



universität
wien

MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

„Ausbildungen & Ausbilder/innen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich in Österreich“

verfasst von

Ina Kozelsky, Bakk. BA

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, Oktober 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 066 826

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Magisterstudium Sportwissenschaft UG 2002

Betreuerin:

Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Kurzzusammenfassung

Die Arbeit befasst sich mit den Ausbildungen und Ausbilder/innen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich. Die Nachzeichnung der Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte von den Anfängen des Aerobic bis hin zur Gruppenfitness zeigt, dass Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/innen in der Lage sein sollten mit differenzierten beruflichen Anforderungen umgehen zu können. Die derzeitige Ausbildungssituation in Österreich erweist sich als heterogen und kompliziert und aufgrund fehlender Richtlinien besteht eine Unsicherheit bezüglich der Qualität. Das dem Lebensstilwandel geschuldete veränderte Publikum hingegen würde qualifiziertes Personal verlangen. Die mit Ausbilder/innen geführten qualitativen Interviews zeigen Gemeinsamkeiten und Unterschiede bezogen auf die Sport-, Bildungs- und Berufsbiographie und den Beweggründen zur Berufswahl auf. Außerdem geben sie einen Einblick in die Arbeit als Ausbilder/in. Obgleich Ausbilder/innen verschiedene und uneinheitliche Ausbildungs- und Berufswege einschlagen, können sie insgesamt als kompetent, qualifiziert und engagiert charakterisiert werden. Trotz dieser positiven Beurteilung der Ausbilder/innen scheint sich die neuerdings aufgrund der Zunahme qualitativ minderwertiger Ausbildungsangebote die Qualität der Ausbildungen und Trainer/innen zu verschlechtern, was für eine Einführung bestimmter gesetzlicher Richtlinien spricht.

Abstract

This thesis deals with education and instructors in the field of aerobics and group fitness. The history of the origin and the development of aerobics and group fitness show that aerobics and group fitness trainers should be able to deal with various job-related requirements. The present situation of education in Austria is heterogeneous and complicated and there are uncertainties caused by the lack of guidelines. Due to the modification of lifestyle the audience has changed and demands qualified personnel. The interviews conducted with instructors demonstrate similarities and differences in the biography of sport, education and profession and the motives for occupational choice. Furthermore they provide an insight into the work of instructors. Even though instructors follow different and inconsistent courses of education and career paths, altogether they may be characterized as competent, qualified and dedicated. Despite the positive assessment of instructors, there seems to be a deterioration of the quality of education and trainers caused by the increase of low-quality education offers. This calls for the introduction of specific legal guidelines.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
1 Einleitung	4
2 Das Berufsfeld „Sport“ und die Einordnung des Aerobic- und Gruppenfitnessbereichs	7
3 Geschichte, Definition und Beschreibung von Aerobic	10
3.1 Definition und Entstehung von Aerobic	10
3.2 Aktuelle Entwicklungen – Von der Aerobic zur Gruppenfitness.....	13
3.3 Aufbau und Inhalte von Aerobic- Einheiten	14
3.4 Kommunikation in Aerobic-Einheiten	19
3.5 Berufsbild und Berufsanforderung von Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/innen.....	21
4 Beschreibung und Vergleich von Ausbildungen im Aerobic-Bereich sowie ausgewählter Modelle der Gruppenfitness	23
4.1 Aerobic-Ausbildungen in Österreich.....	24
4.2 Step-Aerobic-Ausbildungen in Österreich	26
4.3 Vergleich ausgewählter Ausbildungsangebote im Gruppenfitnessbereich	28
4.3.1 Pilates	29
4.3.2 Antara®	33
4.3.3 Zumba®.....	37
4.4 Abschließende Ausführungen zur Ausbildungssituation im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich.....	39
5 Die Empirische Untersuchung.....	41
5.1 Wahl und Beschreibung der Methode	41
5.2 Der Interviewleitfaden.....	43
5.3 Fallauswahl und Kontaktaufnahme	46
5.4 Durchführung und Ablauf der Interviews	47
5.5 Datenerfassung und Transkription.....	48
5.6 Die Auswertungsmethode.....	50

6 Ergebnisse der Auswertung	53
6.1 Vertikale Auswertung	53
6.1.1 Zusammenfassung Fall A	54
6.1.2 Zusammenfassung Fall B	58
6.1.3 Zusammenfassung Fall C	62
6.1.4 Zusammenfassung Fall D	66
6.1.5 Zusammenfassung Fall E	69
6.1.6 Zusammenfassung Fall F	73
6.1.7 Zusammenfassung Fall G	76
6.1.8 Zusammenfassung Fall H	79
6.1.9 Zusammenfassung Fall I	83
6.2 Horizontale Auswertung	88
6.3 Beantwortung der Forschungsfragen und Diskussion der Ergebnisse	98
7 Resümee	106
Literaturverzeichnis	110
Abbildungsverzeichnis	114
Tabellenverzeichnis	115
Anhang	116

Vorwort

Diese Arbeit ist meiner Mama gewidmet, die immer für mich da ist. Bedanken möchte ich mich bei meiner geduldigen Betreuerin Dr. Rosa Diketmüller und meinen Interviewpartner/innen. Besonderer Dank gilt außerdem allen meinen Freundinnen und Freunden, die mir immer beistehen. Ihr seid mein Licht in finsterner Nacht!

1 Einleitung

In den letzten Jahrzehnten wandelten sich die Strukturen der Arbeitswelt enorm, was eine Veränderung des Lebensstils bewirkte. Arbeitszeitverkürzungen, geänderte Arbeitsplatzsituationen, die Technisierung der Gesellschaft, qualitative und quantitative Änderungen im Bildungssystem sowie die Wohlstands- und Wohlfahrtsentwicklung hatten und haben bedeutenden Einfluss auf unser Leben. Das Wegfallen körperlicher Arbeit zog einen Mangel an Bewegung nach sich und aufgrund der gewonnenen Zeit konnte sich neben der Arbeit der Freizeitbereich herausbilden. Die Entwicklung eines eigenständigen Freizeitbereichs hatte wiederum großen Einfluss auf die Ausdifferenzierung und damit einhergehend auf die Bedeutung des Sports. (Pratscher, 2000, S. 18; Digel, 2013, S. 14). Heute lässt sich der Sport in verschiedene Teilbereiche wie den Schulsport, den Hochleistungssport, den Wettkampfsport von Vereinen und Verbänden, den instrumentellen Sport (z.B.: Rehabilitationssport) und nicht zuletzt den Gesundheits- und Freizeitsport aufteilen (Digel, 2013, S. 13-23). Infolgedessen ist auch das Berufsfeld im Sportsektor in den letzten Jahrzehnten gewachsen und nicht nur der Sport, sondern auch Themen wie „Gesundheit“ und „Fitness“ haben aufgrund der veränderten gesellschaftlichen Bedingungen immens an Bedeutung gewonnen und werden auch in Zukunft eine zentrale Rolle spielen. Der Aerobic- und Gruppenfitnessbereich ist ein Teilbereich im Sport, weshalb auch dort eine Bedeutungszunahme angenommen werden kann. Es besteht jedoch eine Vielzahl von möglichen (Ausbildungs-)Wegen, in den Fitnessbereich und in die Tätigkeit als Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/in, weshalb Unterschiede und Unklarheiten bezüglich der Qualifikation von Trainer/innen und der Qualität von Ausbildungen vorhanden sind. Besonders im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich sind die meisten dort ausgeübten Berufe unregelmäßig, „(...) bei denen weder Aufgaben noch Ausbildungen gesetzlich festgelegt sind“ (AMS Broschüre zur Gesundheit, Fitness, Wellness, Ausgabe 2014/15). Auch Kopp (2009, S.11) bemängelt, dass die Ausbildungen im Fitnessbereich keinen geregelten gesetzlichen Vorgaben unterliegen und daher eine große Unsicherheit gegenüber der Qualität der Ausbildungen besteht. In diesem Kontext ist die Thematisierung des Aerobic- und Gruppenfitnessbereichs und der dort vorherrschenden Ausbildungslage von besonderem Interesse. Im Anschluss daran ergibt sich die Frage nach den Ausbilder/innen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich. Auch hier existieren keine gesetzlichen Vorgaben, die bestimmen, wer ausbilden darf und wer nicht. Wird der Blick auf diejenigen gerichtet, die z.B. beim deutschen Ausbildungsanbieter Safs & Beta den Grup-

penfitnessbereich betreuen, finden sich dort Aerobic-Instruktor(inn)en, Gymnastiklehrer/innen, Sportwissenschaftler/innen, diplomierte Sportlehrer/innen oder auch Sportmanager/innen (www.safs-beta.de; Zugriff am 08.12.2014). Auch in Österreich ist die Lage ähnlich. Bei AFAS beispielsweise sind im Ausbildungsteam unter anderem Aerobic-Trainer/innen, Pilates-Trainer/innen, diplomierte Sportwissenschaftler/innen oder auch Tänzer/innen vertreten (www.clubactivity.at; Zugriff am 08.12.2014). Hier fällt auf, dass eine Person zu meist eine Vielzahl von Aus- und Fortbildungen absolviert hat. Diese vielförmigen und uneinheitlichen Wege, die in der Ausbildung beschäftigte Personen einschlagen, wirft die Frage nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden auf, die sich in den Sport-, Bildungs- und Berufsbiographien und den Beweggründen zur Berufswahl von solchen Person gefunden werden können. Ziel der Arbeit ist daher die Darstellung und Beschreibung der Ausbildungslage im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich in Österreich, um dann in weiterer Folge Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Biographie von Ausbildner/innen finden zu können. Um nachzuvollziehen, was genau unter Aerobic- und Gruppenfitness verstanden werden kann erfolgt in Kapitel 2 ein Überblick über das Berufsfeld „Sport“ und die Einordnung der Aerobic- und Gruppenfitness. Kapitel 3 klärt die Entstehung, Entwicklung und Inhalte von Aerobic. Kapitel 3.2 beinhaltet außerdem Erläuterungen über die aktuelle Situation im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich, wodurch klar wird, warum nicht mehr nur von Aerobic gesprochen werden kann. Zudem werden in Kapitel 3.5 die beruflichen Anforderungen an Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/innen erörtert, womit verdeutlicht werden soll, dass aufgrund der vielfältigen Anforderungen bestimmte Qualifikationen für einen qualitativ hochwertigen Aerobic- und Gruppenfitness-Unterricht nötig sind. In Kapitel 4 wird die Ausbildungssituation im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich in Österreich illustriert, indem zuerst auf die Aerobic- und Step-Aerobic-Ausbildungen eingegangen wird (Kapitel 4.1-4.2). Zur Veranschaulichung und der Gewinnung eines tieferen Verständnisses der Ausbildungslage in der Gruppenfitness werden dann in Punkt 4.3 drei ausgewählte Beispiele von derzeit bestehenden Angeboten und deren Ausbildungsbedingungen beschrieben. Kapitel 4.4 enthält abschließende Bemerkungen zur Ausbildungssituation. Hier ist anzumerken, dass vor allem im vierten Kapitel auf Internetquellen zurückgegriffen werden musste. Zur Beantwortung der Frage nach den Gemeinsamkeiten und Unterschieden von Ausbilderinnen und Ausbildnern schließlich wurde – da das Feld noch weitgehend unbearbeitet ist und die nachstehende Forschungsfrage auf komplexe, subjektive Themen abzielt – eine qualitative Herangehensweise in der Form leitfadenorientierter Interviews gewählt. Dafür stand zunächst folgende leitende Forschungsfrage im Vordergrund:

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich in den Sport- Bildungs- und Berufsbiographien und den Beweggründen zur Berufswahl von Ausbilderinnen und Ausbildern im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich in Österreich finden?

Die Forschungsfrage kann in Unterfragen gegliedert werden (1-4), wobei sich im Verlauf der Forschung – im Zuge der Erstellung des Interviewleitfadens und der Führung der Interviews – zwei weitere Fragen ergaben (5-6):

- 1. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich in der Sportbiographie von Ausbilderinnen und Ausbildern im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich finden?*
- 2. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich in der Bildungsbiographie von Ausbilderinnen und Ausbildern im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich finden?*
- 3. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich in der Berufsbiographie von Ausbilderinnen und Ausbildern im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich finden?*
- 4. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich in den Beweggründen für die Ergreifung des Berufes als Aerobic- bzw. Gruppenfitnesstrainer/in und in weitere Folge des Berufes als Ausbilder/in finden?*
- 5. Welche Gütekriterien werden für Ausbilder/innen im Aerobic- und Fitnessbereich angegeben?*
- 6. Wie beurteilen Ausbilder/innen die zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich?*

In Kapitel 5 erfolgt eine detaillierte Beschreibung der qualitativen Forschung. Im sechsten Kapitel erfolgen die Darlegung der Ergebnisse der Auswertung (6.1-6.2) und die Beantwortung der obigen Forschungsfragen (6.3). Kapitel 7 umfasst ein abschließendes Resümee, das eine Zusammenfassung der Arbeit sowie die wichtigsten Ergebnisse und Schlussfolgerungen enthält.

2 Das Berufsfeld „Sport“ und die Einordnung des Aerobic- und Gruppenfitnessbereichs

Infolge der obigen Ausführungen zur Veränderung der Lebenswelt und der Ausdifferenzierung und Bedeutungszunahme von Sport erstaunt es nicht, dass sich auch das Berufsfeld im Sport nun über die vielfältigsten Gebiete erstreckt. Neben dem traditionellen Bereich des Schulsports und dem Lehrberuf hat sich auch der Hochleistungssport als Arbeits- und Berufsfeld etabliert. Hartmann-Tews und Mrazek (2002, S. 13) heben aber auch die Veränderung der Sportnachfrage hervor, die nicht mehr nur von Wettkampf und Leistung, sondern vor allem auch von Gesundheit, Fitness, Spaß, Wohlbefinden usw. geprägt ist. Dadurch und durch Kampagnen zur Aktivierung der Bevölkerung kam es zu einem Fitnessboom und zur Gründung privater und kommerzieller Fitnessbetriebe. Infolgedessen entwickelten und entwickeln sich im Fitness- und Freizeitbereich die vielfältigsten Arbeitsbereiche¹ und verschiedensten Berufe und Berufsbezeichnungen². (Digel, 2013, S. 90; Gerth, 2004; Pohl, 2004). Auch das Arbeitsmarktservice (AMS) in Österreich sieht einen anhaltenden Trend im Fitnessbereich und damit auch eine konstante Nachfrage an Arbeitskräften, wobei der Ruf nach qualifizierten Personal immer lauter wird (AMS Broschüre Gesundheit, Fitness, Wellness; 2014/15, S. 133). Angesichts der vielfältigen Beschäftigungsfelder, Arbeitsmöglichkeiten und Berufsbezeichnungen scheint also eine eindeutige, vollständige und klare Darstellung möglicher Berufe schwierig. Kreiß (1999, S. 55) beispielsweise definiert drei Gruppen von Sporttätigkeiten, in denen der Lehrberuf im Schulsport allerdings ausgeklammert wird:

"1. Der Berufsausübende betreibt als Berufssportler selbst Sport.

2. Der Berufsausübende betreut die Sporttreibenden. Hier geht es um Sportvermittlung und Training. Hier finden wir aber auch Berufe, die im pflegerischen/präventiven/rehabilitativen Bereich angesiedelt sind oder solche, die sich im Bereich der Sportstätten- und Sportgerätepflege bewegen.

3. Der Berufsausübende organisiert Sport, d.h. er kümmert sich um Organisation, Finanzen, Management, Werbung, Sponsoring und anderes".

Die Tätigkeit als Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/innen würde hier in den zweiten Bereich fallen. Pohl (2004) hingegen unterteilt die Berufe in der Sportbranche in fünf große

¹Pohl (2004, S. 19) zählt hierbei unter anderem Sportvereine und –verbände, Clubanlagen, Sport- und Fitness-Studios, aber auch die Sportmedien oder die Sportartikelindustrie auf.

²Als Beispiele können hier Gymnastiklehrer/innen, Fitnesstrainer/innen, Personal Trainer/innen, Aerobic-Trainer/innen, Sportmanager/innen, Fitnessfachwirtinnen und -wirte usf. genannt werden. (Pohl, 2004, S.20).

Bereiche, bei denen sie die Sportvermittlung und das Training vom pflegerischen/präventiven/rehabilitativen Bereich trennt. Zudem zählt sie als weiteres Betätigungsfeld den Sportjournalismus auf. Die fünf Bereiche nach Pohl (2004) sind:

1. *Andere unterrichten und trainieren*

Dazu zählt sie unter anderem Diplom-Sportlehrer/innen, Gymnastiklehrer/innen, Golf- oder auch Tennislehrer/innen. In diesem Gebiet arbeiten alle Arten von Fitnesstrainer/innen, Pilates-Trainer/innen, aber auch Aerobic-Trainer/innen.

2. *Sportvereine und -einrichtungen managen*

Hierzu gehören beispielsweise Berufe wie Sportmanager/in, Sportökonom/in, Fitnessfachwirt/in, etc.

3. *Sportler/innen gesundheitlich und gesundheitsförderlich betreuen*

An dieser Stelle werden Sportärzte und Sportärztinnen, Physio-, Bewegungs- oder Tanztherapeut(inn)en genannt.

4. *Über den Sport berichten*

In diesen Bereich fallen journalistische Tätigkeiten (z.B. Fotografieren, Verfassen von Berichten, etc.).

5. *Sport organisieren und vermarkten*

Zum letzten Punkt werden Eventmanager/innen, Sport-Marketing-Manager/innen oder Fachverkäufer/innen für Sportartikel gezählt.

Bei dieser Unterteilung würden also Sportlehrer/innen sowie Aerobic- und Gruppenfitness-trainer/innen in denselben Bereich fallen, obwohl sich diese Berufe nicht nur durch unterschiedliche Tätigkeitsfelder, sondern auch durch wesentlich unterschiedliche Ausbildungswege auszeichnen. So ist ein Hochschulstudium vonnöten um Sportlehrer/in werden zu können, der Zugang zur Tätigkeit in der Aerobic- und Gruppenfitness dagegen ist unregelt und uneinheitlich. Im Besonderen scheint der Einstieg nicht nur in den Gruppenfitness-, sondern in den gesamten Fitnessbereich keinen klaren Regeln zu unterliegen, was u.a. daher rühren mag, dass beim Aufkommen der Fitnessstudios das Personal zunächst aus schlechten oder gar nicht ausgebildeten Personen bestand (Pohl, 2004, S. 10). Diese Zeiten sind nach Pohl (2004, S. 13) jedoch vorbei, denn der (Freizeit)Sport ist zu einem großen Wirtschaftsfaktor geworden, in dessen Zusammenhang sich auch das Image von Fitnesssport verändert hat. Die einstigen „Mucki-Buden“ sind zu Orten geworden, an denen Gesundheit und Fitness im Vordergrund stehen. Auch Weiß et al. (2010, S. 76) konstatieren, dass „bei der Erweiterung der Sportprogramme (...) der Trend in Richtung Vergrößerung des **Breiten- und Freizeit- bzw. Gesundheitssportangebots** [Hervorh. i. Orig.]“ geht. Sowohl Digel (2013, S. 323f), Norden (2010, S. 25f) als auch Weiß (2010, S. 66) sehen Entwicklungstendenzen von

Sport in Richtung der Zunahme des Sporttreibens bei kommerziellen Anbietern wie Fitnesscentern und damit einhergehend auch eine Ausrichtung und Anpassung der nicht-kommerziellen Sportanbieter an den nach ökonomischen Regeln ausgerichteten Sportmarkt³. So mannigfaltig wie die Berufsbilder und -bezeichnungen im Freizeitsport- und Fitnessbereich scheinen auch die Ausbildungswege zu sein, die in diese Berufe führen. Nach Pohl⁴ (2004) kann der Einstieg über das Studium der Sportwissenschaft, des Sportmanagements, der Fitness-Ökonomie, der Sportmedizin oder der Physiotherapie erfolgen. Neben dem Weg über ein Studium gibt es die Möglichkeit des Einstiegs über eine Berufsausbildung zum/zur Fitnesskaufmann/-frau. Eine dritte Möglichkeit ist der Berufseinstieg über Aus-, Fort- und Weiterbildungslehrgänge. Auch in der AMS Broschüre zu Gesundheit, Fitness und Wellness (Ausgabe 2014/15, S. 133) werden als Möglichkeiten zum Einstieg in diese Branche einerseits geregelte Berufe – wie der Lehrberuf zum/zur Fitnessbetreuer/in –, staatlich anerkannte Ausbildungen an den Bundessportakademien (Lehrwarte und Lehrwartinnen/Instruktoren und Instruktorennen) oder auch das Studium der Sportwissenschaft genannt. Daneben wird auch dort noch jenes Gebiet der Aus- und Weiterbildungsveranstalter erwähnt, in dessen Bereich eben die Ausbildungen zum/zur Aerobic-Trainer/in bzw. der Gruppenfitnesstrainer/innen fällt. In Österreich werden Ausbildungen in Aerobic und Gruppenfitness von privaten Einrichtungen, Schulen, Vereinen und Verbänden angeboten (AMS Broschüre zu Gesundheit, Fitness, Wellness, Ausgabe 2014/15). Als Beispiele können hier PAX, das USI (Universitätssportinstitut Wien), die Sportunion oder AFAS (Austrian Fitness und Aerobic School) genannt werden. Bevor nun die Ausbildungslage im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich in Österreich noch eingehender beleuchtet werden kann, widmet sich Kapitel 3 der Entstehung, Definition und Beschreibung von Aerobic und der aktuellen Situation der Aerobic- und Gruppenfitness, wodurch auch die Ausbildungssituation nachvollziehbarer wird.

³ Diese scheinbar positive Entwicklung sollte allerdings auch differenziert betrachtet werden. So merkt Digel (2013, S. 323) dazu an, dass mit der zunehmenden Bedeutung von Gesundheitssport eine Selbstverantwortung von Gesundheit einhergeht, die kritisch betrachtet werden muss. „Wird Gesundheit zum individualistischen und damit zum privaten Phänomen verkürzt, so wird der Zusammenhang mit ökonomischen, sozialen und kulturellen Modernisierungen in unserer Gesellschaft auf gefährliche Weise verkannt“ (Digel, 2013, S. 323). Liegt die Gesundheit bzw. liegen gesundheitliche Probleme in der Verantwortung jedes Einzelnen, so „bleiben die historische Entwicklung und die gesellschaftlichen Zusammenhänge, aus denen die Gesundheitsprobleme unserer Welt entstanden sind, (...) jedoch nahezu völlig außerhalb des Blickfeldes“ (Digel, 2013, S. 323).

