungen des Trainierenden gespeichert. Wird die Chipkarte ins Gerät gesteckt, stellt es sich wie von Zauberhand selbst ein. Das erspart viel Zeit und senkt die Verletzungsgefahr. Auch die Trainingskontrolle wird sichergestellt und erleichtert.



Mit dem Body Scanner werden die kompletten Körpermaße eines Kunden in einem 3 D Scan erfasst. Anhand dieser auf einem Chip gespeicherten Daten passt sich das Gerät den Körpermaßen an.

## KURZ UND BÜNDIG

**Zielgruppen:** Senioren, Frauen, Einsteiger, Übergewichtige, Rückenpatienten

**Konzepte:** Rehabilitation, Prävention § 20 SGB, Rückenzirkel, Ganzkörperzirkel als Basis- und Expresstraining

**Empfohlene Anzahl der Geräte:** 8–12

**Trainingszeiten:** Ø 30–40 Minuten  
2- bis 3-mal pro Woche

## Trainer im Fokus

Bei den Konzepten steht der betreuende Trainer im Vordergrund. Die Einführung eines Zirkels steht und fällt mit dem Engagement des Trainers und seiner Fähigkeit, eine Gruppe geschickt anzuleiten und zu motivieren. Für Trainer bedeutet der Einsatz von Gerätezirkeln nicht unweigerlich weniger Arbeit.

Die Arbeit in einem Zirkel stellt nur ganz andere Anforderungen. Laut Mathias Schilling von der Firma Nautilus spielen gerade bei Basiszirkeln soziale Kompetenz, ein freundliches Wesen und kommunikative, integrative sowie motivierende Fähigkeiten eine wesentliche Rolle. Wer gerade hier seine Stärken hat, kann profitieren und seine Fähigkeiten viel gezielter einbringen.

Hersteller	Zirkelname	Anzahl der Geräte	Weitere Infos:
milon industries GmbH	milon Zirkel	variabel	<a href="http://www.milon.com">www.milon.com</a>
Nautilus	Complete-Circuit	8-14	<a href="http://www.nautilus.com">www.nautilus.com</a>
Dr. Wolff	Präventions-Park	10	<a href="http://www.dr-wolff.de">www.dr-wolff.de</a>
Star Trac Germany GmbH	Instinkt Kraftgeräte	bis zu 20	<a href="http://www.startrac.com">www.startrac.com</a>
emotion fitness	motion power line	6-8	<a href="http://www.emotion-fitness.de">www.emotion-fitness.de</a>
effective circuit-training	effective classic-circuit	bis zu 9	<a href="http://www.effective-circuit-training.de">www.effective-circuit-training.de</a>
Fitpartner / HUR-Finnland	HUR-Lifetime Circle	6-14	<a href="http://www.fitpartner.de">www.fitpartner.de</a>
gym80 international GmbH	Circular	9-11	<a href="http://www.gym80.net">www.gym80.net</a>
Precor Deutschland	Contura Zirkel	10	<a href="http://www.precor.de">www.precor.de</a>
Johnson Health Tech.	Präventionszirkel	ab 6	<a href="http://www.johnsonhealthtech.de">www.johnsonhealthtech.de</a>
Life Fitness	Circuit Series	11	<a href="http://www.lifefitness.com">www.lifefitness.com</a>
TECA	LMT/Switching	6-10	<a href="http://www.lmt.ch">www.lmt.ch</a>
Technogym	Easy Line Zirkel	9	<a href="http://www.technogym.de">www.technogym.de</a>
mkb-system Manfred Keller	Ganzkörper Zikelsystem	10	<a href="http://www.mkb-system.de">www.mkb-system.de</a>
Air Maschine/Panatta Group	Kiklos	9	<a href="http://www.airmaschine.com">www.airmaschine.com</a>
tri-dent GmbH	Vitalitätsoase	12	<a href="http://www.tri-dent.de">www.tri-dent.de</a>
Wellness und Figur	ActiveMove Fitness Line	10	<a href="http://www.wellnessundfigur.de">www.wellnessundfigur.de</a>

Anbieter von Gerätezirkeln. Die Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

**PRO ZIRKEL:**

- Einfache Ablauforganisation
- Verbesserte Betreuungsqualität
- Niedrigere Fluktuation durch hohe Kontaktfrequenz
- Arbeitsteilung von Trainern entsprechend ihrer Stärken
- Kassenabrechnung nach § 20 SGB, teilweise nach § 43 SGB möglich
- Ansprache neuer Zielgruppen
- Bessere Trainingskontrolle
- Bessere Auslastung
- Entlastung in Stoßzeiten