⁴Pohl (2004) bezieht sich auf die Studien- und Ausbildungsmöglichkeiten in Deutschland, die in Österreich entweder anders bezeichnet werden oder so nicht vorhanden sind.

3 Geschichte, Definition und Beschreibung von Aerobic

Kolakovic (1997), Slomka et al. (2013) sowie Pahmeier und Niederbäumer (2014) erläutern, dass das Aerobic heute auf eine 30-jährige Geschichte mit Hoch und Tiefs, neuen Erkenntnissen und Weiterentwicklungen zurückblicken kann und aus dem Gruppenfitnessangebot in Fitnesscentern, Volkshochschulen und Sportverbänden nicht mehr wegzudenken ist. Aus dem einstigen klassischen Aerobic und dem Step-Aerobic entwickelten sich weitere, vielfältige Angebote mit verschiedenen Schwerpunkten und Zielsetzungen (Salsa-Aerobic, Latin-Aerobic, Bauch-Beine-Po, Bodywork, etc.). Heutzutage kann allerdings nicht mehr „nur“ vom Aerobic-Bereich sondern muss vom Gruppenfitnessbereich gesprochen werden. Kopp (2009, S. 15) zählt Aerobic, Step-Aerobic und Kräftigungseinheiten zwar zu den klassischen Gruppenfitnessseinheiten, der Bereich der Gruppenfitness umfasst jedoch alle in der Gruppe stattfindenden fitnesssportlichen Aktivitäten unter Anleitung eines Trainers bzw. einer Trainerin. Dementsprechend scheint auch der Begriff der Aerobic-Trainer/in als nicht mehr angemessen für Personen, die im Gruppenfitnessbereich arbeiten, besonders da heute von den Trainer/innen erwartet wird, viele unterschiedliche Einheiten unterrichten zu können (Kopp, 2009, S. 15). Derzeit scheint es eine schier unüberblickbare Anzahl an Gruppenfitnessangeboten zu geben, zu denen heute eben Angebote aus dem Aerobic-Bereich, aber auch viele andere Einheiten mit Bezeichnungen wie Pilates, Zumba®, Bokwa®, Antara®, etc. zählen. In den nächsten Kapiteln wird die aktuelle Situation im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich beschrieben, zunächst erfolgt jedoch eine Definition und Beschreibung der Geschichte des klassischen Aerobic-Bereiches.

3.1 Definition und Entstehung von Aerobic

Nach Kolakovic (1997, S. 14) kann Aerobic als „(...) Ausdauer-gymnastik zur Musik“ definiert werden. Wie der Name besagt, ist das vorrangige Ziel dieser „Ausdauer-gymnastik“ die Ausdauer zu verbessern, indem im aeroben Bereich trainiert wird. Aerobic-Training beinhaltet Elemente aus Gymnastik, Bewegungskoordination, Konditionstraining und Tanz (Kolakovic, 1997, S. 14; AMS Broschüre Tourismus und Freizeitwirtschaft, Ausgabe 2013/14, S. 13). Die Anfänge des Aerobic liegen in einer Veröffentlichung von Cooper Ende der 60er Jahre, die die gesundheitliche Bedeutung von aeroben Training in den Vordergrund stellte und zunächst eine Joggingwelle auslöste (Kolakovic, 1997, S.14; Pahmeier & Niederbäumer, 2004, S. 11f;). In den USA schließlich wurde eine Sportart – das Aerobic – entwickelt, die einen Großteil der Bevölkerung ansprechen sollte und mit Hilfe von Prominenten (z.B.

Jane Fonda) bekannt gemacht wurde (Kolakovic, 1997, S. 16). In Deutschland wurde das Aerobic-Training Anfang der 80er vor allem durch die Schauspielerin Sydney Rome bekannt und löste auch dort einen Boom aus (Pahmeier & Niederbäumer, 2004, S. 12). Die immense Popularität von Aerobic brachte aber einige Probleme mit sich wie z.B. schlecht ausgebildete Trainer/innen, unreflektierte und undifferenzierte Übernahme der Übungen und ungeeignetes Schuhwerk, infolge derer Kritik an der Funktionalität der Übungen geäußert wurde und die Nachfrage zum Einsturz brachte (Kolakovic, 1997, S. 17; Pahmeier & Niederbäumer, 2004, S. 12). Der Untergang des Aerobic wurde in Deutschland unter anderem vom Deutschen Aerobic Verband (DAV) verhindert, der ein Ausbildungskonzept entwickelte, in dem Erkenntnisse aus Sportmedizin, Didaktik und Methodik einfließen (Pahmeier & Niederbäumer, 2004, S. 12). Als besondere und bedeutende Variante des Aerobic-Trainings ist an dieser Stelle das Step-Aerobic zu nennen. Diese Sonderform des Aerobic hat ihren Ursprung nicht im Herz-Kreislauf-Training, sondern wurde von der Aerobic-Trainerin Gin Miller entwickelt. Diese bekam zum Muskelaufbau nach einer Gelenkverletzung „Step-Up“ Übungen verordnet, bei denen sie auf eine Kiste auf- und absteigen musste. Zu den Übungen begann sie Musik einzusetzen und entwickelte verschiedene Schrittmuster und Armbewegungen. (Pahmeier & Niederbäumer, 2014, S. 12f; Berghäuser-Pröll et al., 2008, S. 5). Das ursprünglich gelenkschonende Step-Aerobic umfasst heute unterschiedlichste Varianten, die vom Dance-Step, dem Step-Intervalltraining, dem Double Step bis hin zum QuadroStep reichen (Berghäuser-Pröll et al., 2014, S. 5). Auch das klassische Aerobic entwickelte sich weiter und neben der High-Low-Variante werden heute unter anderem Bauch-Beine-Po, Body-Workout (Kraftausdauertraining), Dance-Aerobic, Latin-Aerobic, Salsa-Aerobic, usf. angeboten. Ständig werden die Inhalte aktualisiert und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in das Training integriert. (Slomka, 2008, S. 11). So können im Aerobic und Step-Aerobic neben dem klassischen Ausdauerschwerpunkt je nach Ziel der Einheiten andere Schwerpunkte gelegt werden. Nach Kolakovic (1997, S. 23f) kann das Aerobic-Angebot auf zweierlei Arten gegliedert werden. Abbildung 1 zeigt eine mögliche Einteilung verschiedener Kursarten nach den motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Hier kann das klassische Aerobic als auch das Step-Aerobic in der Kombination von Ausdauer und Koordination eingeordnet werden.

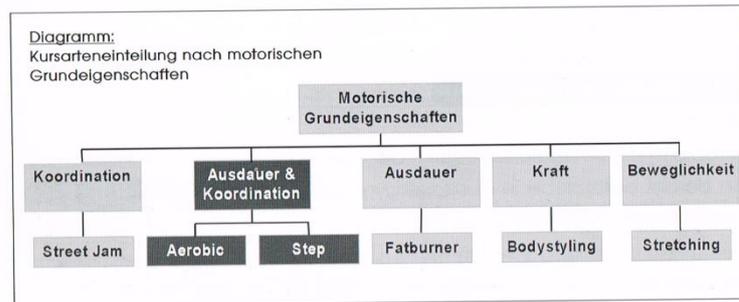


Abbildung 1: Einteilung der Kursarten nach motorischen Grundeigenschaften (Kolakovic, S. 1997, S. 24)

In Abbildung 2 werden die Kurse nach dem Nutzen eingeteilt, den die Teilnehmer/innen aus dem Besuch der Stunde ziehen wollen. Kolakovic (1997, S. 24f) setzt hier zwei Gegenpole – die körperliche Leistungsfähigkeit und das seelische Wohlbefinden –, unter denen sich die Kurse mit ihren verschiedenen Schwerpunkten einteilen lassen.

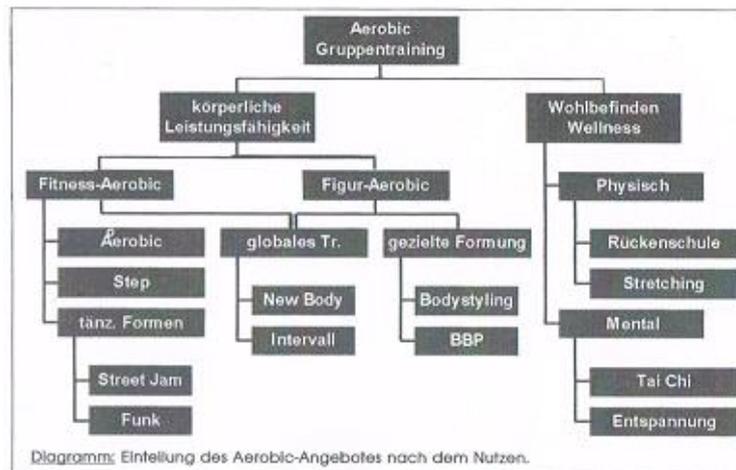


Abbildung 2: Einteilung der Kursarten nach dem Nutzen (Kolakovic, 1997, S. 24)

Wie an früherer Stelle bereits erwähnt umfasst das Aerobic-Angebot heute jedoch noch mehr unterschiedliche Kursstunden und Bewegungsprogramme als in Abbildung 2 ersichtlich. Bevor auf den Aufbau, die Inhalte sowie deren Vermittlung und Kommunikation in Aerobic-Einheiten eingegangen wird, werden kurz die aktuellen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich illustriert.

3.2 Aktuelle Entwicklungen – Von der Aerobic zur Gruppenfitness

Wie in Abbildung 3 zu sehen, gibt es heute im Bereich der Gruppenfitness ein großes Angebot an verschiedenen Programmen, das auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse abzielt. Trotzdem zeigt die Abbildung lediglich einen kleinen ausgewählten Teil an möglichen Gruppenstunden und Programmen.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00-08:50	Antara®	Hatha Yoga	Flow Yoga		Stretching		Meditation
09:00-09:50	BBP & Cardio	Zumba®Gold	Step & Tone	deepWORK™	Piloxing®	Back Health	Antara®
10:00-10:50	Bodywork	Pilates	BBP	Bokwa®		Core Workout	
17:00-17:50	Zumba®	Step	Piloxing®	Latino		Dance	
18:00-18:50	Fatburning	BBP		Iron System™	Body Pump	Yogilates	deepWORK™
19:00-19:50	Yoga	Wirbelsäule	Zumba®	Flow Pilates	Indoor Cycling		Bodywork

Cardio	Stretch & Relax	Workout	Cardio & Tone	Back & Core
--------	-----------------	---------	---------------	-------------

Abbildung 3: Beispielhafter Kursplan (vgl. www.clubdanube.at; www.holmesplace.at; www.johnharris.at; Zugriff am 29.04.2015)

Neben den klassischen Aerobic-Stunden wie Fatburning, Bodywork, BBP oder Step-Aerobic werden weitere Gruppenstunden wie Yoga oder Pilates angeboten, die – obwohl ebenso ein Teilbereich des Gruppenfitnessangebots – gänzlich andere Entwicklungshintergründe haben. Vor allem in den letzten Jahren sind neben diesen nicht lizenzierten Programmen auch lizenzierte Angebote wie Zumba®, Piloxing® oder Bokwa® aufgekommen. Diese Entwicklungen können auf die zunehmende Vielfalt der sportlichen Betätigung zurückgeführt werden, die sich nach Norden (2010, S. 25) durch „Diversifikation“ und „Differenzierung“ auszeichnet. Hierbei drückt „Diversifikation“ eine Zunahme von Spiel- und Bewegungsformen, „Differenzierung“ eine Zunahme der Praxisformen innerhalb einer Sportart aus. So entstanden und entstehen auch innerhalb des Aerobic- und Gruppenfitnessbereichs einerseits immer wieder neue Programme und Trends, andererseits weiteten und weiten sich auch die Angebote innerhalb der Aerobic (z.B. Salsa-Aerobic, Dance-Aerobic, usf.) oder des Yogas (z.B. Flow-Yoga, Hatha Yoga, etc.) aus. Aufgrund dessen kann heute eben nicht mehr nur von Aerobic, sondern es muss – zumal sich das Angebot laufend zu vergrößern schein – von Gruppenfitness gesprochen werden.

3.3 Aufbau und Inhalte von Aerobic- Einheiten

Je nach Schwerpunkt kann die klassische Aerobic-Stunde nach Slomka et al. (2013, S. 16ff) vier bis sechs Phasen umfassen. Jedenfalls konstante Phasen einer Einheit sind Warm-Up, Cool down und das abschließende Stretching. Variierende Phasen im Hauptteil sind die Kardiophase und das Workout, wobei die hauptsächliche Zielsetzung der Kardiophase die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems ist. Demgegenüber zielt das Workout auf eine Kräftigung der Muskulatur. Eine Einheit kann neben dem Warm-Up, dem Cool down und dem Stretching sowohl eine Herz-Kreislauf-Training (Kardiophase) und eine Kräftigung (Workout), als auch nur eine Kardiophase beziehungsweise nur eine Workout-Phase beinhalten. Kolakovic (1997, S. 36) hingegen vergleicht eine Aerobic-Einheit mit einer Rede und teilt sie in drei Teile: Einleitung/Warm-Up, Hauptteil/Kardio/Workout und Schluss/Cool down. In diesem Fall ist das Stretching im Cool down beinhaltet. Auch Pahmeier und Niederbäumer (2014, S. 121) unterscheiden beim Step-Aerobic zwischen einer Fünf- und einer Dreiphasenstunde. Die Fünfphasenstunde besteht aus dem Warm-Up, einem Kardioteil, einer Erholungsphase vor der Workout-Phase und dem Cool down. Die Dreiphasenstunde enthält ein Warm-Up, einen Kardioteil und ein Cool down. Wie auch immer die Einteilung der Einheiten erfolgt, in jedem Fall besteht eine (Step)-Aerobic-Einheit aus zumindest drei Phasen.

Einheitlich (Kolakovic, 1997, S. 78; Slomka, 2013, S. 63; Pahmeier & Niederbäumer 2014, S. 128) wird jedoch betont, dass bei der (Step)-Aerobic der Musik eine besondere Bedeutung zukommt. Musik und Aerobic bilden eine unzertrennliche Einheit und Kenntnisse über den Aufbau von Musikstücken und den richtigen Einsatz von Musik sind grundlegend für das Unterrichten von Aerobic-Einheiten. Beim Aerobic werden die Schritte dem so genannten Musikbogen angepasst. Wie in Abbildung 4 ersichtlich umfasst der Musikbogen 32 Beats, die 32 Beats bestehen aus 4 Phrasen, die wiederum jeweils aus 8 Taktschlägen bestehen.

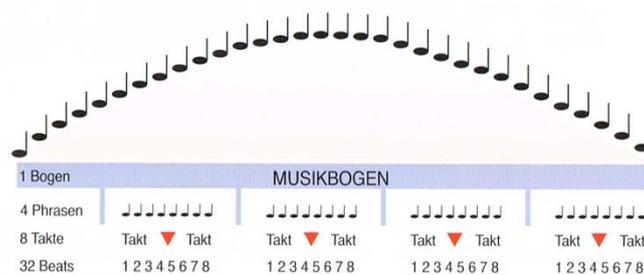


Abbildung 4: Der Musikbogen (Slomka et al., 2013, S. 65)

Das Tempo und der Charakter der Musik sind den jeweiligen Stundenphasen und der Intention der Stunde anzupassen. (Slomka et al., 2013, S.66ff; Pahmeier & Niederbäumer, 2014,

S. 128ff). Die Abbildungen 5 und 6 zeigen die empfohlene Geschwindigkeit (Anzahl der Beats pro Minute) in den jeweiligen Phasen von Aerobic- und Step-Aerobic-Einheiten. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass zwar ein bestimmtes Musiktempo besonders in den Kardiophasen wünschenswert ist, die empfohlenen Beats pro Minute jedoch auch nicht überstiegen werden sollen, damit ein funktionelles und technisch sauberes Training möglich bleibt. (Berghäuser-Pröll et al., 2008, S. 24; Slomka et al., 2013; S. 67; Pahmeier & Niederbäumer, 2014, S. 130;).

Phasen der Aerobic-Stunde	Charakter der Musik	Taktschläge pro Minute		
		Anfänger	Fortgeschrittene	Finals
Warm-up	Motivierend	124-136 bpm	124-136 bpm	
Cardiophase: Low-Impact	Impulsgebend für die Bewegung	128-146 bpm	136-152 bpm	136-152 bpm
Cardiophase: Mixed-Impact	Impulsgebend für die Bewegung	140-146 bpm	140-152 bpm	140-156 bpm
Cardiophase: Step-Aerobic	Impulsgebend für die Bewegung	124-132 bpm	128-136 bpm	max. 140
Cool down (I+II)	Lockernd, Funky, latino, ... (alles, was gefällt)	Bis 136 bpm	Bis 136 bpm	—
Workout	Klarer, nicht zu dominanter Beat, Gewährleistung einer funktionellen und Korrekten Ausführung	100-132 bpm	100-132 bpm	—
Post-Stretch	Fließend, ruhig	Musik mit Entspannungscharakter		

Abbildung 5: Musiktempi der einzelnen Stundenphasen im Aerobic (Slomka et al., 2013, S. 67)

Abbildung 5 zeigt außerdem, dass das Musiktempo nicht nur an die einzelnen Phasen, sondern auch an das Niveau der jeweiligen Teilnehmer/innen angepasst werden sollte. Des Weiteren ist aus Abbildung 6 ersichtlich, dass in der Step-Aerobic das Tempo allgemein niedriger sein sollte, da durch das Aufsteigen auf den Step mehr Zeit für einen Schritt benötigt wird (Berghäuser-Pröll et al., 2008, S. 24).

Phase	Inhalt	Musikgeschwindigkeit
Aufwärmphase	Warm-up	128-135 bpm
Herz-Kreislauf-Training	Cardioteil Step	118-125 bpm
Erholungsphase	Walk down	120-130 bpm
Muskelkrafttraining	Floorwork	100-125 bpm
Regenerationsphase	Cool-down	< 100 bpm

Abbildung 6: Musiktempi der einzelnen Stundenphasen im Step-Aerobic (Pahmeier & Niederbäumer, 2014, S. 130)

Die im Aerobic verwendeten Schritte und Schrittmuster folgen also der Musik und werden an sie angepasst. So können innerhalb der 8 Beats beispielsweise 4 Step-Touches, jedoch

nur 2 Grapevines ausgeführt werden (Slomka et al., 2013, S. 66). In Abbildung 7 sind die im Aerobic verwendeten Schrittfamilien und die sich aus ihnen ergebenden Schritte ersichtlich.

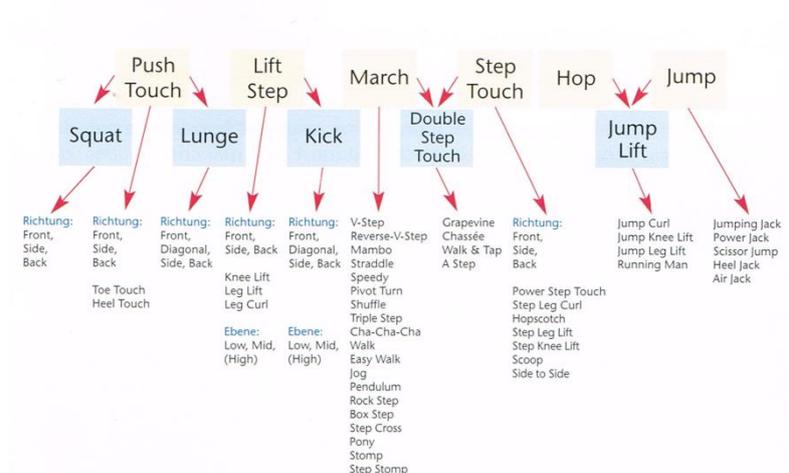


Abbildung 7: Schrittfamilien im Aerobic (Slomka et al., 2013, S. 40)

Aus diesen Grundschritten, deren Variationen und der Variationen der Armbewegungen lassen sich die Bewegungen im Warm-Up, Cool down und in der Kardiophase zusammensetzen (Slomka, 2013, S. 40f). Slomka (2013, S. 40f) unterscheidet dabei 11 Grundschritte, aus denen sich mit Hilfe von Richtungs-, Geschwindigkeits-, Belastungswechsel und der verschiedenen Armbewegungen unzählige Bewegungsvarianten ergeben. Mithilfe dieser Varianten lassen sich dann immer wieder neue Choreographien zusammenstellen. Die Grundschritte haben eindeutige internationale Namen, was nach Kolakovic (1997, S. 80) die Vorteile der leichteren Verständigung und des internationalen Austausches von Aerobic-Trainer/innen mit sich bringt und somit dabei hilft Missverständnisse zu vermeiden. Entwickelt haben sich die Grundschritte aus in athletischen Sportarten und dem Tanz bereits bekannten Bewegungen (Kolakovic, 1997, S. 39). Im Vergleich dazu werden im Step-Aerobic lediglich sechs Grundschritte unterschieden. Wie Abbildung 8 zeigt, gibt es dabei zwei Grundschritte, die nicht weiter vereinfacht werden können und aus denen sich wiederum 4 Schrittfamilien mit ihren Varianten ableiten lassen. (Berghäuser-Pröll et al., 2008, S. 9).

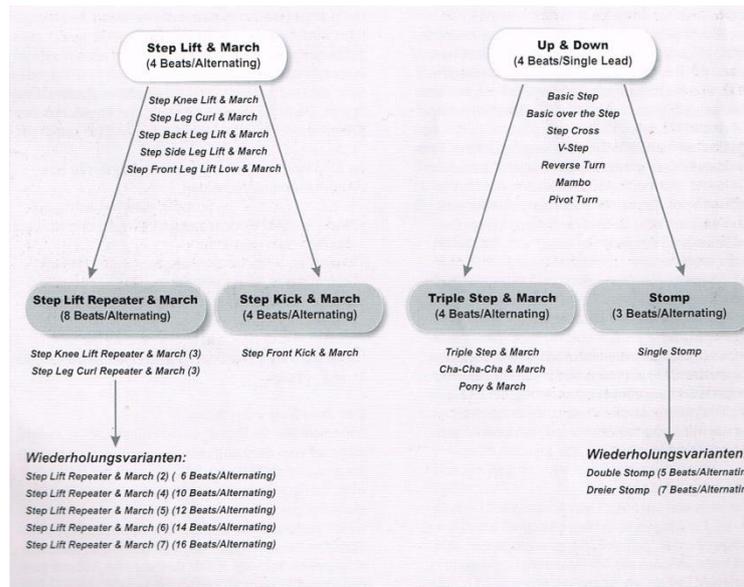


Abbildung 8: Schrittfamilien im Step-Aerobic (Berghäuser-Pröll et al., 2008, S. 9)

Bei der Gestaltung der Stunde, bei der nun die Schritte zur Musik choreografiert werden, gibt es anerkannte Aufbau- und Hilfsmethoden⁵. Diese werden benötigt, um eine Choreographie an die Teilnehmer/innen vermitteln zu können, mithilfe derer einerseits der für ein aerobes Training notwendige Bewegungsfluss, andererseits jedoch auch die Freude der Teilnehmer/innen erhalten bleibt (Pahmeier & Niederbäumer, 2014, S. 131). Für Anfänger/innen raten Slomka et al. (2013, S. 75f) jene Methoden zu wählen, die nicht das Erlernen einer Choreographie beinhalten (Freestyle, Linear Progression, Top & Tail⁶). Niederbäumer und Pahmeier (2014, S. 141f) weisen auf die Notwendigkeit der Ausgewogenheit von rechts und links hin und empfehlen bei der Erstellung von Adipositas- und Rückenprogrammen sowie bei der Arbeit mit Schüler/innen sich an folgende Prinzipien des Lernens zu halten:

⁵Eine Methode wäre beispielsweise die Balanced Add On. Hierbei wird zuerst das Schrittmuster A mit dem rechten Führungsbein erlernt. Danach folgt ein sogenannter Transitionsschritt, der zum Wechsel des Führungsbeines auf links führt, woraufhin Schrittmuster A mit links geübt wird. Danach wird Schritt B zuerst mit rechts, dann wiederum mit links geübt. Nun wird Schrittmuster A rechts, mit Schrittmuster B links verbunden, sowie A links mit B rechts. Wenn A und B eingeübt wurde, wird mit Schrittmuster C fortgefahren bis hin zu Schrittmuster D. Schlussendlich entsteht daraus eine Choreographie mit folgenden Schrittmustern: A rechts + B links + C links + D links ausgeführt auf 32 Beats; A links + B rechts + C rechts + D rechts ausgeführt auf 32 Beats. (Slomka et al., 2013, S. 78).

⁶Beim Freestyle werden lediglich einzelne Schritte und Schrittmuster geübt, ohne dass jedoch eine Choreographie als Endprodukt entsteht. Ebenso werden bei der Linear Progression die Schritte aneinandergereiht, beim Wechsel von einer Bewegung in die nächste wird nur ein Element verändert (z.B. nur die Armbewegung wird verändert). Bei der Top & Tail Methode werden anstatt 4 Schrittmustern nur A + B verbunden und C + D, jedoch nicht A + B + C + D. (Slomka et al., 2013, S. 75f).

- „vom Einfachen zum Komplexen,
- vom Bekannten zum Unbekannten,
- vom Leichten zum Schweren“ (Pahmeier & Niederbäumer, 2014, S. 142).

Bei der Erstellung einer Choreographie müssen also nicht nur die Schritte der Musik angepasst werden, sondern auch die für die jeweiligen Teilnehmer/innen geeignete Vermittlungsmethode vor der Stunde bedacht und geplant werden.

Ebenso bedarf die Durchführung einer Kräftigungsstunde der Kenntnisse von der Arbeits- und Funktionsweise der Muskulatur, der Trainingsprinzipien und –ziele sowie der korrekten Ausführung der Übungen. In der Kräftigungsphase – dem Workout – ist im Aerobic-Bereich vor allem das Kraftausdauertraining von Bedeutung, wobei die Übungen wiederum durch Geschwindigkeits- und Belastungswechsel, als auch anhand des Einsatzes von Zusatzgeräten wie Steps, Hanteln, Thera-Bändern, Matten, usw. variiert werden können (Slomka et al., 2013, S. 143-161). Grundsätzlich sind sowohl für die Ausführungen der Schritte beim Cardio- als auch für die Übungsausführung bei der Kräftigungsphase, eine Grundspannung, eine korrekte Körperhaltung⁷ und die Bewegungstechnik von Bedeutung. Dies gilt ebenso für den abschließenden Teil der Stunde, dem Stretching. (Berghäuser-Pröll, 2008, S. 8; Slomka et al., 2013, S. 25f; Pahmeier & Niederbäumer, 2014, S. 62).

Das Stretching hat den Sinn die *Beweglichkeit zu erhalten* und soll in jedem Fall fünf Pflichtdehnbereiche abdecken. Dazu zählen die hintere Oberschenkelmuskulatur, die vordere Oberschenkelmuskulatur, die Adduktoren (Beinanzieher), die Brustmuskulatur und die Nackenmuskulatur (Slomka et al., 2013, S. 211). Vom Stretching als Stundenausklang, auch Post-Stretch genannt, ist das Stretch-Training zu unterscheiden, das die *Steigerung der Beweglichkeit* zum Ziel hat und eine eigene Trainingseinheit umfasst (Slomka et al., 2013, S. 213).

⁷Für die optimale Grundhaltung bei der Ausführung der Schritte geben Slomka et al. (2013, S. 25f) folgende Punkte an:

- Hüftbreite Stellung der Füße, je nach Hüftwinkel nach vorne oder leicht nach außen gerichtet.
- Leicht gebeugte Knie und der Hüfte zur Stabilisierung der Gelenke.
- Physiologische Kippung der Lendenwirbelsäule.
- Ein gehobenes Brustbein, damit die Aufrichtung des Körpers eingeleitet wird.
- Die Schulterblätter sind nach unten fixiert und die Arme werden locker neben dem Körper gehalten.
- Eine Längsspannung in der Halswirbelsäule durch eine Anhebung der Schädelbasis.

Aerobic-Einheiten können also anhand von unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen – Herz-Kreislauf-Training mit unterschiedlichsten Schrittfolgen und Choreographien, Kräftigung und Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung verschiedenster Muskeln mit oder ohne Zusatzgeräte – inhaltlich sehr differenziert werden. Zur Vermittlung der Inhalte benötigen Aerobic-Trainer/innen Kenntnisse über die Musik, die verwendeten Schritte, Vermittlungsmethoden von Choreographien, Wissen über die Funktion und Arbeitsweise der Muskulatur, sowie über Übungen zur Kräftigung und zur Dehnung von dieser. Das folgende Kapitel widmet sich jedoch einem weiteren Bereich, die im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich von Bedeutung sind – der Kommunikation in Aerobic-Einheiten, dem Cueing und der Motivation der Teilnehmer/innen.

3.4 Kommunikation in Aerobic-Einheiten

Nach Slomka et al. (2013, S. 97) umfasst die Kommunikation in Aerobic-Einheiten zwei Bereiche: das Cueing und die Motivation (siehe Abbildung 9).

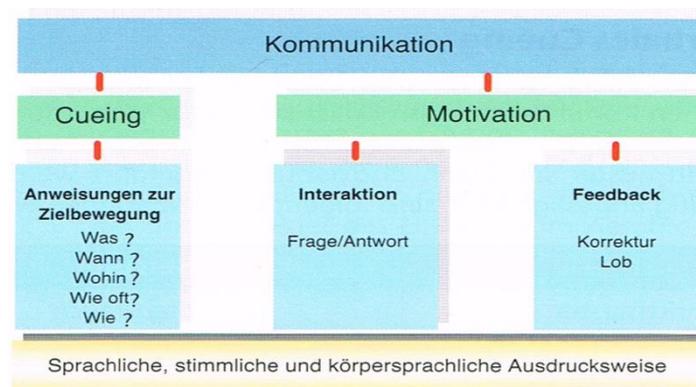


Abbildung 9: Kommunikation im Aerobic-Unterricht (Slomka et al., 2013, S. 97)

Mithilfe sprachlicher, stimmlicher und körpersprachlicher Ausdrucksweise können klare Anweisungen an die Gruppe gegeben und diese motiviert werden.

Bedeutende *verbale* Äußerungen in der Kommunikation mit den Teilnehmer/innen sind einerseits das *Feedback* zur Übungsausführung, als auch die *Interaktion* mit den Teilnehmer/innen. Als Feedback zur Übungsausführung kann eine Korrektur („Halte das Knie leicht gebeugt“), eine Wertäußerung/ein Lob („Das habt ihr super gemacht!“) oder ein neutrale Äußerung („Heute habt ihr 30 Wiederholungen geschafft“) gegeben werden. Interaktive Fragen („Wer möchte die Schrittfolge noch einmal machen?“) können als Motivation eingesetzt werden. (Slomka, 2013, S. 111ff). Bei der *nonverbalen* Kommunikation spielt laut Slomka

et al. (2013, S. 12ff) neben den in der Aerobic üblicherweise eingesetzten Cues auch die *Körpersprache* eine Rolle. So ist eine die Anweisungen unterstützende, positive und motivierende Körpersprache beim Unterrichten von Aerobic-Einheiten wünschenswert, da diese einen positiven Einfluss auf die Motivation der Teilnehmer/innen hat. Bei der Körpersprache, aber auch bei den nonverbalen Cueings spielen Mimik, Gestik, Blickkontakt, Haltung, Dynamik und die Intensität eine Rolle, wobei auf den passenden Einsatz dieser geachtet werden sollte (Slomka et al., 2013, S. 104).

Das *Cueing* wird hauptsächlich zum Begreiflich machen der Übungen verwendet. Das Wort Cueing leitet sich vom englischen cue – Hinweis – ab (Pahmeier & Niederbäumer, 2004, S. 55). Cues sind demnach kurze Ansagen oder Zeichen, die verdeutlichen, welcher Schritt als nächstes kommt, wann er kommt, in welche Richtung er geht, wie oft er wiederholt wird und wie dieser auszuführen ist. Dabei wird zwischen *verbalen* und *nonverbalen Cueing* unterschieden. (Kolakovic, 1997, S. 94f; Slomka et al. 2013, S. 97f; Pahmeier & Niederbäumer, 2014, S. 144).

Verbales Cueing besteht einerseits aus verbalen Ansagen wie zum Beispiel „Step Touch“, „nach vorne“ etc. Andererseits umfasst es auch alle weiteren hörbaren Äußerungen wie Pfeifen, Klatschen, Stampfen, usf. (Kolakovic, 1997, S. 95; Slomka et al., 2013, S. 98). Zur Unterstützung der verbalen Cues werden im Aerobic auch die nonverbalen Cues eingesetzt. Diese sind knappe und klare Handzeichen, die leicht und schnell verstanden werden können. (Kolakovic, 1997, S: 94f; Slomka et al., 2013, S. 104; Pahmeier & Niederbäumer, 2014, S. 144). Abbildung 10 zeigt als Beispiel eine Verbindung von nonverbalen und verbalen Cueing beim Einzählen⁸ einer Übung.



Abbildung 10: Verbales und nonverbales Cueing (Slomka et al., 2013, S. 105)

⁸Das Einzählen – der Countdown – einer Übung hat im Aerobic und im Step-Aerobic einen besonderen Stellenwert, da es klar angibt, wann eine Veränderung eines Schrittes/einer Übung ausgeführt wird und sich die Gruppe so auf den Wechsel einstellen kann. Zudem gewährleistet es das gemeinsame Starten einer Gruppe. (Berghäuser-Pröll et al., 2008, S. 22; Slomka et al., 2013, S. 99).

Nach der in den obigen Kapiteln erfolgten Erläuterungen zur Geschichte der Aerobic, den Stundeninhalten, Aufbaumethoden sowie zur Vermittlung dieser, dürfte deutlich geworden sein, dass Aerobic-Trainer/innen eine Vielzahl von Kenntnissen und Fähigkeiten besitzen müssen. In Kapitel 3.4 wird nun auf diese Anforderungen und das Berufsbild von Aerobic- und Gruppenfitness-Trainer/innen eingegangen.

3.5 Berufsbild und Berufsanforderung von Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/innen

Personen, die im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich arbeiten, sehen sich einer Fülle von Anforderungen entgegengesetzt. „Einhergehend mit den gesteigerten Ansprüchen an eine Aerobic-Stunde und der Freizeitgestaltung allgemein, ist auch das Aufgabengebiet des Aerobic-Trainers vielschichtiger geworden“ (Slomka et al., 2013, S. 13). So müssen Trainer/innen neben den fachlichen anatomischen und sportmedizinischen Kenntnissen, auch ein gewisses Maß an Rhythmusgefühl mitbringen. Ebenso sind pädagogisch-didaktische Fähigkeiten, kommunikative sowie soziale Kompetenzen als auch Kreativität bei der Stundenerstellung gefragt. Dabei sollen auch noch körperliche Fitness, Bewegungstalent und organisatorisches und kaufmännisches Denken vorhanden sein. (AMS Broschüre Tourismus und Freizeitwirtschaft 2013/2014, S.13; Slomka et al., 2013, S. 13f; Pohl, 2003, S. 110). Zudem fordern Slomka et al. (2013, S. 13), dass Aerobic-Trainer/innen ihr Wissen auf den aktuellen Stand halten sollen, womit eine Bereitschaft zur und ein Interesse an Weiterbildung bestehen sollte. Diese mannigfaltigen Anforderungen erscheinen fast als unangemessen, werden ihnen die Arbeitsbedingungen gegenübergestellt. So arbeiten Aerobic- und Gruppenfitness-trainer/innen nahezu nie in festangestellten Verhältnissen. Ebenso ist aufgrund der körperlichen Anforderungen, der Arbeitszeiten und wohl auch wegen des Verdienstes eine hauptberufliche Tätigkeit eher selten anzutreffen. Arbeitsmöglichkeiten ergeben sich in Fitness-Studios, Volkshochschulen, Sportvereinen, Wellness- und Kureinrichtungen, Clubs usw. (Pohl, 2003, S. 110). Die Bezahlung erfolgt meist über Honorarnoten oder über freiberufliche Dienstverträge, was nicht nur die Beachtung der sozialversicherungs- und steuerrechtlichen Verantwortlichkeiten, sondern auch den Ausfall des Lohns im Krankheitsfall mit sich bringt (AMS Broschüre Tourismus und Freizeitwirtschaft 2013/14, S. 13; Pohl, 2003, S. 110). Laut AMS Broschüre für Tourismus und Freizeitwirtschaft (2013/14, S. 13) soll der Verdienst von 15 bis 20 Euro Stunde reichen, wobei für gut ausgebildete Trainer/innen auch ein Honorar bis zu 50 Euro vorstellbar ist. Dies mag für manche vielleicht als durchaus angemessen erscheinen, es sollte jedoch nicht vergessen werden, dass zur reinen Stundenzahl auch noch

die Vorbereitungszeit addiert werden muss. Überdies sollten die wachsenden Sportteilnahme von älteren Personen und der Zunahme der Bedeutung des Präventiven Sports nicht unerwähnt bleiben (Kreiß, 1999, S. 55; Digel, 2013, S. 95). Aufgrund der veränderten Struktur der Teilnehmer/innen von Aerobic- und Gruppenfitnesskursen darf also davon ausgegangen werden, dass zunehmend mehr Wissen von den Trainer/innen erwartet wird.

„Jeder Aerobic-Trainer muss sich zur effektiven Planung und Durchführung einer Aerobic-Stunde mit deren Zielen, Aufbau und den entsprechenden Inhalten beschäftigen. So kann er die Trainingsstunden sicher und zielgerichtet für seiner Teilnehmer gestalten“ (Slomka et al., 2013, S. 16).

Neben den „normalen“ Kursstunden sind jedoch auch der Aufstieg zur Aerobic-Leitung, Auftritte als Presenter bei Conventions oder eben auch die Tätigkeit als Ausbilder/in als Arbeitsbereiche in der Aerobic- und Gruppenfitness denkbar (AMS Broschüre Tourismus und Freizeitwirtschaft, 2013/14, S. 13). Die Anforderungen, die an Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/innen gestellt werden, dürften im selben oder sogar größeren Ausmaß wohl auf die Ausbilder/innen in diesen Bereich übertragen werden.

Aufgrund der Ausführungen in diesem Kapitel dürfte geklärt sein, was Aerobic ist und wie berufliche Tätigkeiten im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich aussehen können. Der nächste Abschnitt befasst sich mit den Ausbildungen in Aerobic. Zudem werden ausgewählte Modelle aus der Gruppenfitness und deren Ausbildungen beschrieben, um die dort herrschende uneinheitliche und oft undurchsichtige Situation zu verdeutlichen.

4 Beschreibung und Vergleich von Ausbildungen im Aerobic-Bereich sowie ausgewählter Modelle der Gruppenfitness

Wie bereits erwähnt unterliegt die Tätigkeit als Aerobic- oder Gruppenfitnesstrainer/in keiner staatlichen Regelung, weswegen kein Befähigungsnachweis erbracht werden muss. Ebenso gibt es keine gesetzlichen Vorgaben, wie die privaten Ausbildungsinstitute ihre Aus-, Fort- und Weiterbildungen inhaltlich gestalten müssen, wobei sich die meisten Ausbildungen in Österreich dennoch an internationalen Vorgaben zu orientieren scheinen. Anders ist dies beispielsweise bei den Bundessportakademien (BSPA) geregelt, die Ausbildungen von Übungsleiterinnen und Übungsleitern, Instruktorinnen und Instruktoren sowie Diplomtrainerinnen und Diplomtrainern anbieten (siehe Abb. 11):

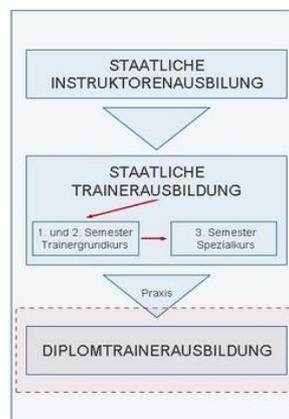


Abbildung 11: Ausbildungsstruktur BSPA (www.bafl.at; Zugriff am 01.05.2015).

Dies sind staatlich anerkannte Ausbildungen im Sport- und Bewegungsbereich, die sehr wohl vorgeschriebenen Lehrplänen unterliegen. Neuerdings gibt es im Rahmen der Ausbildung zum/zur Diplomtrainer/in auch die Möglichkeit sich im Bereich „Trainer und Trainerinnen für Fitnessstudio“ weiterzubilden, in welchem neben dem Einzeltraining auch das Gruppentraining und Aerobic integriert sind. (www.bafl.at; Zugriff 01.05.2015). Diese Erweiterung scheint auf die oben beschriebenen Entwicklungen im Sport zurückgeführt werden zu können. Der Fokus dieser Arbeit liegt allerdings auf den privaten Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Aerobic-Bereich, weswegen diese staatlich anerkannten Möglichkeiten in den weiteren Ausführungen ausgeklammert bleiben.

In den nächsten Kapiteln werden Ausbildungsangebote im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich beschrieben, es soll aber auch gezeigt werden, dass aufgrund der mangelnden Vorgaben bei Ausbildungsangeboten im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich erhebliche Unterschiede betreffend der Kosten, der Dauer, des Umfangs und der Inhalte bestehen. Kapitel

4.1 befasst sich mit den Ausbildungen zum/zur Aerobic-Trainer/in, wobei die Ausbildungen in der Step-Aerobic eigens erläutert werden (4.2). Um einen vollständigeren Blick auf den Gruppenfitnessbereich und die Ausbildungslage geben zu können, werden in Kapitel 4.3 ausgewählte Ausbildungen in Gruppenfitnessbereich dargelegt. In Kapitel 4.4 schließlich werden mögliche Probleme thematisiert, die im Zusammenhang mit der Ausbildungssituation im Gruppenfitnessbereich entstehen können.

4.1 Aerobic-Ausbildungen in Österreich

Tabelle 1 zeigt einen Vergleich betreffend Dauer, Kosten und Voraussetzungen von Ausbildungen zum/zur Aerobic-Trainer/in, die in Österreich angeboten werden, wobei jedoch keine Vollständigkeit gewährleistet werden kann.

Tabelle 1: Übersicht Aerobic-Ausbildungen in Österreich

Ausbildungsanbieter	Kosten	Dauer	Voraussetzungen
<i>PAX</i>	- 790-890 Euro (je nach Buchungszeitpunkt) - 60 Euro pro Prüfung (theoretische & praktische) und Prüfungsantritt	8 Tage	- keine
<i>Österreichischer Aerobicverband</i>	- 440 Euro - Verpflichtender Mitgliedsbeitrag zu 37 Euro	6 Tage	- keine
<i>Education in move</i>	- 599 Euro	6 Tage	- keine
<i>Training Academy</i>	- 790-850 Euro je nach Buchungszeitpunkt - 50 Euro pro Prüfung (theoretisch & praktisch) und Prüfungsantritt	8 Tage	- keine
<i>Vitalakademie</i>	- 480 Euro	4 Tage (48 Übungseinheiten)	- Positives Eignungsgespräch
<i>AFAS</i>	- 399 Euro	4 Tage	- Grundausbildung in Anatomie und Physiologie oder ähnliches
<i>Fitnessacademy</i>	- 790 Euro	91 Übungseinheiten	- Ärztliches Attest zu Sporttauglichkeit - Schriftliche Anmeldung
<i>Sportunion Favoriten</i>	- 390 Euro für Mitglieder	80 Übungseinheiten	- keine

(vgl. www.pax-aerobic.at; www.educationinmove.at; www.aerobicverband.at; www.trainingacademy.at; www.vitalakademie.at; www.clubactivity.at; www.aerobicausbildung.at; Zugriff am 27.04.2015).