**Neue Anforderungen**

Die Hersteller von Gerätezirkeln sind sich generell einig, dass ein Trainer mindestens eine B-Lizenz benötigt. Je nachdem, welches Zirkelkonzept für welche Zielgruppe gewählt wird, sind auch die Anforderungen unterschiedlich. Mathias Schilling sieht die größte Herausforderung in der Kunst, eine Gruppe gleichermaßen zu motivieren und dennoch auf Individuen eingehen zu können. Diesen Spagat geschickt zu absolvieren verlangt sehr viel Erfahrung und ein gutes Gespür für Menschen.

Dean M. Gröning sieht zusätzlich weitere Aufgaben eines Trainers in einem Zirkel. „Neben der Einbindung neuer Kunden spielt der Verkauf eine Rolle: Trainer können die Zeit beim Zirkeltraining aktiv für den Verkauf nutzen.“

**Prävention und Rehabilitation**

Gerade für die Zielgruppen Senioren und Übergewichtige sowie für Menschen mit Rückenbeschwerden werden spezielle Präventions- oder Rückenzirkel angeboten. Dr. Hartmut Wolff vertritt ein Konzept, bei dem alltagsnahe Bewegungsabläufe im Vordergrund stehen, die Heilungsprozesse unterstützen sollen und eine gesunderhaltende Wirkung haben. Nach Dr. Wolff muss ein Trainer bei me-

dizinisch orientierten Konzepten Physiotherapeut oder Diplom-Sportlehrer sein.

Auch Dean M. Gröning empfiehlt, Therapiezirkel grundsätzlich von Physiotherapeuten betreuen zu lassen. Rund 5–10 % der Zirkel seien Therapiezirkel, so Gröning. Die Abrechnungsmöglichkeiten mit Krankenkassen haben sich zwar verbessert, noch dienen diese Zirkel aber dazu, neue Zielgruppen anzusprechen, um neue Kunden zu gewinnen.

**Ablauforganisation**

Zirkel haben zudem positive Effekte für die Ablauforganisation. „Durch den einfachen Organisationsablauf können wesentlich mehr Menschen auf kleiner Fläche bewegt werden“, sagt Gröning. „Das ist insbesondere für kleinere Anlagen ein Vorteil, die eine effektive Auslastung ihrer Flächen erreichen können.“ Zu Beginn des Trainings kann die erleichterte Ablauforganisation in einem aufgestellten Geräteparcours den Neueinsteigern helfen, sich zu orientieren.

Martin Timmermann von Star Trac ist der Meinung, dass Trainer beim Zirkeltraining mit Gruppen unbedingt auf eine klare Organisationsform und eine sinnvolle Positionierung der Geräte achten sollten. Auch klare Zielformulierungen für die Trainierenden hält er für wichtig.

Verschiedene Organisationsformen seien möglich. „Der Trainer muss die geeignete Form für das Studio und die jeweilige Gruppe finden“, so Stephanie Schmitt von emotion fitness.

**Offene versus geschlossene Kurse**

Bei der Planung eines Parcours muss die Entscheidung getroffen werden, ob man feste Kurse für bestimmte Zielgruppen anbieten möchte oder ein offenes Konzept vorzieht. Sind die Zirkel für den Bereich Prävention und Rehabilitation vorgesehen, dann sollten feste Kurse eingeplant werden, da nach § 20 SGB nur geschlossene Kurse abgerechnet werden können. Das hat den Nachteil, dass die Geräte gerade in Hauptzeiten ab 17.00 Uhr mit Gruppen belegt sind.

Da die Teilnehmerzahl bei festen Kursen begrenzt ist, ist die Auslastung der Geräte nicht unbedingt optimal. Bei einem Kurs in einem Zirkel mit zwölf Geräten können eben auch nur zwölf Personen mitmachen. Der Schulungsleiter von milon empfiehlt offene Trainingszeiten. Ein Trainer sei dann in der Kernzeit anwesend und der Zirkel für die Mitglieder frei zugänglich. Das macht das Konzept erheblich flexibler.

Rita Hoogestraat

**DISKUSSIONSFORUM**

Diesen Artikel kannst Du unter [www.bodylifeforum.de](http://www.bodylifeforum.de) im Forum diskutieren.



[www.trainer-magazine.com](http://www.trainer-magazine.com)  
Benutzername: **trainer04**  
Passwort: **slow**

**++DEIN INFO-PLUS++**