Wie in Tabelle 1 zu sehen bestehen große Unterschiede im Preis und in der Dauer der Ausbildungen. Auch bei den Voraussetzungen zur Absolvierung der Ausbildungen sind – sofern überhaupt vorhanden – Diskrepanzen zu erkennen. Bei AFAS beispielsweise werden Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie verlangt, die entweder individuell nachgewiesen oder anhand eines Kurses bei AFAS erbracht werden müssen. Bei Education in move hingegen sollen die Kenntnisse in Anatomie und Physiologie von den Teilnehmer/innen im Selbststudium erarbeitet werden (www.educationinmove.at; Zugriff am 27.04.2015). Ebenso muss angemerkt werden, dass bei den Anbietern Fitnessacademy und AFAS die Ausbildungen auch anders benannt werden. So wird bei der Fitnessacademy der Abschluss zum „Groupfitness-Instructor“ erworben, bei AFAS zum „Groupfitness-Trainer“ (www.fitnessacademy.at; www.clubactivity.at; Zugriff am 27.04.2015]). Zudem kann auch bei der Vitalakademie ein Upgrade zum/zur „Zert./Dipl. Group-Fitness-Instructor/in“ erworben werden. Voraussetzung dafür wäre der vorherige Besuch der Grundausbildung zum/zur „Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in“, in welchem wiederum Grundkenntnisse in Aerobic und Pilates unterrichtet werden. Dieser kostet 2980 Euro und soll zur Arbeit in verschiedenen Bereichen wie der Gruppenfitness, im Fitness- und Gesundheitsbereich oder auch in der Gesundheitsförderung befähigen. Für das Upgrade zum/zur „Dipl./Zerf. Group-Fitness-Instructor/in“ werden weitere 1150 Euro verlangt. (www.vitalakademie.at; Zugriff am 27.04.2015). Auffällig hierbei ist, dass trotz der preislichen und zeitlichen Differenzen bei den Ausbildungsinstituten, der Unterschied der Inhalte nicht allzu groß erscheint. So können folgende – wenn auch nicht immer gleich bezeichnete – gemeinsame Inhalte genannt werden, die sich mit den in Kapitel 3.5 ausgeführten Berufsanforderungen decken:

- Musiklehre (Aufbau, Rhythmus, Einsatz, usf.)
- Grundschnitte
- Haltung bzw. Technik
- Cueing
- Stundenaufbau
- Warm-up/Cool-down, Stretching, Toning
- Anatomie, Physiologie
- Grundlagen von Training
- Pädagogik, Didaktik, Methodik
- Motivation

An dieser Stelle stellt sich nun die Frage, aufgrund welcher Kriterien sich eine Person auf eine Ausbildung festlegen soll? Wie soll entschieden werden, welches Ausbildungsinstitut der Vorzug gegeben werden soll, wenn trotz der Unterschiede, die Inhalte annähernd gleich sind und ein bestimmten Kriterien entsprechender Abschluss keine Voraussetzung für die Ausübung der Tätigkeit als Aerobic- und/oder Gruppenfitnesstrainer/in ist? Zumal nicht unerwähnt bleiben soll, dass ein höherer Preis kein Garant für eine höhere Qualität der Ausbildung ist. Zeigen die Ausführungen zu den Aerobic-Ausbildungen in Österreich schon ein recht uneinheitliches und verwirrendes Bild der Ausbildungslage, so kann dies im folgenden Kapiteln zu den Weiterbildungs- oder Ausbildungsangeboten zur Step-Aerobic noch untermauert werden.

4.2 Step-Aerobic-Ausbildungen in Österreich

Tabelle 2 bietet analog zu Tabelle 1 in 4.1 eine Übersicht über Ausbildungsangebote im Step-Aerobic-Bereich in Österreich:

Tabelle 2: Übersicht Ausbildungen Step-Aerobic in Österreich

Ausbildungsanbieter	Kosten	Dauer	Voraussetzungen	Prüfung
PAX	- 200-280 Euro je nach Buchungszeitpunkt	2 Tage	- Keine	Nein
Österreichischer Aerobicverband	- 79 – 110 Euro je nach Mitgliedschaft	1 Tag	- Werden nicht genannt	Nein
Trainingacademy	- 450 Euro	4 Tage	- Aerobic-Trainer A-Lizenz ⁹	Ja
Vitalakademie	- 360 Euro	3 Tage	- Grundausbildung - Eignungsgespräch - Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in	Ja
AFAS	- 99 Euro	1 Tag	- Ausbildung zum/zur Groupfitness- oder Aerobic-Trainer/in	Nein
Fitnessacademy	- 1270 Euro	107 Übungseinheiten	- Ärztliches Attest - Schriftliche Anmeldung - Positiver Abschluss zum/zur Group-Fitness-Trainer/in bei der Fitnessacademy - Positives Aufnahmegespräch	Ja

(vgl. www.pax-aerobic.at; www.aerobicverband.at; www.trainingacademy.at; www.vitalakademie.at; www.clubactivity.at; www.aerobicausbildung.at; Zugriff am 27.04.2015).

Bei den Aus- bzw. Fortbildungen in der Step-Aerobic fallen noch größere Unterschiede in Preis, Zeitaufwand und den Voraussetzungen auf als es bereits bei den Ausbildungen

⁹Weitere Erläuterungen zum Thema Trainerlizenzen in Kapitel 4.4.

zum/zur Aerobic-Trainer/in der Fall war. Des Weiteren muss zum Abschluss der Ausbildungen im klassischen Aerobic immer eine Prüfung absolviert werden, beim Step-Aerobic jedoch nicht. In Tabelle 2 sticht besonders der Preis der Step-Aerobic-Ausbildung der Fitnessacademy hervor, welcher sich dadurch erklären lässt, dass diese die Ausbildung zum/zur Group-Fitness-Trainer/in (siehe Tabelle 1) umfasst. Bei Ausbildungsanbieter PAX hingegen fällt auf, dass die Fortbildung jede/r – mit oder ohne jedweder Vorbildung – besuchen kann. Trotz der Unterschiede sind auch hier die Inhalte ähnlich und weisen folgende Gemeinsamkeiten auf:

- Step Grundlagen
- Grundschnitte
- Aufbaumethoden/symmetrischer/bilateraler Aufbau
- Choreographie¹⁰

Aus den Ausführungen in Kapitel 4.1 und 4.2 kann gefolgert werden, dass für Personen, die eine Ausbildung im (Step)-Aerobic- und Gruppenfitness-Bereich besuchen möchten, ein nicht einfaches durchschauendes Ausbildungsangebot vorhanden ist. Kopp (2010, S. 11) merkt dazu an:

„Diese Situation stellt für Arbeitgeber, Ausbildungsnehmer und Kunden von Gruppenfitnesstrainern gleichermaßen eine unbefriedigende Situation dar. Für Ausbildungsnehmer und Arbeitgeber ist es äußerst schwierig, Ausbildungen oder Abschlüsse miteinander zu vergleichen.“

Kopp (2010) hat dieses Problem zu lösen versucht, indem sie – angelehnt an die Vorgaben der European Health and Fitness Association (heute EuropeActive) – ein Curriculum für Gruppenfitnesstrainer/innen entwickelt hat, in welchem die wichtigsten Kriterien für kompetente Trainer/innen beschrieben sind. Dieses Curriculum hat aber noch keinen Eingang in die Ausbildungen gefunden bzw. gibt es bislang noch keine verpflichtenden gesetzlichen Vorgaben, die festlegen, welche Kompetenzen in den Ausbildungen erworben werden müssen. Die EuropeActive ist eine non-profit Organisation, die sich für die Interessen von Fitness- und Gesundheitsbetrieben in Europa einsetzt. Sie hat u.a. das Ziel der Formulierung und Umsetzung einheitlicher Ausbildungsstandards in der EU, wodurch der Ausbildungsstandard im Fitnessbereich gehoben werden sollte. (Kopp, 2010, S. 23; www.europeactive.eu; Zugriff am 28.04.2015). Die meisten der in den Aerobic-Ausbildungen gelehrt Inhalte finden sich auch in den Ausbildungsstandards von EuropeActive wider (EHFA,

¹⁰ Bei manchen werden zudem noch Inhalte wie Toning bzw. Bodywork mit Step genannt.

2011; www.ehfa-standards.eu; Zugriff am 28.04.2015). Ein Problem bei der Umsetzung der Standards ist die fehlende gesetzliche Verpflichtung, ein anderes die Ausdifferenzierung im Gruppenfitnessbereich. Wie oben beschrieben, hat sich das Aerobic weiterentwickelt, desgleichen sind besonders in den letzten Jahren zahlreiche neue Angebote im Gruppenfitnessbereich hinzugekommen. Zudem müssen nach Kopp (2009, S. 15) Gruppenfitnesstrainer/innen eine Vielzahl an Gruppenfitnessaktivitäten unterrichten können, so sie am Markt erfolgreich sein wollen. Kapitel 4.3 verdeutlicht diese sich daraus ergebende uneinheitliche und verwirrende Situation im Gruppenfitnessbereich, indem ausgewählte Programme und deren Ausbildungsbedingungen beschrieben werden.

4.3 Vergleich ausgewählter Ausbildungsangebote im Gruppenfitnessbereich

Wie in Kapitel 3.2 erwähnt hat sich das Gruppenfitnessangebot in den letzten Jahren erweitert und neben dem Aerobic sind andere Programme aufgekommen, bei denen zwischen nicht-lizenzierten (bspw. Pilates oder Yoga) und lizenzierten Programmen (bspw. Zumba® oder Piloxing®) differenziert werden kann. Bei den Ausbildungen besteht hierbei u.a. der Unterschied, dass Trainer/innen, die Zumba® unterrichten wollen, ihre Ausbildung in Zumba® und damit ihre Lizenz nur bei einer von Zumba® organisierten und genehmigten machen müssen. Teilweise müssen auch Lizenzgebühren bezahlt werden, um weiterhin unterrichten zu dürfen. Aerobic, Yoga oder Pilates hingegen werden von *verschiedenen* Ausbildungsinstituten angeboten, wobei wie in Kapitel 4.1 und 4.2 dargestellt der Umfang, der Aufwand und die Kosten erheblich variieren können. Diesbezüglich unterscheiden sich jedoch nicht nur die nicht-lizenzierten, sondern auch die lizenzierten Programme. Da das Kursangebot im Gruppenfitnessbereich so umfangreich ist, wurden drei Programme – Pilates, Zumba® und Antara®¹¹ – zur näheren Erläuterungen ausgewählt. Aufgrund der verschiedenen Zielsetzungen, Hintergründe und Ausbildungen sind diese drei Programme nach Meinung der Verfasserin besonders geeignet, um die (Ausbildungs-)Situation und etwaige damit einhergehende Probleme im Gruppenfitnessbereich nachvollziehbar darlegen zu können.

¹¹Pilates wurde aus dem Grund ausgewählt, da es kein lizenziertes Programm ist, jedoch im Gruppenfitnessbereich – ähnlich wie Aerobic – sehr erfolgreich war bzw. ist. Ebenso trat Zumba® u.a. Dank erfolgreicher Vermarktung seinen Siegeszug in der ganzen Welt an. Antara® hingegen ist noch ein weitgehend unbekanntes Programm, bei dem jedoch besonders Wert auf die Qualität der Ausbildung der Trainer/innen gelegt wird.

4.3.1 Pilates

Pilates ist nach seinem 1880 in Mönchengladbach geborenen Erfinder Joseph Pilates benannt, der diese Methode Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte (Geweniger & Bolander, 2012, S. V; Timòn, 2012, S. 19; Massey, 2010, S. 8). Damals wurde durch den Einfluss des Deutschen Friedrich Jahn und des Schwedens Per Henrik Ling die alte griechische Gymnastik neu gefasst (Geweniger & Bolander, 2012, S. V). „In diesem Zeitabschnitt kam es innerhalb einer Gruppe außergewöhnlicher Menschen in Europa und vor allem in Deutschland zu einer tiefgreifenden kulturellen Revolution in den Bereichen von Gesundheit und Wohlbefinden“ (Geweniger & Bolander, 2012, S. 19.). Zu diesem besonderen Kreis zählten unter anderem Laban, Grindler, Alexander, Feldenkrais und eben auch Pilates. Bei der Entwicklung seiner Methode ging er von Gedanken des positiven Einflusses von natürlicher Bewegung, Tanz, Wandern und frischer Luft aus. Die von ihm entwickelten Übungen orientieren sich am Bewegungsrepertoire von Tieren, dem Ziel der Vervollkommnung des Körpers durch die Übungen früherer Kulturen, an asiatischer Kampfkunst und an der Überzeugung, dass die gerade Wirbelsäulenform eines Neugeborenen die ideale sei. (Geweniger & Bolander, 2012, S. 12). Joseph Pilates arbeitete als Trainer in Deutschland und England, bevor er 1926 in die USA auswanderte. Dort eröffnete er ein eigenes von Tanzzentren und –schulen umgebenes Studio, in dem er seine Methode entwickelte und unterrichtete. Er selbst nannte die Methode „Contrology“ und „dieser Standort inmitten der Tanzszene ließ die Pilates-Methode für viele Tänzer zum Bestandteil ihres Körpertrainings, ihrer Ausbildung und der Rehabilitation nach Verletzungen werden“¹² (Massey, 2010, S. 9). Nach Geweniger und Bolander (2012, S. 20) folgen die Übungen nachstehenden Prinzipien:

- „Whole Body Movement
- Breathing
- Balanced Muscle Development
- Concentration
- Control
- Centering
- Precision
- Rhythm“

Neben den Prinzipien „Atmung“, „Konzentration“, „Kontrolle“, „Zentrierung“, „Bewegungsfluss“ („Rhythm“) und „Präzision“ nennt Massey (2010, S. 14) zudem noch, „Ausrichtung“, „Koordination“, „Ausdauer“ und „Längung“. Timón (2012, S. 23) betont, dass in

¹²In der noch folgenden Beschreibung beispielhafter Übungen ist die Nähe zum Tanz noch immer zu erkennen.

den verschiedenen Pilatesschulen die Grundprinzipien zwar oft anders benannt werden, sie sich jedoch nicht unterscheiden würden, und benennt seine Grundlagen daher wie folgt:

- „1. Cranio-vertebrale Gelenkbewegung
2. Stabilisierung des Schultergürtels
3. Stabilisierung des Beckens
4. Axiale Dehnung
5. Körperliche Ausdehnung und Gleichgewicht
6. Atmung
7. Integration“ (Timón, 2012, S. 23).

Neben dem heute sehr bekannten Mattenprogramm, das im Gruppenfitnessbereich unterrichtet wird, gibt es auch spezielle Pilates-Geräte, deren Aufgabe die Vorbereitung der Klienten und Klientinnen auf die korrekte Übungsausführung der freien Übungen ist. Um bei der Durchführung der Übungen einen Bewegungsfluss zu erhalten, sollen die Übungen in einer festgelegten Reihenfolge unterrichtet werden (Geweniger & Bolander, 2012, S. 210). Die Abbildungen 12-14 zeigen eine Auswahl von Mattenübungen der Pilates-Methode:

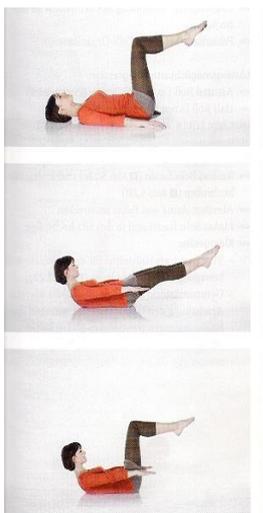


Abbildung 12: "The Hundred" (Geweniger & Bolander, 2012, S. 101).



Abbildung 13: "Single Leg Stretch" (Geweniger & Bolander, 2012, S. 111).



Abbildung 14: "Assisted Roll Up/Roll Down" (Geweniger & Bolander, 2012, S. 77).

Alle Übungen sollen nach Geweniger und Bolander (2012) aus einer „aktivierten Ausgangsstellung“ (aktivierte Mitte, Powerhouse) heraus ausgeführt werden, wobei genau angesagt werden soll, wann ein- bzw. ausatmet werden soll/darf.

Pilates ist also eine Methode, die bereits Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt und unter anderem vom Tanz beeinflusst wurde. Ziel des Programmes ist das Erlernen einer „starken Mitte“, aus der heraus die Bewegungen ausgeführt werden sollten. Es integriert Atemfluss, Körperkontrolle, -spannung und -haltung und soll sowohl die inneren als auch die äußeren

Muskeln stärken, dehnen und die Gelenke mobilisieren. (Urla, 2003; Massey, 2010; Gehwenger & Bolander, 2012; Timòn, 2012). Dennoch ist die Pilates-Methode kein geschütztes Programm wie beispielsweise Antara® oder Zumba®, was sich auch in den verschiedenen Ausbildungsangeboten zeigt. So kann eine Pilates-Ausbildung in Österreich an einer Vielzahl von Instituten absolviert werden, deren Angebote in Preis, Umfang und Dauer erheblich differieren. Zur Veranschaulichung der Abweichung in den Ausbildungsangeboten können an dieser Stelle jene von PAX, dem *Universitätssportinstituts (USI) Wien*, *Education in Move* und der *Nationalen Fitness und Aerobic Academy Austria (NFA)* als Beispiele illustriert werden.

Bei PAX wird Pilates nicht als Diplombildung, sondern als Fortbildung angeboten. Dementsprechend sind auch Preis, Umfang und Dauer beträchtlich geringer als bei anderen Instituten. Die Kosten liegen je nach Buchungszeitpunkt zwischen 200 und 280 Euro für ein Fortbildungswochenende, das in den Zeiten samstags von 09:00-17:00 und sonntags von 09:00-16:00 stattfindet. Da es sich hier lediglich um eine Fortbildung handelt, gibt es zwar ein Teilnahmezertifikat, jedoch muss keine Prüfung abgelegt werden. (www.pax-aerobic.at; Zugriff am 23.01.2015).

Beim *USI Wien* hingegen ist die Ausbildung auf 2 Semester ausgerichtet und umfasst 44 Übungsstunden, 20 Theorieeinheiten sowie 20 Praktikumsstunden (aktiv & passiv), die in USI-Kursen zu absolvieren sind und selbst organisiert werden müssen. Die Kurskosten belaufen sich auf 320 Euro für Studierende bzw. auf 400 Euro für Nicht-Studierende. Im Gegensatz zu PAX, wo die Fortbildung jede/r besuchen darf, müssen beim *USI* als Teilnahmevoraussetzung 15 Praxisstunden in Pilates nachgewiesen werden. Zudem wird die Ausbildung am Ende des 1. Semester mit einer theoretische und am Ende des 2. Semesters mit einer praktischen Prüfung abgeschlossen. (www.univie.ac.at/USI-Wien; Zugriff am 23.01.2015).

Education in Move offeriert eine an drei Tagen von 11:00-16:00 stattfindende Diplombildung für Pilates um 499 Euro, wobei das Wissen in Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre von den Teilnehmer/innen selbst erarbeitet werden muss. Es bestehen keinerlei Teilnahmevoraussetzungen, es wird jedoch empfohlen bereits Pilates-Stunden besucht zu haben und ein „sportlicher Typ“ zu sein. Am Ende finden sowohl eine theoretische als auch eine praktische Prüfung statt.

Die wohl teuerste Ausbildung in dieser Auswahl wird von der *NFA* angeboten, bei der für den Besuch des Kurses inklusive der Prüfungsgebühr 903 Euro zu bezahlen sind. Der Kurs

umfasst 48 Stunden, die an 4 Wochenenden abgehalten werden, zudem müssen 12 Hospitationsstunden und des Weiteren 10 Praxisstunden bei zertifizierten Trainer/innen besucht werden. Zu guter Letzt müssen die Teilnehmer/innen selbst eine Person 10 Stunden lang in Pilates unterrichten und es wird von ihnen erwartet sich mindestens 12 Stunden dem Studium von vorgeschlagenen Literatur zu widmen. Der Kurs dauert 3 Monate und wird mit einer 9 Stunden dauernden Prüfung abgeschlossen (www.nfa-austria.at; Zugriff am 23.01.2015).

Die in den Kursen der vier Institute vermittelten Inhalte scheinen sich trotz der zeitlichen und preislichen Differenzen annähernd zu gleichen. Auch wenn die Inhalte unterschiedlich bezeichnet werden, so können doch nachfolgende Übereinstimmungen genannt werden:

- Pilates bezogene Anatomie und Physiologie
- Ziele und Prinzipien der Pilates-Methode: Atmung, „Powerhouse“, Körperhaltung,...
- Grundlegende Übungen aus Pilates und deren Variationen: Kräftigung, Dehnung, Stabilisation, Entspannung.
- Kenntnisse über Methodik, Didaktik und Korrekturen. (www.educationinmove.at; www.univie.ac.at/USI-Wien; www.pax-aerobic.at; www.nfa-austria.at; Zugriff am 26.02.2015).

Obwohl der Umfang und die Dauer der Ausbildungen und das von den Teilnehmer/innen der Kurse Abverlangte sich erheblich unterscheiden, dürfen alle sich nach den Aus- bzw. Fortbildungen dennoch als Trainer/innen für Pilates bezeichnen und eigene Stunden abhalten. Demnach kann auch davon ausgegangen werden, dass Unterschiede in der Qualität der Trainer/innen bestehen. Dies kann besonders bei Pilates insofern problematisch sein, da es als qualitätsvolles und präzise auszuführendes und zu vermittelndes Training gilt, das zur Prävention und Rehabilitation eingesetzt werden kann (Massey, 2010, S. 9f; Timón, 2012, S. 10ff). Der österreichische Pilatesverband (Pilates Verband Austria) hat es sich jedoch zum Ziel gesetzt die Qualität von Trainer/innen zu gewährleisten, indem er bestimmte Qualitätskriterien für Trainer/innen und Ausbildungsinstitute festgelegt hat. Bei Erfüllung der Voraussetzungen können Trainer/innen Mitglied im Pilates Verband werden und werden auf dessen Homepage im Trainer/innen-Verzeichnis aufgeführt. Um aufgenommen zu werden müssen die Trainer/innen ihre Ausbildung an einem vom Verband akzeptierten Institut durchführen, zudem sind sie dazu verpflichtet pro Jahr mindestens eine Fortbildung im Ausmaß von 9 Stunden nachzuweisen und es ist ein jährlicher Mitgliedsbeitrag von 80 Euro zu entrichten. Neben Trainer/innen können auch Ausbildungsinstitute für 300 Euro pro Jahr

Mitglied werden, sofern ihre Ausbildung den Qualitätsrichtlinien entspricht. (www.pilatesverband.at; Zugriff am 02.02.2015). Jene Ausbildungen aber, die den Anforderungen genügen, verursachen entsprechend höhere Kosten. Beim Ausbildungsinstitut basiPilates Österreich beträgt die Kursgebühr für das Mattenprogramm beispielsweise 1080 Euro (www.basipilates-natax.net; Zugriff am 02.02.2015). Von den oben genannten vier Instituten ist lediglich die NFA beim Pilates Verband aufgeführt, wobei jedoch der weiter oben beschriebene Kurs nicht ausreicht, um in das Trainer/innen-Verzeichnis aufgenommen zu werden. Es werden noch vier weitere Workshops im Ausmaß von 24 Stunden, 10 Hospitationsstunden, 10 Stunden zur Erstellung von Stundenbildern und 10 Stunden Literaturstudium verlangt (www.nfa-austria.at; Zugriff am 02.02.2015). An dieser Stelle soll aber nicht unerwähnt bleiben, dass Pilatetrainer/innen keineswegs zu einer Mitgliedschaft im Pilatesverband noch zu regelmäßiger Weiterbildung verpflichtet sind!

Ein ähnlich präzises und qualitätsvolles Training wie Pilates wird mit dem im nächsten Abschnitt behandelten Bewegungsprogramm Antara® angeboten, das sich jedoch in einigen wesentlichen Punkten, was Bewegungsabläufe, Übungen, Aus- und Weiterbildung betrifft, von der Pilates-Methode unterscheidet.

4.3.2 Antara®

Das aus dem Sanskrit stammende Wort Antara bedeutet 'Herz, Mitte, Innen, von innen nach außen, auf dem Weg sein' und schien für Karin Albrecht (2013, VIII) der passende Name für das von ihr entwickelte Bewegungskonzept. Antara® wurde 2006 aus dem Wunsch heraus geboren, aus dem umfangreichen Wissen, das sich Albrecht in vielen Jahrzehnten anhand ihrer Auseinandersetzung mit den Themen Körperhaltung und Stretching erworben hatte, eine Methode zu machen. Antara® ist ein funktionelles, präzise ausgeführtes Training, bei dem die richtige Ansteuerung und Miteinbeziehung des Core-Systems bei jedweder Übungsausführung im Mittelpunkt stehen, da vor allem die korrekt funktionierenden Muskeln des Core-Systems für einen gesunden Rücken und Beckenboden sorgen können. Überdies sind sie für die Bauchform mitbestimmend. „Antara® führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung“ (Antara® Ausbildungsbroschüre 2015). Als Core-System wird die innerste, tiefste Muskelschicht bezeichnet, die für die lokale Stabilisation und somit für den Schutz der Lendenwirbelsäule, des Ischiosakralgelenks und des Beckenbodens verantwortlich ist (Albrecht, 2013, S. 71). Zum Core-System gehören

nach Albrecht (2011, S. 12) der quere Bauchmuskel, die tiefliegenden Anteile der Mm. Multifidi sowie bestimmte Anteile des Beckenbodens und des Zwerchfells. Antara® besteht demnach aus sinnvollen, funktionellen Übungen, die auf der Basis von Forschungen der Queensland Universität in Australien entwickelt wurden. Es setzt sich aus verschiedenen Übungssequenzen und Levels zusammen, die von den Trainer/innen individuell und immer wieder neu zusammengesetzt werden können. Zu Beginn jeder Übungssequenz – in Rücken- oder Bauchlage, im Stehen oder bei Übungen im Vierfüßlerstand – werden die Teilnehmer/innen von den Trainer/innen dazu angeleitet ihre Core-Muskulatur anzusteuern, um die Ansteuerung dann in den Übungen bewusst halten zu können. Erst aufbauend auf die Ansteuerung der Core-Muskulatur sollen die globalen Stabilisatoren und globalen Bewegerteilnehmer miteinbezogen werden¹³. Die Leser/innen mögen sich jetzt fragen, worin der Unterschied zwischen der Pilates-Methode und dem Bewegungskonzept Antara® bestehen mag, da offenbar bei beiden Programmen der Einbezug des Core-Systems (Antara®) bzw. des „Powerhouse“ (Pilates), eine „gesunde“ und attraktive Körperhaltung und –form sowie eine starke Rumpfmuskulatur fokussiert werden. Die Unterschiede werden jedoch klar, wenn zwei scheinbar gleiche Antara® und Pilates Übungen verglichen werden: der sogenannte „Dead Bug“ (Abb. 15) bei Pilates und die „Fersendips“ (Abb. 16) im Antara®.



Abbildung 15: "Dead Bug" (Geweniger & Bolander, 2012, S. 69).

Abbildung 15 zeigt die Version der Pilates-Methode. Hierbei sind die Beine 90° über der Hüfte, die Knie 90° gebeugt, die Zehenspitzen gestreckt, wobei die Beine aus dieser Position abwechselnd zu Boden gesenkt und wieder gehoben werden. Abbildung 16 zeigt nun die Fersendips:

¹³Die Muskelschichten können in lokale und globale Muskeln unterteilt werden. Neben den oben bereits genannten lokalen Stabilisatoren, sind globale Stabilisatoren und globale Bewegerteilnehmer vorhanden. Globale Stabilisatoren im Rumpfbereich sind beispielsweise die schrägen Bauchmuskeln, deren Aufgabe die Haltungs- und Bewegungskontrolle ist. Als lokaler Bewegerteilnehmer kann der gerade Bauchmuskel genannt werden, der für die großen Bewegungen, Bewegungsradien und Lasten verantwortlich ist. (Albrecht, 2011, S. 28f; Albrecht, 2013, S. 69).

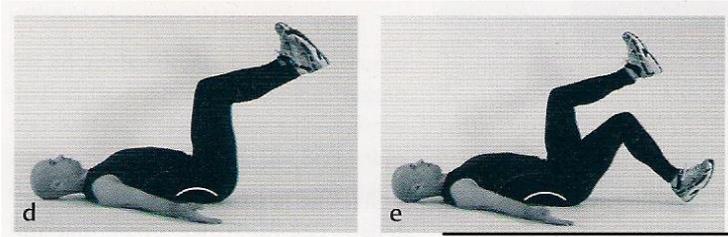


Abbildung 16: "Fersendips" (Albrecht, 2011, S. 40).

Auf der Abbildung ist und der erste wesentliche Unterschied erkennbar – die Flex-Stellung der Füße. Diese entspricht anatomisch gesehen einer Streckung, die gegenüber der Beugung im Antara® zu bevorzugen ist. Ein zweiter Unterschied liegt in der Vorbereitung der Übung. Bevor im Antara® die Fersendips durchgeführt werden, wird immer die Core-Ansteuerung vollzogen¹⁴. Auf die Ansteuerung erfolgt der Core-Reprint¹⁵. Erst nach dieser Ansteuerung und dem Core-Reprint dürfen die Beine überhaupt erst in die gehobene Position gebracht werden. (Albrecht, 2013, S. 199ff). Ein weiterer Unterschied besteht in der Anweisung des Atemflusses. Während im Antara® der Atem regelmäßig, individuell gesteuert und immer bis tief in den Bauch fließen soll, wird beim Pilates der Atemrhythmus genau vorgegeben.

Antara® ist also ein sehr konzentriertes Training mit sehr präzisen Trainingsanweisungen. Auch bei Pilates mag der Anspruch eines genauen, funktionellen und rückenfreundlichen Trainings gegeben sein, denn heutzutage werden beispielsweise Pre-Pilates-Übungen unterrichtet, die vor allem Anfänger/innen die korrekte Atmung, Körperhaltung und das Wecken des Körperzentrums („Powerhouse“) vermitteln sollen (Geweniger & Bolander, 2012, S. 60ff). Im Gegensatz zu Antara® gibt es bei Pilates jedoch keine Richtlinien, wie und wo Pilates-Trainer/innen ausgebildet werden sein sollten, damit sie ihre Stunden unter dem Titel „Pilates“ halten dürfen. Wie im Kapitel 4.3.1 beschrieben differieren daher auch die Ausbildungsangebote enorm. Antara® hingegen ist eine registrierte und eingetragene Marke und

¹⁴Nach Albrecht (2013, S. 199f) sieht die Core-Ansteuerung in der Rückenlage 3 Schritte vor:

„1. Aufmerksamkeit in den Beckenboden bringen, die Körperöffnungen schließen und die wahrnehmbare Muskulatur sanft nach innen, in den Beckenraum heben (ganz präzise arbeitet der Mann über den Damm, die Frau über die mittlere Körperöffnung). Die Muskelspannung halten, Transversus bzw. „Fingerspitzen“ beatmen, während 10-15s, entspannen.

2. Beckenbodenspannung aufbauen, Beckenboden heben, die Ko-Kontraktion des Transversus wahrnehmen und vom Schambein aus die Bauchdecke großflächig langsam und sanft nach innen ziehen, Transversus bzw. „Fingerspitzen“ beatmen, entspannen.

3. Die dritte Ansteuerung kann wiederum über den Transversus ausgeführt werden. Die sanfte Transversus-Aktivität halten, Transversus bzw. „Fingerspitzen“ beatmen.“

¹⁵Nach der Ansteuerung wird ganz langsam ein Fuß nur wenige Millimeter gehoben und wieder gesenkt, dabei soll weitergeatmet werden und der Transversus aktiviert bleiben. Es folgt die Hebung und Senkung des anderen Fußes. Dann wird erst ganz langsam zuerst ein Fuß und dann das gesamte Bein angehoben und es folgen der zweite Fuß und das zweite Bein. (Albrecht, 2013, S. 200ff).

nur diejenigen dürfen ihre Kurse so nennen, die ihre Ausbildung bei einem lizenzierten Ausbildungsanbieter absolviert haben. Nach der Ausbildung muss jedoch keine Lizenzgebühr entrichtet werden, sondern durch die Lizenzierung soll vor allem die Qualität der Trainer/innen gewährleistet werden. (Antara® Ausbildungsbroschüre 2015). In Österreich wird die Ausbildung von Suzanna König angeboten, wobei die Ausbildung in verschiedene Module unterteilt ist:

- Modul A – Die Körperhaltung
- Modul B – Das Core-System/Core-Stabilisation
- Modul C – Praxistag Fitness/Group
- Modul D – diplomierter Antara®-Instructor
- Modul E – Becken/Hüftgelenk
- Modul F – Schultergelenk/Halswirbelsäule
- Modul G – Praxistag Fitness/Group
- Modul M – Antara® med. Masseur

Zudem werden noch weitere Antara®-Fortbildungen wie Antara® Basic, Antara® Level 2 und 3, Antara® vor und nach der Geburt, Antara® Dance, usf. angeboten. Um Antara® unterrichten zu dürfen, müssen die Fortbildung Antara® Basic (155 Euro; 1 Tag, 14:00-21:00), Modul B (290 Euro; 2 Tage, 14:00-21:00 & 09:30-16:30) und Modul D (565 Euro; 3 Tage, 14-21:00 & 09:30-16:30) besucht werden, wobei Modul D eine Prüfung mit einem praktischen und theoretischen Teil beinhaltet, (Antara® Ausbildungsbroschüre 2015; antara-oesterreich.at; Zugriff am 06.02.2015). Somit ist die Antara®-Ausbildung auch im höheren Preissegment anzusiedeln. Je nachdem welche weiteren Antara®-Module und Fortbildungen Trainer/innen besucht haben, können nicht nur die einzelnen Levels und Übungssequenzen, sondern auch die Schwerpunkte variiert werden (Antara® Classic, Antara® gesunder Rücken, Antara® starker Rücken, Antara® Core and Relax, Antara® Gymstick, Antara® Challenge, etc.). (Antara Ausbildungsbroschüre 2015).

Es kann also gesagt werden, dass das Bewegungskonzept Antara® ein durchdachtes, sich an wissenschaftlichen Untersuchungen orientierendes, funktionelles und präzises Training ist, bei dem besonders Wert auf die Qualität der Trainer/innen gelegt wird. Im Gegensatz zu Pilates haben die Kursteilnehmer/innen bei einer Antara®-Einheit die Sicherheit, dass die Trainer/innen bestimmte Voraussetzung unbedingt erfüllt haben müssen, damit sie ihre Einheit so nennen dürfen. Dies bedeutet nun nicht, dass Pilates-Trainer/innen grundsätzlich weniger qualitativ wären als Antara®-Instruktor(inn)en. Aufgrund der Tatsache, dass Pilates

jedoch keine geschützte Marke ist und somit von jeder Ausbildungsinstitution angeboten werden kann, sind die Qualitätsunterschiede merklich ausgeprägter als beim lizenzierten Antara®-Programm. Dass aber von der Lizenzierung eines Konzeptes im Gruppenfitnessbereich umgekehrt aber auch nicht auf einen hohen Level an Qualität der Trainer/innen geschlossen werden kann, zeigt das nächste Beispiel.

4.3.3 Zumba®

In den letzten Jahren gewann vor allem ein Konzept im Bereich der Gruppenfitness nicht nur in Europa, sondern in der gesamten Welt an Bedeutung und Beliebtheit: Zumba® (Stärk, 2013, S. 10.) Laut der offiziellen Homepage sollen 14 Mio. Menschen in 185 Länder an 140 000 Standorten an Zumba®-Kursen teilnehmen (www.zumba.com; Zugriff am 12.02.2015). Zumba® ist ein von Beto Perez entwickeltes Tanz-Fitness-Programm, das Tanzschritte und unter anderem aus dem Aerobic stammende Fitnessübungen und -schritte zu meist latein-amerikanischer Musik (u.a. Salsa, Merengue) miteinander kombiniert (Greenwood-Robinson & Perez, 2011, S. 11). Es ist ein intensives Intervalltraining, mit dem laut Greenwood-Robinson und Perez (2011, S. 13f) durch das kurzweilige und in Partystimmung durchgeführte Intervalltraining hunderte von Kilokalorien verbrannt werden können. Daher kann wie nebenbei das Gewicht reduziert und die Figur aufgrund der integrierten Fitnessschritte (z.B. Ausfallschritte, Squats,...) geformt werden. Bei diesem Tanz-Workout soll aber vor allem der Spaß im Vordergrund stehen und es soll auch diejenigen ansprechen, denen es bisher an Motivation zu regelmäßiger Bewegung fehlte. Beim Zumba® geht es dementsprechend nicht darum, die von den Instruktor(inn)en vorgeführten Choreographien perfekt nachzuahmen, sondern vor allem darum, sich im Takt der Musik zu bewegen und dabei Freude zu empfinden, weswegen auch keinerlei Tanz- oder Fitnesserfahrungen vorauszusetzen sind. (Greenwood-Robinson & Perez, 2011, S. 17ff). Ein Zumba® Workout sollte mit einem Warm-up beginnen und mit einem Cool down enden, dazwischen erfolgt durch die variierende Abfolge von Liedern, Choreographien und Rhythmen ein Intervalltraining. Zumba® ist nach Greenwood-Robinson und Perez (2011, S. 21-29) ein Herz-Kreislauf-Training, das den gesamten Körper miteinbezieht. Aufgrund der besonderen Kombination von Fitness, Tanz und immer wieder neuen überraschenden Choreographien und Bewegungen sollen auch die Muskelkraft, das Gleichgewicht, die Körperhaltung, die Koordination und die Flexibilität verbessert werden. Hier kann angemerkt werden, dass auch beim Zumba® die positiven Effekte auf das Training der Körpermitte, der Core-Muskulatur hervorgehoben werden. Das seit 2001 existierende Zumba®-Programm bietet jedoch nicht „nur“ ein Tanz-

Workout an, sondern eine gesamte „Zumba®-Welt“. Auf der Homepage wird Zumba® als eine Lifestyle Marke bezeichnet, bei der neben den Kursen unter anderem noch DVD-Workouts, Original-Musikzusammenstellungen, Kleidung, Schuhe, Videospiele, interaktive Veranstaltungen und dem nicht genug, sogar ein Lifestyle-Magazin geboten wird (www.zumba.com; Zugriff am 12.02.2015).

Die Ausbildung zum Zumba®-Instructor und damit verbunden auch die Lizenz Zumba® unterrichten zu dürfen wird ausschließlich über die Homepage angeboten, über die die Ausbildungen im gewünschten Land gefunden werden können. Um Zumba®-Trainer/in werden zu können sind keine Voraussetzungen zu erfüllen, es muss lediglich ein Zumba®-Basic-Kurs besucht werden, für den – je nach Buchungsdatum – von 283, 73 über 339, 68 bis hin zu 371,65 Euro zu bezahlen sind. In diesem 1-2-tägigen Kurs werden die 4 Grundrhythmen, deren Grundschritte, Methodik und Didaktik von Zumba® vermittelt und mit dem Kursbesuch haben die Teilnehmer/innen eine 1-jährige Unterrichtslizenz erworben (www.zumba.com; Zugriff am 12.02.2015). Aufbauend auf den Basiskurs können die Trainer/innen dann einerseits ihre Kenntnisse vertiefen, indem sie beispielsweise den Kurs Zumba®-Basic 2 oder Zumba® Pro Skills besuchen. Andererseits können sie sich weiter spezialisieren, wenn sie einen Zumba® Step, Aqua Zumba® oder Zumba® Sentao Kurs besuchen. Ferner scheint Zumba® für alle Altersgruppen geeignet, denn mit Zumba® Gold (für Ältere oder eingeschränkte Personen), Zumbini®, Zumba® Kids und Zumba® Junior können die Trainer/innen ihre Ausbildung auch in diesen Bereichen erweitern. (www.zumba.com; Zugriff am 17.02.2015). Zumba® bietet seinen Instruktoren und Instructorinnen für einen monatlichen Beitrag außerdem die Mitgliedschaft im Zumba® Instructor Network™ an. Durch einen so genannte ZIN™ Mitgliedschaft bleibt einerseits die Unterrichtslizenz aufrecht, andererseits eröffnet sie erst die Möglichkeit an bestimmten Schulungen teilnehmen zu dürfen. Zusätzlich erhalten die Mitglieder durch Bereitstellung von Musik, Choreographien und Marketingmaterial Unterstützung bei der Gestaltung und Vermarktung ihrer Kurse. (www.zumba.com; Zugriff am 17.02.2015).

Zumba® scheint also ein auf den gesamten Körper abzielendes Training zu sein, an welchem nicht nur jede/r teilnehmen, sondern welches auch jede/r (!) nach kurzer Einweisung unterrichten kann. Im nächsten Kapitel soll nicht unerwähnt bleiben, dass dies auch gewisse Gefahren in sich bergen mag.

4.4 Abschließende Ausführungen zur Ausbildungssituation im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

In Kapitel 4.1-4.3 wurde nur ein Ausschnitt der Ausbildungsangebote im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich diskutiert. Neben den genannten Ausbildungen können noch eine Vielzahl anderer absolviert werden. Dazu gehören – um nur einige zu nennen – beispielsweise slings® concept, ironsystem™, Tae Bo®, Ausbildungen zum/zur Wirbelsäulentrainer/in, zum/zur Bodyworkouttrainer/in, Fortbildungen wie Aquafit oder 50 plus (www.euroeducation.com, www.pax-aerobic.at, www.taebo.com, www.bodytrainer.at; Zugriff am 29.04.2015). Angesichts der immer wieder neu aufkommenden Trends und damit auch Ausbildungsanbieter scheint es, als könne diese Liste endlos weitergeführt werden. Es darf hier durchaus noch einmal die Frage gestellt werden, wie Personen, die als Gruppenfitnesstrainer/innen arbeiten wollen, entscheiden können, welche Ausbildung sinnvoll ist? Ebenso ist es für die Arbeitgeber/innen nicht einfach die Qualität einer Ausbildung und somit auch von Trainer/innen zu beurteilen¹⁶. Anders als in Österreich hat der Deutsche Turnbund (DTB) ein Lizenzsystem für Ausbildungen im Aerobic- und Fitnesssektor entwickelt, das drei Stufen – C, B & A – umfasst und an denen sich auch die meisten Ausbildungsanbieter orientieren. Die Trainerlizenz C z.B. beinhaltet 120 Lerneinheiten¹⁷, gilt für 4 Jahre und kann innerhalb der 4 Jahre durch Fortbildungen im Ausmaß von 15 Lerneinheiten verlängert werden. Für weitere Ausbildungen der B-Lizenz ist eine C-Lizenz nicht zwingend notwendig, jedoch werden von manchen Ausbildungsanbietern entweder eine C-Lizenz, eine Basisbildung oder Erfahrungen im Unterricht verlangt (z.B. DTB, Deutscher Fitness- und Aerobicverband (DFAV), IFAA), bei anderen sind wiederum keine Voraussetzungen nötig (z.B. Euroeducation). Die B-Lizenz ist meist für zwei Jahre gültig und muss dann durch Fort- oder Weiterbildungen verlängert werden. Die B-Lizenz bildet die Voraussetzung für den Erwerb einer A-Lizenz, auf die aufbauend bei IFAA beispielsweise wiederum ein Master-Diplom erreicht werden kann. Neben den genannten Lizenzen kann im Gruppenfitnessbereich auch eine S-Lizenz erworben werden, bei der die Inhalte wie Musik, Choreographie und Cueing nicht berücksichtigt werden. Diese wird beispielsweise für Pilates-Ausbildungen angeboten, da diese Kenntnisse für den Pilates-Unterricht nicht relevant sind. (www.dtb-onlinde.de;

¹⁶Auf eine Diskussion bezüglich der Qualität von Ausbildungen kann hier nicht weiter eingegangen werden. Zu diesem Thema kann jedoch auf die Diplomarbeiten von Kopp (2009) und Königshofer (2009) verwiesen werden, die sich in ihren Diplomarbeiten mit den Themen Qualität im Zusammenhang mit Gruppenfitness (Kopp) bzw. mit der Evaluation der Pilatesausbildung am USI Wien (Königshofer) auseinandersetzen.

¹⁷ 1 Lerneinheit = 45 Minuten Unterricht.

www.euroeducation.com; www.ifaa.de;www.dfav.de; Zugriff am 30.04.2015). Auch hier muss angemerkt werden, dass keine eindeutigen Vorgaben für die Lizenzen existieren, denn bei Euroeducation beispielsweise wird nicht zwingend eine Weiterbildung zur Verlängerung der B-Lizenz verlangt (www.euroeducation.com; Zugriff am 30.04.2015). Auch die Inhalte der A-Lizenz können differieren. Dennoch bietet dieses Lizenzsystem Arbeitgeber/innen durchaus Aufschlüsse über die erworbenen Kenntnisse von Trainer/innen. In diesem Kontext soll zudem die Verantwortung gegenüber den Kursteilnehmer/innen, die sowohl von den Trainer/innen als auch von den Anbietern von Gruppenfitnesskursen getragen wird, nicht vergessen werden. Denn „Kunden von Gruppenfitnesstrainern wiederum tragen das Risiko, durch unsachgemäßes Training der Gesundheit eher zu schaden als diese durch ein sachgemäßes Training zu fördern“ (Kopp, 2009, S.11). Dowideit (2013) prangert in einem Artikel der Zeitschrift „Die Welt“ in diesem Zusammenhang die Anbieter von Billig-Fitnessketten und vor allem Kurzausbildungen im Gruppenfitnessbereich wie beispielsweise Zumba® an, da durch keine oder unsachgemäße Anleitung von schlecht ausgebildeten Trainer/innen oft Sportverletzungen wie Bänderrisse oder Knorpelschäden entstehen (www.welt.de; Zugriff am 30.04.2015). Um diesem Problem entgegenzuwirken bietet der DFAV für Trainer/innen, die lediglich eine Zumba®-Ausbildung o. Ä. besitzen, eine CORE-Ausbildung an, in der die Grundlagen und ein Grundwissen für ein sicheres und kompetentes Training in der Gruppenfitness gelehrt werden (www.dfav.de/core-grundlagen.html; Zugriff am 30.04.2015). Die Teilnahme an eine solchem Kurs ist jedoch keine Voraussetzung für das Unterrichten von Zumba®-Einheiten! Da im Fitness- und Aerobic-Bereich eben keine standardisierten Ausbildungen bestehen, spricht für angehende Trainer/innen laut dem Ausbildungsanbieter Fitnessacademy vieles dafür sich die Wahl des Ausbildungsinstitutes gut zu überlegen. So ist die Qualität von Ausbildungen eben auch von der Qualität des Institutes bzw. der Ausbilder/innen abhängig. (www.aerobicausbildung.at; Zugriff am 30.04.2015). Bei den Ausbilder/innen wiederum liegen ebenso keine gesetzlichen Regelungen vor. Der Unterricht im Aerobic- und Fitnesssektor ist eine Wissensvermittlung in Form von Unterricht, unterliegt keiner Gewerbeordnung und benötigt daher nicht einmal einer Gewerbeberechtigung (Gewerbeordnung 1994, § 2, www.ris.bka.gv.at/Bundesrecht; www.vitalakademie.at; Zugriff am 30.04.2015). Grundsätzlich kann und darf also jede/r als Ausbilder/in tätig sein, weswegen die eingangs gestellten Forschungsfragen auch so interessant sind. Der nächste Teil der Arbeit beschäftigt sich nun mit der qualitativen Untersuchung dazu. Bevor die Auswertung der erhobenen Daten und die Beantwortung der Forschungsfragen erfolgen, wird in Kapitel 5 zuvor die methodische Vorgehensweise beschrieben.

5 Die Empirische Untersuchung

Atteslander (2010, S. 21) benennt fünf Phasen einer jeden (qualitativen & quantitativen) empirischen Forschung:

1. Die Problembenennung: Dies erfolgt zu Beginn jeder Forschung und darunter wird „(...) die Formulierung sozialer Probleme in Form wissenschaftlicher Fragestellungen“ verstanden (Atteslander, 2010 S. 22). Im Falle dieser Arbeit geschah dies bei der Erstellung des Konzeptes für die Magisterarbeit, in dem die Forschungsfragen formuliert und weitere Fragen (Welcher Ausschnitt der sozialen Wirklichkeit, welche Bereiche etc. sollen untersucht werden), geklärt wurden. (siehe Kap. 1-2).
2. Die Gegenstandsbenennung: Da eine Forschung sich nur auf einen kleinen Teil der Wirklichkeit konzentrieren kann, ist eine genaue Gegenstandsbenennung – vor allem bei dem zeitlichen und personellen begrenzten Rahmen der Magisterarbeit – unbedingt vonnöten (siehe Kap. 3-4). Hierbei sind der zu untersuchende Zeitabschnitt (Jahre, Monate), die Personengruppe (siehe Kap. 5.3), der Feldzugang (siehe Kap. 5.3), die Methode (Kap. 5.1) zu klären.
3. Die Durchführung und Anwendung von Forschungsmethoden
4. Analyse/Auswertungsverfahren (siehe Kap. 5.6)
5. Verwendung von Ergebnissen(siehe Kap. 6).

Punkt 1 und teilweise auch Punkt 2 wurden bereits in den vorangegangenen Kapiteln ausführlich behandelt. In den Kapiteln 5.1-5.3 werden demnach die Methode, der Feldzugang und die zu untersuchende Personengruppe erläutert. Der dritte Punkt umfasst die Forschung selbst, die in den Kapiteln 5.4-5.6 beschrieben wird, damit in Kapitel 6 schließlich die Ergebnisse dargelegt und diskutiert werden können (Punkt 5).

5.1 Wahl und Beschreibung der Methode

Die Wahl der geeigneten Methode hängt stark von der Forschungsfrage ab und von dem, was denn eigentlich in der Forschung erhoben werden sollte.

„Je nach Fragestellung und Untersuchungsziel empfiehlt sich die Auswahl unterschiedlicher Methoden, häufig auch von Methodenkombinationen. Nicht jede Methode ist bei einer spezifischen Fragestellung gleichermaßen gut geeignet. Gelegentlich werden auch mehrere Methoden zur Beantwortung ein und derselben Forschungsfrage eingesetzt (...)“ (Diekmann, 2010, S. 19).

Während es bei einer quantitativ orientierten Forschung das zu untersuchenden Feld bekannt ist und es um die Überprüfung von Hypothesen und Theorien geht, ist die qualitative Forschung auf die Erforschung von noch weitgehend unbekanntem sozialen Bereichen ausgerichtet. Sie ist demnach theorie- und hypothesengenerierend. Kennzeichnend für quantitatives Forschen sind Merkmale wie theorienprüfend, objektiv, im hohen Maße standardisiert, relativ starr in der Vorgehensweise usw. Eine qualitative Vorgehensweise ist demgegenüber offen, flexibel, subjektiv, interpretativ, verstehend und theorieentwickelnd. Ein qualitatives Vorgehen empfiehlt sich daher bei wenig erforschten Bereichen und bei der Erhebung von *subjektiven* Sichtweisen, Meinungen, Motiven und Bedeutungszusammenhängen. (Flick et al., 2004, S. 25; Lamnek, 2010, S. 220ff; Diekmann, 2010, S. 33f). Die in der Einleitung formulierten Forschungsfragen zielen auf die jeweiligen individuellen biographischen Zusammenhänge und Beweggründe und ein noch wenig erforschtes Feld ab, weswegen zur Beantwortung der Frage ein qualitatives Vorgehen gewählt wurde. Innerhalb der qualitativen Forschung kann wiederum aus verschiedenen Methoden selektiert werden. So zählen beispielsweise die Beobachtung, die Gruppendiskussion oder das Interview zu den qualitativen Methoden, wobei sich für diese Arbeit die Durchführung von Interviews als die geeignete ergab. Auch bei den Interviews wird zwischen verschiedenen Arten differenziert. Zu den qualitativen Interviewformen zählen – um nur einige zu nennen – das narrative, das episodische oder auch das problemzentrierte Interview.

Abbildung 16 zeigt einen Vergleich der verschiedenen Formen des Interviews bezogen auf ihre methodologischen Prämissen:

Methodologische Prämissen	Formen des Interviews					
	Narratives Interview	Episodisches Interview	Problem-zentriertes Interview	Fokussiertes Interview	Tiefen-interview	Rezeptives Interview
Offenheit	völlig	weitgehend	weitgehend	nur bedingt	kaum	völlig
Kommunikation	erzählend	erzählend/zielorientiert fragend	zielorientiert fragend	Leitfaden	fragend/erzählend	erzählend/beobachtend
Prozesshaftigkeit	gegeben	gegeben	gegeben	nur bedingt	gegeben	gegeben
Flexibilität	hoch	relativ hoch	relativ hoch	relativ gering	relativ hoch	hoch
Explikation	ja	ja	ja	ja	ja	bedingt
Theoretische Voraussetzungen	relativ ohne Konzept	Konzept vorhanden	Konzept vorhanden	weitgehendes Konzept	Konzept vorhanden	relativ ohne Konzept; nur Vorverständnis
Hypothesen	Generierung	Generierung; Prüfung	Generierung; Prüfung	eher Prüfung; auch Generierung	eher Prüfung; auch Generierung	Generierung; Prüfung
Perspektive der Befragten	gegeben	gegeben	gegeben	bedingt	bedingt	absolut

Abbildung 17: Interviewformen (Lamnek, 2010, S. 350).

Beim narrativen Interview geht es um lebensgeschichtliche bezogene Fragestellungen, bei denen die durch Eingangsfragen angestoßenen Erzählungen der Befragten im Mittelpunkt stehen. Dabei müssen die Interviewer/innen auf besondere Zurückhaltung achten, um den Erzählfluss nicht zu unterbrechen. Das episodische Interview hingegen orientiert sich an einem Leitfaden und hat die im Hinblick auf den Untersuchungsgegenstand gemachten Erfahrungen von Personen im Blick. Gehen die Forschenden bei den narrativen und episodischen Interviews ohne ein theoretisches Konzept ins Feld, liegt dem problemzentrierten Interview hingegen sehr wohl ein theoretisches Konzept zugrunde, das laufend im Interview geprüft und angepasst wird. (Hopf, 2004, S. 354f; Lamnek, 2010, S. 301-350). Während narrative Interviews ohne Leitfaden auskommen, ist ein Interviewleitfaden bei anderen Formen durchaus nützlich bzw. erwünscht. Das Leitfaden-Interview ist ein teilstrukturiertes Interview, das zwischen den Extremen einer sehr offenen, flexiblen Interviewführung (z.B. narratives Interview) und einer stark strukturierten, starren (z.B. quantitative Befragung) Interviewführung steht (Atteslander, 2010, S. 141-144). „Der Forscher orientiert sich an einem Interview-Leitfaden, der jedoch viele Spielräume in den Frageformulierungen, Nachfragestrategien und in der Abfolge der Fragen eröffnet“ (Hopf, 2004, S. 351). Hopf (2004, S. 355) merkt an, dass heute unter den Begriff des „narrativen Interviews“ teilweise auch teilstandardisierte biographische Interviews gefasst werden. Es geht bei der Beantwortung der hier gestellten Forschungsfragen einerseits um die biographischen Zusammenhänge der Interviewten, andererseits wurde aber auch ein Interviewleitfaden erstellt. Die durchgeführten Interviews können daher als qualitative, teilstrukturierte Interviews mit narrativem Charakter bezeichnet werden.

5.2 Der Interviewleitfaden

In qualitativen Interviews werden oft persönliche, intime Dinge erhoben, weswegen meist persönliche Einzelinterviews geführt werden. Dabei sollen die Fragen offen formuliert werden und zum Erzählen anregen. Es kann ein Interviewleitfaden verwendet werden, wobei die Reihenfolge der Fragen jedoch flexibel an das jeweilige Gespräch angepasst werden kann und sollte. Im Interviewleitfaden sind jene Themenbereiche enthalten, die für die Beantwortung der Forschungsfragen als relevant eingestuft werden. Der Interviewleitfaden dient für die Interviewer/innen als Orientierung, um zu sehen, welche Themenbereiche bereits im Gesprächsverlauf aufgekommen sind bzw. welche noch angesprochen werden müssen. Bei den Interviews ist jedoch nicht nur die Formulierung der Fragen, sondern auch die

Gesprächssituation und -atmosphäre von Bedeutung. Daher werden die Interviews meist im alltäglichen, bekannten Milieu geführt und es soll eine vertraulich-freundschaftliche Atmosphäre vorherrschen. Die Interviewer/innen sollen sich dabei zurückhalten und eventuelle Nachfragen oder Kommentare sollen gesprächsanregend sein. (Lamnek, 2010, S. 301-336).

Für die Interviews wurde zunächst folgender Leitfaden erstellt, der die Themen der Forschungsfragen abdecken sollte:

Interviewleitfaden

Soziodemographische Daten	
Geburtsort:	
Alter:	
Geschlecht:	
Wohnort:	

Daten zum Interview	
Ort:	
Dauer:	
Interviewpartner/in:	
Datum:	

Thema	Fragen zum
Biographie / Zur Person Familie	Beschreibe, wie du aufgewachsen bist! <ul style="list-style-type: none"> • Wo und wie bist du aufgewachsen (Stadt/Land)? • Welchen Beruf üben/übten deine Eltern aus? • Wie viele Geschwister hast du? • Welchen Beruf üben deine Geschwister aus? Welchen Beruf übt dein Bruder/deine Schwester aus? • Inwiefern würdest du deine Familie (Eltern, Geschwister) als "sportlich" bzw. "unsportlich" einschätzen?
Sportbiographie	Beschreibe deinen "sportlichen" Werdegang! <ul style="list-style-type: none"> • Mit welchem Sport hast du begonnen? • wie kamst du dazu? Wie ist es dann weiter gegangen? • Wie kamst du zur Aerobic bzw. zur Group-Fitness? • Welchen Sport übst du heute aus? Inwiefern würdest du dein jetziges Umfeld (Familie, Freunde) als "sportlich" einschätzen?
Bildungs- und Berufsbiographie	Wie verlief deine schulische Bildung? <ul style="list-style-type: none"> • Welche Schule(n) hast du besucht? • Welchen Schulabschluss hast du?
	Wie ist es nach der Schule weitergegangen? <ul style="list-style-type: none"> • Welche (Berufs-)Ausbildung(en) hast du gemacht? • Welche weiteren Ausbildungen hast du absolviert?
	Wie war dein beruflicher Werdegang? <ul style="list-style-type: none"> • Was machst du heute? • Was hast du beruflich weiter geplant?

<p>Bildungs- und Berufsbiographie / Beweggründe bezogen auf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausbildung zum/zur Aerobic-Instruktor/in • Ausbildung zu machen • Weg zum/zur Ausbildner/in • zum/zur Ausbildner/in 	<p>Erzähl mir etwas über deinen Werdegang zum/zur Aerobic-Instruktor/in</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum hast du dich dazu entschlossen, die Aerobic-Instruktoren/innen Ausbildung zu machen • Wann und wo hast du die Ausbildung zum/zur Aerobic-Instruktor/in gemacht? • Wie hast du die Ausbildung zum/zur Aerobic-Instruktor/in erlebt? • Welche weitere(n) Ausbildung(en), Fortbildung(en) hast du im (Gruppen-)Fitnessbereich gemacht? • Welchen Tätigkeiten im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich gehst du heute nach (z.B.: Wie viele Stunden gibst du? Welche Stunden?) • Was hast du in diesem Bereich weiter geplant? <p>Erzähle mir etwas über deinen Weg zum/zur Ausbildner/in</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie bist du auf die Idee gekommen Ausbildner/in zu werden? • Warum hast du dich dazu entschlossen Ausbildner/in zu werden? • Welche Vorstellungen hast du mit der Tätigkeit als Ausbildner/in verbunden? • Wie hast du dich auf die Tätigkeit als Ausbildner/in vorbereitet? • Wie erlebst du die Tätigkeit als Ausbildner/in im Aerobic- bzw. Gruppenfitnessbereich heute? • Was hast du für die Tätigkeit als Ausbildner/in in Zukunft geplant? • In welche Richtung wird sich der Aerobic- und Gruppenfitnessbereich aus deiner Sicht entwickeln? Was würde diese Entwicklung deiner Meinung nach für die Tätigkeit als Ausbildner/in bedeuten?
<p>Abschlussfrage</p>	<p>Möchtest du noch etwas erzählen, was dir in Bezug auf dieses Thema wichtig erscheint?</p>
<p>Nachfragen</p>	<p>Wie ist es dann weitergegangen? Was hast du danach gemacht? Habe ich das richtig verstanden, dass du... Was noch? Und sonst?</p>

Bereits bei dem ersten Interview kam jedoch spontan ein weiterer interessanter Themenbereich auf, der auch in den anschließenden Interviews behandelt wurde:

<p>Kriterien für die Qualität eines/einer Ausbildners/Ausbildnerin</p>	<p>Was macht deiner Meinung nach eine/einen gute/n Ausbildner/in aus? Was braucht es, um ein/e gute/r Ausbildner/in zu sein?</p>
--	---

5.3 Fallauswahl und Kontaktaufnahme

Nach Merkens (2004, S. 287) ist die Fallauswahl in einer qualitativen Forschung schon über das Thema gegeben, wobei auch hier gewisse Kriterien entwickelt werden, mit denen ein „Fall“ identifiziert werden kann. Für die Interviews sollten daher zunächst Personen ausgewählt, die folgenden Kriterien entsprechen sollen:

- Sind als Ausbilder/in im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich tätig
- Haben eine Aerobic-Ausbildung
- Wohnen in Österreich

Lamnek (2010, S. 353) hebt zu dem hervor, dass die Personen nicht aus dem Bekanntenkreis der Forschenden gewählt werden sollte und, dass die Auswahl sich im Verlauf der Forschung noch erweitern kann, sodass auch abweichende Fälle hinzukommen können. Eine Erweiterung der Fallauswahl geschah während der Forschung bei zwei der interviewten Personen – Person C und D –, wobei C nicht mehr und D noch nicht als Ausbilder/in tätig war. Dennoch wurden C und D in die Auswertung miteingezogen, da sehr wohl die für die Beantwortung der Forschungsfragen wichtigen Themen in den Interviews erfragt werden konnten. Ebenso sind bei den Fällen H und I Abweichungen bezüglich der Ausbildung in Aerobic zu finden, da sie keine oder keine klassische Ausbildung besucht haben.

Die Kontaktaufnahme erfolgte entweder über E-Mail oder über eine persönliche Nachricht in Facebook, die folgenden Inhalt hatte:

*Sehr geehrte/r <Name> bzw. Sehr geehrte Damen und Herren!
Mein Name ist Ina Kozelsky und ich habe eine Anfrage der etwas anderen Art. Ich studiere Sportwissenschaft in Wien und verfasse meine Magisterarbeit zum Thema "Ausbildner/innen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich in Österreich. Bildungs-, Berufs- und Sportbiographie sowie Beweggründe zur Berufswahl im Vergleich". Für die Arbeit führe ich Interviews mit Personen durch, die im Ausbildungsbereich arbeiten, um diese dann vergleichen und etwaige Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede in ihren Lebensverläufen herausfinden zu können. Mich persönlich interessiert das Thema, da ich selbst seit Jahren als Gruppenfitnesstrainerin arbeite und es immer wieder faszinierend ist, aus welcher unterschiedlichen Bereichen die Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/innen und deren Ausbilder/innen kommen.
In die Zielgruppe der Interviewpartner/innen fallen Personen, die die Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in unterrichten UND/ODER Grund- und Weiterbildungen im Gruppenfitnessbereich (Step, BBP, Bodywork, Pilates etc.).
Es würde mich sehr freuen, wenn Sie sich für ein Interview bereit erklären würden. Selbstverständlich wird alles anonymisiert.*

*Mit freundlichen Grüßen,
Ina Kozelsky*

Insgesamt wurden 20 Interviewanfragen versendet, wobei 4 Ausbildungsanbieter (u.a. ÖAV) und 15 Personen angeschrieben wurden. 11 Personen sagten zu, wobei zwei Interviews nicht stattfanden, da kein passender Termin gefunden werden konnte.

5.4 Durchführung und Ablauf der Interviews

Bei der Durchführung von qualitativen Interviews ist es zunächst von Bedeutung, die Personen über den Zweck und Ablauf des Interviews und der weiteren Verwendung des im Interview gesagten zu informieren (Hermanns, 2004, S. 367). Des Weiteren spielen die Gesprächsatmosphäre und die Art der Interviewführung eine Rolle. Die Atmosphäre sollte dabei entspannt, locker, vertraulich und freundschaftlich sein. Es wird zudem empfohlen das Interview im alltäglichen Milieu der Befragten durchzuführen. Beim Interview soll der/die Interviewer/in darauf achten sich und seine/ihre Meinung zurückzunehmen und passiv-anregend zu reagieren, leicht verständliche und konkrete Fragen zu formulieren, das Gespräch und den Gesprächsverlauf offen zu gestalten, keine Suggestivfragen zu stellen oder bewertende und kommentierende Aussagen zu treffen (Hermanns, 2004, S. 367; Hopf, 2004, S. 359; Lamnek, 2010, S. 325).

Für die Magisterarbeit wurden im Zeitraum von November 2014 bis April 2015 insgesamt 9 Interviews mit 2 männlichen und 7 weiblichen Personen in Wien, Niederösterreich, Oberösterreich und Tirol durchgeführt. Dabei wurden die Personen vor dem Interview per E-Mail oder per Telefon über den Zweck und die weitere Verwendung und Verarbeitung der Daten informiert. Ebenso wurde nochmals vor der Durchführung des Interviews das Thema und Ziel der Magisterarbeit und der Ablauf der Interviews erklärt. Um eine lockere und entspannte Gesprächsatmosphäre zu gewährleisten wurden Ort und Zeit von den interviewten Personen bestimmt. Zudem wurde das Du-Wort angeboten, wodurch sich die Gespräche deutlich freundschaftlicher und kollegialer gestalteten. Meist gelang es keine Suggestivfragen oder zu lange Fragen zu stellen, bei manchen Interviews war es dennoch der Fall. Nach den Interviews wurde meist noch kurz über den Aerobic- und Gruppenfitnessbereich gesprochen, bevor es zur Verabschiedung kam.

5.5 Datenerfassung und Transkription

Die Interviews wurden mittels eines Tonaufnahmegeräts, dem Voicetracer 600 von PHILIPS, aufgenommen und danach mit Hilfe des Programms F4 transkribiert. Von Kowal und O'Connell (2004, S. 338) wird Transkription als eine „(...) graphische Darstellung ausgewählter Verhaltensaspekte von Personen, die an einem Gespräch (z. B. einem Interview oder einer Alltagsunterhaltung) teilnehmen“ definiert. Sie ist eine verschriftlichte Dokumentation kommunikativer Prozesse, um diese wissenschaftlich analysierbar zu machen (Kowal & O'Connell, 2004, S. 338; Dittmar, 2004, S. 49f). Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten, die auf einem Ton- oder Videoband aufgenommenen Daten zu verschriftlichen. Kowal und O'Connell (2004, S. 441) nennen dazu die Standardorthographie, die literarische Umschrift, den eyedialect und die phonetische Umschrift. Die Standardorthographie zeichnet sich durch ihre leichte Umsetzbarkeit für Transkribierende aus, vernachlässigt aber im Gegensatz zur literarischen Umschrift Abweichungen in der Aussprache (z.B. „gehn“ für „gehen“). Der eyedialect findet seine Verwendung vor allem im englischsprachigen Transkripten, die phonetische Umschrift berücksichtigt phonetisch-phonologische Kategorien (z.B. „ge:n“ für „gehen“). Da die Aussprache bzw. der Dialekt der interviewten Personen für die Auswertung der Daten nicht von Interesse sind und aufgrund der leichteren Lesbarkeit wurden die Interviews in Standardorthographie und Zeilenschreibweise verschriftlicht:

„D: Wie habe ich die Ausbildung erlebt? (..) Ich habe mir mehr erwartet damals.
I: Mhm.
D: Ich habe (..) ehrlich gesagt, obwohl ich die Ausbildung davor nicht gehabt sehr viele Sachen schon gewusst, also nicht neu dazugekommen.
I: Mhm.
D: Und vom Choreographie-Aufbau habe ich mir mehr erwartet gehabt.
I: Mhm.
D: Allerdings bin ich auch eine, ich bin sehr genau (beide lachen). Also, ich bin kein Maß mit, mit Erwartungen. Ich habe mir einfach gedacht, ich bekomme das fundierter, aber es hat trotzdem gepasst. Ja ich glaube es ist vielleicht mehr auch geworden in der Ausbildung nachher.
I: Okay. Und dann warst du dir sicherer beim Unterrichten?
D: Ja genau.
I: Super.
D: (..) Und dann ist so von Jahr zu Jahr immer wieder eine Ausbildung dazugekommen.
I: Mhm“ (Transkript D, Z117-Z123).

Dabei wurden folgende an Mayring (2002) und Lamnek (2010) angelehnte Transkriptionsregeln angewendet:

Thema	Beispiel	Erläuterung
Pause	(.)	kurze Pause
	(..)	mittlere Pause
	(...)	lange Pause
	(30 sek.)	sehr lange Pause mit Zeitangabe
Betonung	UNbedingt	Großschreibung
unverständliche Textpassage	(unv.)	in Kommentar mit Zeitangabe oder ungefähren Text
Kommentar	(seufzt) (lacht)	Situationsbeschreibung in Klammern
Textüberschneidung	A: [Anfang B: Ende]	Bei gleichzeitigem Sprechen
Ereignisse	//Telefon klingelt//	vom Gespräch unabhängige Ereignisse
Anonymisierung	<Name>	bei Namen, Institutionen, Arbeitgeber, die anonym bleiben sollen
Pausenfüller	mhm, ah, ähm, puh, pf	Pausenfüller Rezeptionssignal

Abbildung 18: Transkriptionsregeln

Zu Beginn des Transkripts stehen Datum, Ort, Dauer, Angaben zur Person und eine Beschreibung der jeweiligen Interviewsituation:

„Datum: 15.12.2014
Ort: Im McDonald am Hauptbahnhof in Innsbruck
Dauer: 21 Minuten, 36 Sekunden
Person: D (weiblich), 40 Jahre
Situation: Person D und ich haben gemeinsam den Treffpunkt am Hauptbahnhof vereinbart, da es am einfachsten erschien. Der Zeitpunkt wurde von D vorgeschlagen.
Gesprächseinstieg: Wir unterhalten uns über die Anfahrt von Wien nach Innsbruck und, dass ich im Anschluss nach Kärnten fahre, um meine Verwandten zu besuchen. Dann unterhalten wir uns noch über den Zweck der Arbeit und ich erkläre, wie ich zu dem Thema gekommen bin“ (Transkript D, Z1-Z9).

Am Ende ein Postskript, das Kommentare zur Gesprächsatmosphäre sowie zu Ereignissen und Gesprächen nach dem Interview und der Verabschiedung enthält:

„Postskript: Die Atmosphäre war von an Anfang an recht locker und wir haben beide vor, während und nach dem Gespräch noch viel gelacht. Nach dem Gespräch bedanke ich mich noch einmal und ich erzähle, dass ich noch auf den Christkindlmarkt schauen werde. Danach wünschen wir uns Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch“ (Transkript D, Z351-Z353).

Aufgrund der Wahrung der Anonymität der interviewten Personen wurde auf einen Druck der Transkripte im Anhang verzichtet, sind jedoch auf Nachfrage bei der Verfasserin einsehbar.

5.6 Die Auswertungsmethode

Nach Lamnek (2010, S. 367) sind die Auswertungsmöglichkeiten qualitativer Interviews ebenso vielfältig wie die Arten der Interviews selbst, wobei er dennoch vier allgemeine Phasen der Auswertung angibt. Mit der Benennung und Beschreibung dieser vier Phasen verfolgt Lamnek das Ziel „(...) eine allgemeine Handlungsanweisung für die Auswertung zu formulieren, die eine generelle Struktur vorzeichnet, aber gleichwohl offen für gegenstandsadäquate Modifikationen ist“ (Lamnek, 2010, S. 367). Diese vier Phasen umfassen

- *Die Transkription*
- *Die Einzelanalyse*
- *Die generalisierende Analyse*
- *Die Kontrollphase*

In der Einzelanalyse sollen Nebensächlichkeiten gestrichen, wichtige Passagen entnommen bzw. hervorgehoben sowie Besonderheiten herausgearbeitet und somit eine Charakteristik des Interviews erstellt werden, die wörtliche Passagen des Interviews und Beurteilungen der Forscher/innen im Hinblick auf Besonderheiten und Allgemeines enthält. In der generalisierenden Analyse sollen Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausgefunden werden. Diese „Gemeinsamkeiten und Unterschiede ergeben bei weiterer Analyse möglicherweise Syndrome oder Grundtendenzen, die für einige oder alle Befragten typisch erscheinen“ (Lamnek, 2010, S. 369). Eine Kontrollphase schließlich soll beispielsweise mit Hilfe wörtlicher Transkripte, Originalaufnahmen oder gegenseitigen Austausches innerhalb eines Teams Fehlinterpretationen verringern. (Lamnek, 2010, S. 367ff).

Schmidt (2004, S. 448) hingegen gibt fünf Schritte bei ihrer Technik der Auswertung qualitativer Leitfadeninterviews an:

- *Schritt 1:* Kategorienbildung anhand der Auseinandersetzung des Materials
- *Schritt 2:* Erstellung eines Auswertungsleitfaden, der erprobt und überarbeitet wird
- *Schritt 3:* Codieren der Interviews, Verschlüsselung unter den Auswertungskategorien
- *Schritt 4:* Darstellung von Fallübersichten
- *Schritt 5:* Auf Basis der Fallübersichten vertiefende Einzelfallanalyse

Eine weitere bekannte Möglichkeit der Auswertung qualitativer Interviews ist die qualitative Inhaltsanalyse von Mayring, innerhalb derer sich nach Mayring (2004, S. 472f; 2008; S. 58) drei Techniken unterscheiden lassen:

- *Zusammenfassung*: Ihr Zweck ist es das Material zu reduzieren und zu abstrahieren, die wesentlichen Inhalte jedoch zu erhalten. Es soll ein überschaubarer Kurztext entstehen.
- *Explikation*: Hierbei wird an bestimmte Textteile zur Erweiterung des Verständnisses zusätzliches Material herangetragen.
- *Strukturierung*: Diese Technik hat das Ziel „(...) bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen“ (Mayring, 2008 S. 58). Innerhalb der Technik der Strukturierung wird nochmals unterschieden zwischen formaler, inhaltlicher, typisierender oder skalierender Strukturierung (Mayring, 2008, S. 85).

Anhand der obigen Ausführungen wurde deutlich, dass es verschiedene Techniken der Auswertung gibt und die geeignete Methode hängt nicht nur vom methodologischen Rahmen, den Zielsetzungen und Forschungsfragen ab, sondern auch „(...) davon, wie viel Zeit, Forschungsmittel und personelle Ressourcen zur Verfügung stehen“ (Schmidt, 2004, S. 447). Schmidt (2004, S. 447f) ermutigt Forscher/innen daher bei der Auswertung qualitativer Interviews eigene Wege zu finden. Aus diesem Grund stellt die in dieser Arbeit angewandte Auswertungsmethode eine Kombination der oben beschriebenen dar, bei der nach der Transkription der Interviews zuerst eine Analyse der einzelnen Fälle (vertikale Auswertung) und darauf aufbauend ein genereller Vergleich (horizontale Auswertung) vollzogen wurde. Ziel der Einzelauswertung war die Reduktion des Materials zu einem überschaubaren Kurztext wie es bei der Zusammenfassung der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring sein sollte. Dazu wurden vor der Zusammenfassung Themenbereiche bzw. Kategorien aus dem Interviewleitfaden heraus entwickelt, anhand derer die Interviews einzeln verschlüsselt wurden. Bei der vertikalen Auswertung der Einzelinterviews erfolgte eine laufende Anpassung der Themenbereiche. Ziel der horizontalen Auswertung war der Vergleich der Interviews in Hinblick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede den jeweiligen Themenbereich betreffend, um eben zu allgemeineren Aussagen gelangen zu können, dabei die Einzelfälle und Besonderheiten jedoch nicht aus den Augen zu verlieren. Bei der vergleichenden horizontalen Analyse

wurde zur Verdeutlichung der Ergebnisse und wenn es als passend erachtet wurde die Technik der skalierenden Strukturierung nach Mayring angewendet, deren Ziel die Einschätzung des Materials oder bestimmter Materialteile auf einer Skala (in der Regel Ordinalskala) ist (Mayring, 2008, S. 86).

Kapitel 6 umfasst die Ergebnisse der Auswertung, auf deren Basis dann die Beantwortung der Forschungsfragen und eine Diskussion der Ergebnisse folgen.

6 Ergebnisse der Auswertung

Im Folgenden wird zuerst die vertikale Auswertung der Einzelinterviews in Form der Zusammenfassung der Fälle A-I dargelegt (6.1). Daran anschließend erfolgt ein horizontaler Vergleich der Interviews (6.2). Kapitel 6.3 beinhaltet die Beantwortung der Forschungsfragen und eine Diskussion der Ergebnisse.

6.1 Vertikale Auswertung

Bei der vertikalen Auswertung wurden 8 Hauptthemenbereiche bzw. Kategorien gefunden, unter denen alle Interviews zusammengefasst wurden:

1. Familiäres Umfeld
2. Sportbiographie
3. (Aus-)Bildungsbiographie
4. Berufsbiographie
5. Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in
6. Tätigkeit als Ausbildner/in
7. Kriterien für gute Ausbildner/innen
8. Beurteilung der zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

Innerhalb der Themenbereiche 5 und 6 wurden weitere Unterbereiche herausgearbeitet:

- 5.1 Beweggründe
- 5.2 Beurteilung der Ausbildung
- 6.1 Weg zur Tätigkeit
- 6.2 Vorstellungen/Erleben der Tätigkeit/Beweggründe
- 6.3 Vorbereitung
- 6.4 Zukünftige Tätigkeiten als Ausbildner/in

Außerdem muss noch angemerkt werden, dass nicht in allen Interviews alle Themenbereiche gefunden wurden.

6.1.1 Zusammenfassung Fall A

Familiäres Umfeld

A wuchs in Burgenland auf, wo ihr Vater als Arzt und ihre Mutter als Arzthelferin in der eigenen Praxis mit angeschlossener Hausapotheke tätig waren, bis sie gemeinsam in Pension gingen. A hat zwei Geschwister, einen älteren Bruder, der im Informatikbereich arbeitet, und eine jüngere Schwester, die studierte Betriebswirtin ist. Sie beschreibt ihre Erziehung als autoritär und konservativ, in der die Kinder einen geregelten Ablauf haben, sowie sinnvolle Aktivitäten und Hobbies verfolgen, als auch gepflegt sein sollten. Ihr familiäres Umfeld war nicht sportlich, da sie die einzige aus ihrer Familie war, die sich für Sport interessierte. Ihre Geschwister hatten eher musikalische Hobbies. [Z9-Z13; Z41-Z45; Z31-Z39; Z58-Z64; Z50-Z51].

Sportbiographie

Mit Sport kam A in der Schule in Kontakt, dort spielte sie Volleyball, betrieb Leichtathletik und zudem war sie noch im Volleyball- und Tennisverein aktiv. Dies wurde von ihren Eltern unterstützt, aber nicht aus den Gründen, dass Sport und Bewegung für ein Kind wichtig seien, sondern damit ein Kind durch das Ausüben von Hobbies beschäftigt ist und nicht „in schlechte Kreise kommt“. Nach der Schule blieb der Sport (Marathonlauf, Volleyball) als Hobby und als Ausgleich zum Alltag, mit Aerobic kam A aber zum ersten Mal erst nach Abschluss eines Studiums und mehrjähriger Arbeit in anderen beruflichen Umfeldern in Berührung. [Z54-Z80; Z99-104; Z119-132].

(Aus-)Bildungsbiographie

A studierte nach Abschluss des Gymnasiums Dolmetsch und Übersetzung und beschloss eben nach mehrjähriger Arbeit den Sport zum Beruf zu machen und absolvierte daher die Ausbildung zur Aerobic-Instruktorin bei einem privaten Ausbildungsinstitut in Österreich. Danach durchlief A eine zweijährige Ausbildung zum Personal Trainer im Fitnessbereich in Deutschland, 4-5 Jahre danach machte sie das Upgrading zur akademischen Sport- und Fitnesstrainer/in. Nebenbei besuchte sie Conventions und diverse Weiterbildungen (Gesunder Rücken, Flexibar®, Weiterbildungen für das Training mit „allen möglichen“ Zusatzgeräten, Step, Gymstick, Core-Training,...) [Z100-Z144; Z158-Z171; Z211-Z217].

Berufsbiographie

Während des Studiums kam A zunächst mit der Telekommunikationsbranche in Kontakt und arbeitete dann drei Jahre im Managementbereich eines Callcenters, nach denen sie „ziemlich ausgebrannt“ war. Danach eröffnete und leitete sie eine eigene Firma im Ernährungs- und Wellnessbereich, die sie vier Jahre betrieb und von heute auf morgen beschloss, die Firma aufzugeben, um in der Sport- und Ernährungsbranche tätig zu werden. Nach der Ausbildung zur Aerobic- Instruktorin begann sie zunächst damit Aerobic-Kurse zu halten und arbeitete dann auch im Fitnessbereich in Studios. A hat heute keinen eigentlichen Hauptjob, sondern beschreibt ihren Job als einen der aus „mehreren Elementen“ besteht. Sie ist in einem Fitnessstudio in der Aerobic-Koordination und im Fitnessbereich tätig, hat ihre Gruppenstunde im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich, arbeitet als Personal Trainerin und betreibt eine eigene Ernährungsagentur, bei der sie Einzel- und Gruppencoaching im Ernährungsbereich anbietet. Nebenher ist sie noch als Referentin im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich tätig. [Z43-Z144; Z405-Z418].

Ausbildung zur Aerobic-Instruktorin

- Beweggründe

A hat sich schon seit der Schulzeit, vor allem ab 13/14 Jahren begonnen sich immer mehr für Gesundheit und Ernährung zu interessieren. Zwar wurden in der Familie aufgrund der Arztpraxis „Medizin“ und „Gesundheit“ immer thematisiert, den Themen Ernährung und Sport im Zusammenhang mit Gesundheit aber noch keine Bedeutung zugemessen. Im Gegenteil musste A sogar für eine gesündere Ernährungsweise kämpfen. Dies führt A vor allem auf die ländliche Umgebung zurück, in der diese Themen keinen Belang hatten. So hatte A sich zwar auch nach der Schule, während des Studiums und Arbeitslebens hobbymäßig immer für Sport und Ernährung interessiert, dies aber zunächst nicht als Beruf ausgeübt, da ihr Vater der Meinung war, dass ein Hobby sich keinesfalls als Beruf eignet. Nach den drei Jahren Arbeit im Callcenter und den vier Jahren in der eigenen Firma, war A ziemlich ausgebrannt und wollte daher ihr berufliches Umfeld verändern. Da sie im Sport- und Ernährungsbereich tätig werden wollte, beschloss A die Aerobic-Trainer-Ausbildung zu machen, sie aber nicht Sport- oder Ernährungswissenschaft studieren wollte. Die Ausbildung zur Aerobic-Instruktorin war für A daher der einfachste und schnellste Weg, um im Sport- und Fitnessbereich arbeiten zu können. So absolvierte sie die Ausbildung bei dem damaligen einzigen privaten Anbieter ohne davor jemals eine Aerobic-Einheit besucht zu haben. [Z12-Z25; Z86-Z96; Z103-Z106; Z108-Z139; Z153-Z154].

- ***Beurteilung der Ausbildung***

Grundsätzlich beurteilt A ihre damalige Ausbildung als qualitativ hochwertig, da die Referent(inn)en gut ausgebildete Leute waren, die nicht nur im Gruppenfitnessbereich tätig waren, sondern fundierte Ausbildungen im Fitnessbereich hatten. Nach der Ausbildung konnte A zwar eine Stunde abhalten, ihr hätten aber die Zusammenhänge und das Verständnis dafür gefehlt, warum sie welche Übungen in der Stunde wie trainieren sollte (Trainingslehre). A beurteilt die Ausbildungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich qualitativ schlechter als im Fitnessbereich. Bei der Arbeit als Fitnesstrainer/in wird laut A ein fundiertes Wissen benötigt. Im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich könne aber mangelndes Wissen durch die Persönlichkeit (Charme) der Trainer/innen ausgeglichen werden. Daher können im Aerobic-Bereich ihrer Meinung nach sowohl gute als auch schlecht ausgebildete Trainer/innen erfolgreich sein. Trotzdem sind für A nicht nur regelmäßige Weiterbildungen als Fitnesstrainer/in unbedingt nötig, sondern auch im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich, da diese ansonsten in der Branche nicht bestehen können. [Z173-Z211; Z226-Z235; Z238-Z253; Z303-Z309].

Tätigkeit als Ausbilderin

- ***Weg zur Tätigkeit***

Ausbildner/in ist A geworden, indem sie von dem Fitnessstudio, in dem sie arbeitet, und von einer weiteren Institution selbst angesprochen wurde, ob sie nicht als Referent/in arbeiten wollen würde. Bei einem Institut hat A sich selbst beworben. [Z349-Z362].

- ***Vorstellung/Erleben der Tätigkeit/Beweggründe***

Als Ausbilderin zu arbeiten bedeutet für A ihr Wissen weiterzugeben. Damit verbunden muss ein/e Ausbilder/in mehr Wissen und Kompetenz besitzen, als das Publikum. Er/sie sollte aber auch sein/ihr Nichtwissen eingestehen und Dinge nachrecherchieren können. Daher erlebt A die Tätigkeit als Ausbilderin anstrengender als das „einfache“ Unterrichten von Aerobic-Stunden. Sie müsse immer up-to-date sein und ihr Wissen z. B. durch das Lesen aktueller Fachlektüre auf dem neuesten Stand halten, was sehr zeitaufwändig ist. Für A ist diese Arbeit einerseits anstrengend, da sie sich als Referentin mit den „Leuten auseinandersetzen muss“, andererseits ist sie froh, wenn sie ihr Wissen weitergeben hat und die Teilnehmer/innen „etwas mitnehmen konnten“. Zudem ist A ein „Bühnenmensch“, der gerne vor anderen Menschen redet. In der ersten Zeit als Referentin war A sich unsicher, ob sie die Arbeit „geseit“ machen würde, mit der Erfahrung hat sie aber rhetorische und pädagogi-

sche Maßnahmen gelernt. Eine pädagogische Ausbildung würden Referentinnen und Referenten aber laut A nicht unbedingt benötigen. Aufgrund der ständig notwendigen Lektüre und Recherche ist die Tätigkeit als Ausbilder/in für A nicht etwas, was „einfach so“ nebenbei gemacht werden kann, sondern gut vorbereitet werden muss. [Z364-Z398; Z420-Z426; Z428-Z441].

- ***Vorbereitung***

Auf ihre Tätigkeit als Referentin bereitet sich A auch heute noch jedes Mal vor, indem sie ihre Skripten auf den aktuellen Wissensstand hin überprüft. Dies bedeutet, dass sie viel Recherchieren und Nachlesen muss. [Z372-Z382; Z396-Z398]. Eine spezielle Schulung oder Vorbereitung von Seitens der Anbieter hat es jedoch nicht gegeben.

- ***Zukünftige Tätigkeiten als Ausbilder/in***

A wird weiterhin im Aerobic- und Fitnessbereich als Ausbilder/in arbeiten, wobei sie beim Unterrichten des Grundlagenwissens bleiben wird, da sie vor allem dafür die notwendigen Kompetenzen besitzt [Z486-Z496].

Kriterien für gute Ausbilder/innen

Ein/e Ausbilder/in sollte sich für A an die Gruppe anpassen können, da diese von ihrem Wissen her oft sehr unterschiedlich sein können. Das Wissen sollte für die Gruppe einfach und für sie verständlich vermittelt werden. Das heißt dabei sollte die Sprache an das jeweilige Niveau der Gruppe angepasst werden. Dabei sollte ein/e Ausbilder/in für A sowohl über theoretisches Wissen verfügen, als auch über praktische Erfahrungen anhand derer die Anwendung des theoretischen Wissens verständlich illustriert werden kann. [Z445-Z484].

Beurteilung der zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereichs

A bewertet die zukünftigen Entwicklungen als „katastrophal“, da die Qualität der Trainer/innen immer schlechter wird. Einerseits werden aufgrund des Konkurrenzkampfs mit anderen Anbietern, aber auch aufgrund von Fitnessrends wie Zumba®, die ihre eigenen Kurzausbildungen anbieten, die Ausbildungen laut A immer schlechter. Sie verlieren an Qualität, da sie weniger kosten müssen und dafür den Teilnehmer/innen natürlich auch weniger geboten werden kann. Da das Gewerbe nicht geschützt ist, würde laut A von den Instituten zudem nicht mehr genau überprüft, welche tatsächlichen Kompetenzen die Ausbilder/innen mitbringen. Es konnte zwar auch früher jede/r Referent/in werden, trotzdem wurden von den Instituten der Nachweis von Praxiserfahrung und der Erwerb bestimmter Lizenzen verlangt. Manche Ausbilder/innen hätten es aber auch verabsäumt sich Weiterzubilden und wären

daher nicht mehr auf dem aktuellen Wissensstand. Andererseits sieht A den Qualitätsverlust auch darin begründet, dass Sport sich vom Hobby zum Beruf hin entwickelt hat, in welchen nun Menschen nicht mehr nur aus Leidenschaft zum Sport arbeiten würden, sondern ihn als einen Bereich ansehen, der gute Jobchancen bietet. Dies würde dazu führen, dass auch Menschen in dem Bereich Ausbildungen machen, die selbst bisher wenig mit Sport zu tun haben. Diese Entwicklungen würden den Markt kaputt machen. [Z312-Z346; Z500-584].

6.1.2 Zusammenfassung Fall B

Familiäres Umfeld

B wuchs zwar in Stadtnähe, aber trotzdem in einem eher ländlichen Umfeld auf. Sein Vater arbeitete hauptberuflich in der Bank, war nebenberuflich jedoch noch als Konditionstrainer in der Basketballbundesliga und als Trainer des Nationalteams in Sportaerobic tätig. Seit 15 Jahren ist der Vater nur mehr in der Bank beschäftigt. Die Mutter von B war hauptberuflich als Fitness- und Gruppenfitnesstrainerin tätig, hat aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters und der mit der Tätigkeit einhergehenden körperlichen Anstrengung eine eigene Praxis eröffnet¹⁸. B hat eine jüngere Schwester, die im Büro arbeitet und von B – wie sein gesamtes familiäres und freundschaftliches Umfeld – als sportlich eingeschätzt wird [Z11-Z17; Z29-Z39; Z41-Z46; Z55-Z61; Z584-Z591].

Sportbiographie

Für B war Sport auch aufgrund der Berufe der Eltern schon seit frühester Kindheit an ein Thema. B lernte sehr früh Ski zu fahren und zu schwimmen. Mit 4 Jahren begann er durch seinen Vater im Verein Basketball zu spielen. Ebenso kann B sich daran erinnern mit beiden Eltern von frühester Kindheit an mit ins Fitnessstudio genommen worden zu sein. B spielte zudem noch gerne Tennis und surfte, im Sportgymnasium kam er dann gezwungenermaßen auch mit Leichtathletik, Gerätturnen und Fußball in Berührung. Mit Aerobic kam B aufgrund der beruflichen Tätigkeiten der Eltern in Kontakt, näher beschäftigt hat er sich damit jedoch bei seinem ersten Aufenthalt in San Diego. Dort versuchte er sich zunächst auch in Sport-

¹⁸ Im Interview wurde nicht weiter darauf eingegangen, was die Mutter nun genau arbeitet, da ich das Gefühl hatte, dass B nicht mehr darüber erzählen wollte.

aerobic, womit er aber wieder aufhörte. Schon mit 16 begann B seinen ersten Kurs zu unterrichten und führte das auch neben dem Sportstudium fort. [Z14-Z28; Z36-Z37; Z41-Z42; Z48-Z53; Z89-Z119; Z149-Z154].

(Aus-)Bildungsbiographie

Nach der Volksschule besuchte B das Sportgymnasium und mit 17 absolvierte er schon seinen ersten Kurs zum Fitnesslehrwart. Mit 18 oder 19 machte er die B-Lizenz zum Aerobic-Trainer und nach dem Bundesheer begann B mit dem Sportstudium, das er nach 4 ½ Jahren abschloss. Im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich hat B sehr viele Aus- und Weiterbildungen besucht, die er gar nicht alle aufzählen kann. Unter anderem Yoga, Body Art, Spinning®, Aqua, Power-Vit®, Bewegter Rücken®, usf. [Z71-Z124; Z236-Z143; Z435-Z445].

Berufsbiographie

Schon mit 16 begann B seinen ersten Kurs zu unterrichten und führte das auch neben dem Sportstudium fort. Ebenso spielte B während des Studiums weiter in der Basketballbundesliga. Nach dem Studium arbeitete B ein Jahr lang im Marketing für einen Fußballclub der Österreichischen Bundesliga, was er ursprünglich nach dem Studium beruflich auch machen wollte. Die Arbeit als Trainer war für ihn zunächst nur ein Nebenjob, bei dem er sich etwas neben dem Studium verdienen konnte. Er unterrichtete jedoch zwei seiner Kurse im Fitnessstudio weiter, um den Kontakt zum Sport nicht zu verlieren. Die Arbeit im Marketing gab B dann aufgrund der sportfernen Tätigkeit auf. Danach war er ein halbes Jahr in San Diego, wo er sich darüber klar wurde, dass er beruflich zurück zum Sport wollte. Außerdem bestand für ihn die Chance als Ausbilder tätig werden zu können. Nach seiner Rückkehr machte B sich selbstständig und heute arbeitet B als Kurstrainer mit hauptsächlich selbst organisierten Kursen, als Personal Trainer und als Referent. Er gibt ca. 15 Kurse in der Woche, in denen er Yoga, Bodyshaping, Rücken, Step- und Dance-Aerobic unterrichtet, was er auch weiterhin machen möchte. Als Referent und Ausbilder unterrichtet er die Grundausbildung in Aerobic (B-Lizenz) bei einem in Deutschland und Österreich bekannten Anbieter und hält Wochenendworkshops in einem österreichischen Verein mit den Themen Training ab 60+, Cross-Training und Funktionelles Training. [Z114-Z119; Z149-Z154; Z156-Z242; Z271-Z274; Z276-Z280; Z325-Z360].

Ausbildung zum Aerobic-Instruktor

- Beweggründe

Durch die Eltern war die Arbeit als (Kurs)-Trainer für B kein Neuland und B kann sich daran erinnern, dass er dann von sich aus im Studio als Trainer arbeiten wollte und machte daher im Alter von 17 auch schon seine erste Ausbildung als Fitnesslehrwart. Seine Mutter lehrte B zwar einige Grundlagen des Aerobic (Schritte, Musikbogen,...), B absolvierte dennoch die Aerobic-Trainer-Grundausbildung und unterrichtete infolgedessen immer mehr Kurse. Genauere Gründe, warum er Kurse unterrichten wollte und die Grundausbildung absolvierte benennt B allerdings nicht. Für ihn war es eine gute Möglichkeit neben dem Studium Geld zu verdienen (s.o.). Es scheint als sei die Arbeit als Kurstrainer für B etwas „Normales“, was zum Leben dazugehört. [Z113-Z130; Z132-Z145].

„Dass dann nicht dein ganzes Leben dann komplett anders aussieht, ja. Und das war mir eigentlich wichtig, das war eigentlich der Hauptgrund, ja. Also da ist irgendwie dann nicht mehr ums Geld gegangen oder sonst irgendetwas. Das war für mich eher (.) so ein (.) Ausgleich und eine bisschen Normalität von, von früher, weil sich doch alles geändert hat, wenn du eben im Marketing sitzt. Dann ist alles anders.“ [Z209-Z212].

- Beurteilung der Ausbildung

B beurteilt seine Ausbildung zum Aerobic-Instruktor als sehr positiv. Da er das Sportgymnasium besucht hatte, hatte er zwar schon ein gewisses Vorwissen, die Ausbildung verschaffte ihm aber ein besseres Verständnis der theoretischen Inhalte und auch der Umsetzung dieser in die Praxis. B sieht die Entwicklung zu einem guten Trainer bzw. einer guten Trainerin aber nicht mit der Ausbildung als abgeschlossen an. Erst durch die Erfahrung im Unterrichten werden Trainer/innen gut und können das Gelernte anwenden, er sieht dies sogar als einen Prozess an, der sich über Jahre hinzieht. [Z414-Z433].

Tätigkeit als Ausbildner

- Weg zur Tätigkeit

B ist als Ausbildner bei dem Anbieter tätig, bei dem auch er seine Grundausbildung absolviert hat. Schon damals wurde er von der Leiterin der Ausbildung auf eine zukünftige gemeinsame Zusammenarbeit angesprochen. Von den USA aus hat B dann eine E-Mail verschickt, in der er sein Interesse an der Arbeit als Ausbildner bekundete, woraufhin er von dem Anbieter eine positive Rückmeldung erhielt. Zur Referententätigkeit im Verein gelangte B per Zufall, da ein Referent ausfiel und er kurzfristig gefragt wurde, ob er einspringen könne. Die Fortbildung wurde von den Teilnehmer/innen als so gut bewertet, dass ihm die Leitung mehrerer Workshops angeboten wurde. [Z251-Z266; Z335-Z360].

- ***Vorstellungen/Erleben der Tätigkeit/Beweggründe***

B wollte Ausbildner werden, da er „mehr“ sein wollte als „nur“ Trainer und das Referieren für ihn eine Herausforderung darstellte. Außerdem hat er schon immer gerne vor einer Gruppe gesprochen und sich dabei sehr leicht getan. Zudem wollte er gerne sein Wissen weitergeben und auch als Sportwissenschaftler arbeiten. Dies sei zwar keine Voraussetzung für das Referieren, nach der Meinung von B wäre ein fundierter Hintergrund wie das Studium der Sportwissenschaften für das Referieren jedoch notwendig. Dass es keine Richtlinien im Ausbildungs- als auch für das Unterrichten im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich gibt, bewertet B als äußerst negativ. Besonders positiv beurteilt B, seine Erfahrungen in vielen Bereichen der Aerobic- und Gruppenfitness, aufgrund derer er auf die meisten Fragen der Teilnehmer/innen zu den unterschiedlichsten Themen eingehen kann. [Z242-Z249; Z442-Z452; Z487-Z527].

- ***Vorbereitung***

B wurde von Seiten des Instituts, bei dem er in der Grundausbildung tätig ist, 1 ½ Jahre lang eingeschult, bis er seinen eigenen Kurs alleine leiten durfte. Innerhalb der Vorbereitungszeit besuchte er andere Ausbildner/innen bei der Grundausbildung und übernahm dabei nach und nach immer mehr Teile der Ausbildung. B bekam von anderen Ausbildner/innen, die in mittels Videoanalyse oder selbst beobachteten, immer wieder Feedback zu seiner Art zu Referieren und zu Technik, Ausstrahlung oder Cueing beim Unterrichten einer Stunde. Danach bereitet B sich immer wieder neu zu Hause vor, um das Feedback beim nächsten Mal umsetzen zu können. Das Wissen über die theoretischen Inhalte wie Trainingslehre oder Anatomie wurde aufgrund des Studiums vorausgesetzt. Für die Workshops muss sich B das erste Mal sehr intensiv vorbereiten, da er die Inhalte selbstständig planen und ein Skript schreiben musste. Für die weiteren Termine ist die Vorbereitung dann weniger zeitaufwändig, da er sich in das bereits erstellte Skript wieder einlesen kann. [Z282-Z327; Z354-Z368].

- ***Zukünftige Tätigkeiten als Ausbildner***

B hat vor weiterhin als Ausbildner zu arbeiten, wobei er im nächsten Jahr fast jedes Wochenende als Referent tätig sein wird. Dabei ist es für B wichtig auch weiter seine eigenen Aerobic-Kurse zu unterrichten, damit er sein Wissen und seine Erfahrung im „normalen“ Unterrichten behält. [Z335-Z336; Z467-Z480].

Kriterien für gute Ausbilder/innen

Gute Ausbilder/innen müssen laut B über ein gewisses Wissen verfügen, das auch über das im Skript stehende hinausgeht, das heißt, Ausbilder/innen sollen sich nicht nur in ihren Teilbereich auskennen. Als bedeutend sieht B auch die Vermittlung des Wissens an, komplexe Themen sollten auf einfache und verständliche Weise vermittelt werden. Außerdem sollen Ausbilder/innen über die Fähigkeiten verfügen auf die Menschen eingehen, mit der Inhomogenität von Gruppen umgehen sowie sich auf das vorhandene oder nicht vorhandene Vorwissen der einzelnen Personen einstellen zu können. [Z370-Z408].

Bewertung der zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

B sieht die Aerobic- und Gruppenfitness als einen Bereich an, der sich ständig in Bewegung befindet. Klassische (Step)-Aerobic-Stunden werden auch weiterhin ihren Bestand haben, dabei wird es aber immer wieder um neu aufkommende Programme wie beispielsweise Zumba® einen kurzfristigen Hype geben. Ebenso glaubt B, dass der Body & Mind-Bereich (Wirbelsäulengymnastik; Yoga, Pilates,...) zukünftig an Bedeutung gewinnen wird, da einerseits die Gesellschaft immer älter wird, aber auch die Jüngeren einen ruhigeren Ausgleich zu ihrem stressigen Alltag suchen würden. Für seine Tätigkeit als Ausbilder bedeutet dies, dass auch die Referententätigkeit in diesem Bereich wachsen wird, aber eben auch die grundsätzlichen Sachen wie Anatomie, Musiklehre, Grundsätze etc. immer in den Basis-Ausbildungen gelehrt werden. Außerdem glaubt B, dass auch im Gruppenfitnessbereich das Thema Prävention vermehrt eine Rolle spielen wird, was jedoch auch bedeutet, dass die Trainer/innen zukünftig besser geschult sein müssen. [Z529-Z581].

6.1.3 Zusammenfassung Fall C

Familiäres Umfeld

C wuchs in der Großstadt auf, wobei sie aufgrund des Berufs des Vaters mit ihrer Familie von der siebten Schulstufe weg drei Jahre in den Niederlanden lebte. Der Vater arbeitete im Management einer großen internationalen Firma, die Mutter – eigentlich studierte Dolmetscherin – war vor allem Hausfrau. C beschreibt ihre Eltern und das Aufwachsen als nicht sportlich. Am Wochenende waren sie jedoch meist Wandern, manchmal auch Skifahren oder später auch Tennis spielen. C hat einen jüngeren Bruder und eine jüngere Schwester. Der Bruder spielte zeitweise intensiver Tennis. Die Schwester hatte eine Phase, in der sie inten-

sives Ausdauer- und Krafttraining betrieb.¹⁹ Das sonstige soziale Umfeld bezeichnet C früher als nicht sportlich, das jetzige schätzt C jedoch schon als sportlich ein. [Z26-Z84; Z555-Z568].

Sportbiographie

Bezüglich des Sports gibt C an keine Erinnerungen an die früheste Kindheit oder Volksschule zu haben. Die einzigen „sportlichen“ Erinnerungen sind die Wanderungen mit den Eltern am Wochenende. An den Schulsport hat C ansonsten nur negative Erinnerungen. Eine Schulfreundin erzählte ihr aber, dass sie sich damals schon für Krafttraining interessierte, C selbst hat aber keine Erinnerungen daran. Während des Gymnasiums hat C keinen Sport getrieben, eine Zeit lang ging sie aber intensiv Laufen, um abzunehmen, hörte damit aber wieder auf. Während des Studiums betrieb C keinen Sport. Während der Zeit, in der C ihre Diplomarbeit schrieb begann sie jedoch wieder Sport zu treiben, indem sie sich ein Video von Cindy Crawford kaufte und dieses Workout dann jeden Tag absolvierte. Durch eine Beziehung änderten sich ihre Essgewohnheiten, was sie wohl dazu brachte wieder mit Sport anzufangen.

„Und dann irgendwann, eh schon gegen Ende des Studiums, habe ich dann meinen, einen lang-jährigen Freund kennengelernt. Und da habe ich gemerkt, das ist, das geht auch nicht zu zweit. Wenn du zu zweit bist, du kannst da nicht andauernd aufs Essen schauen.“ [Z125-Z126].

„Und da habe ich irgendwie, weiß ich auch nicht warum, das Cindy Crawford Video gekauft, wo sie mit dem roten Bikini drauf ist.“ [Z129-Z130].

Dem ersten Workout-Video folgten weitere. Nach dem Studium absolvierte C dann eine Aerobic-Ausbildung. Neben ihren Kursen betreibt C heute zusätzlich noch Krafttraining. [Z16-Z44; Z83-Z87; Z97-Z111; Z129-Z130; Z193-Z200; Z215-Z216; ZZ256-Z248; Z441-Z442; Z509-Z5229].

(Aus-)Bildungsbiographie

C besuchte in Österreich die Schule bis zur 7. Schulstufe, bis sie mit ihrer Familie für drei Jahre in die Niederlande zog, wo sie eine deutsche Auslandsschule besuchte. Nach der Rückkehr schloss sie das Gymnasium ab und begann Biologie zu studieren. Das Studium schloss sie im Alter von 26 Jahren ab, aber schon während des Abschlusses merkte C, dass sie nicht in diesem Bereich arbeiten will. Gleichzeitig begann C immer mehr Sport zu betreiben und entschloss sich schließlich dazu eine Ausbildung zur Aerobic-Trainerin zu besuchen, auch um beruflich endlich eine Entscheidung zu fällen. Nach der Aerobic-Ausbildung schloss sie

¹⁹Es wurde nicht weiter nach den Berufen der Geschwister gefragt, da ich das Gefühl hatte, dass C nicht gerne über ihre Familie sprach.

einige weitere Aus- und Fortbildungen an wie Aqua-Fit, Personal Trainer, usf. Manche Aus- bzw. Fortbildungen hat C sogar bei zwei oder drei unterschiedlichen Anbietern besucht, machte jedoch auch 6-7 Jahre keine Aus- oder Fortbildungen. C lernte und lernt jedoch privat sehr viel aus Büchern und von DVDs. Erst in letzter Zeit wurde außerdem ihr Interesse für „intelligent strength“ geweckt, zu dem sie einige Workshops besuchte. [Z293-Z304, Z441-Z444; Z530-Z550].

Berufsbiographie

Nach dem Diplomstudium Biologie hätte C zwar die Möglichkeit gehabt weiter in dem Bereich zu arbeiten und ihre Dissertation zu verfassen, was sie aber ablehnte. C wollte jedoch auch nicht mehr von ihren Eltern abhängig sein und um eine berufliche Entscheidung zu treffen besuchte C die Ausbildung zur Aerobic- Instruktorin bei dem damals bekanntesten Ausbildungsinstitut. Danach arbeitete C 6-7 Jahre als Aerobic- und Gruppenfitnesstrainerin, bis sie von dem Institut, bei dem auch sie ihre Ausbildung absolviert hat, darauf angesprochen wurde, ob sie dort als Referentin arbeiten wollen würde. C willigte ein und unterrichtete dort zuerst in der Ausbildung zum/zur Aerobic- Instruktor/in sowohl theoretische Inhalte die Anatomie betreffend als auch praktische Inhalte. Des Weiteren unterrichtete sie dort Fortbildungen zu den Themen Bodyfit, Rücken, Step und Aqua-Fit. Ebenso arbeitete sie kurze Zeit auch bei einem weiteren Institut als Referentin für Bodywork und Bodyfit. Insgesamt arbeitete C 5-6 Jahre als Ausbildnerin, nebenbei hielt C weiterhin ihre Kurse bis sie bei einer Organisation fix angestellt wurde. Danach hörte C auf als Ausbildnerin zu arbeiten und hält heute ca. 15 Stunden pro Woche in Aerobic, Step-Aerobic und Bodywork bzw. Workout. [Z144-Z160, Z193-Z226; Z293-Z304; Z344-Z349; Z372-Z373; Z386-Z392; Z476-Z550].

Ausbildung zur Aerobic-Instruktorin

- Beweggründe

C beschloss die Ausbildung zur Aerobic-Instruktorin zu absolvieren, da sie nicht in ihrem Studienbereich arbeiten wollte und die Arbeit als Aerobic- und Gruppenfitnesstrainerin eine für sie vorstellbare Tätigkeit war. Ursprünglich war ihr Plan vorübergehend als Trainerin zu arbeiten und sich nebenbei zu überlegen, was sie beruflich weiter machen wollte. Zwar war es für C eine Überwindung vor Gruppen zu sprechen, die Bewegung zur Musik gefiel ihr aber. Positiv an der Arbeit ist für C außerdem, dass sie nicht 8 Stunden am Stück und im Team arbeiten muss. Als C merkte, dass sie sich mit dieser Arbeit finanzieren konnte und ihr die Arbeit leicht fiel, blieb sie dabei. [Z141-Z153; Z193-Z259]

„Aber sonst die Musik, das liegt mir und so, ja. Das, das Schwitzen zur Musik gefällt mir irgendwie. Im Nachhinein hat mir das schon früher immer gefallen, weil ich bin, wenn ich Tanzen gegangen bin, habe ich nicht mit Leuten geredet, sondern ich habe fünf Stunden getanzt und bin schweißgebadet nachhause gegangen und alle haben gesagt, du bist deppert. Verstehst, im Nachhinein ist mir das gar nicht so fern irgendwie so, ja.“ [Z229-Z232].

- Beurteilung der Ausbildung

C beurteilt die Ausbildung positiv, betont aber, dass sie sich privat selbst sehr viel mit dem Thema auseinandergesetzt hat. So hat sie sehr viele Bücher gelesen und Lehrvideos angesehen. Die Ausbildung alleine hätte laut C ausgereicht, um danach als Aerobic-Trainerin arbeiten zu können. [Z277-Z295].

Tätigkeit als Ausbilderin

- Weg zur Tätigkeit

C wurde vom Leiter ihres Ausbildungsinstituts darauf angesprochen, ob sie nicht unterrichten wollen würde. C vermutet, dass ein bekannter und sehr beliebter Trainer sie damals als Referentin empfohlen hätte. Außerdem glaubt C, dass ihr Studium einen positiven Effekt auf die Wahl des Leiters hatte, da sie einerseits die Praxis beherrschte und aufgrund ihres Studiums für das Referieren der Anatomie geeignet war. [Z306-Z316].

- Vorstellungen/Erleben der Tätigkeit/Beweggründe

C hat aufgehört als Ausbilderin oder Referentin zu arbeiten, da ihr die Tätigkeit zu eintönig wurde. Am Anfang war es zwar noch eine Herausforderung, nach einiger Zeit jedoch immer dasselbe. Zudem war es für C wichtiger am Wochenende regenerieren zu können und nicht krank zu werden, außerdem lohnte sich die Arbeit finanziell nicht, da die Kurse zu unregelmäßig stattfanden. C gibt keine Vorstellungen oder Beweggründe an, warum sie die Arbeit als Ausbilderin begonnen hat. [Z348-Z412].

- Vorbereitung

Als Vorbereitung war C bei zwei oder drei anderen Ausbilder/innen als Unterstützung dabei, bis sie ihren ersten Kurs selbst leiten durfte. C merkte gleich, dass die Tätigkeit ihr recht leicht fiel und sie sich nicht viel dafür vorbereiten musste. Zudem hatte sie schon viel Erfahrung als Aerobic-Instruktorin gesammelt hatte und daher bereitete auch das Sprechen vor Menschen ihr keine Schwierigkeiten mehr.

- Zukünftige Tätigkeiten als Ausbilderin

Keine.

Kriterien für gute Ausbilder/innen

C gibt an, dass es für Ausbilder/innen wichtig ist Geduld zu haben und alle gleich zu behandeln, auch wenn einige länger brauchen, um Sachen zu verstehen.

Beurteilung der zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

C nennt keine speziellen Trends, da Trends immer wieder kommen und gehen und sich einmal in die eine Richtung und einmal in die andere Richtung entwickeln würden. Klassische Aerobic-Stunden wie Bauch-Bein-Po würde es – unter welcher Bezeichnung auch immer – jedoch weiterhin geben. Als negativ sieht sie derzeit aber Programme wie Zumba® an, für die Lizenz gezahlt werden müsse. C glaubt aber, dass diese Trends mit der Musikindustrie zusammenhängen würden, da dadurch die eigene Zumba®-Musik verkauft werden kann. [Z427-Z474].

6.1.4 Zusammenfassung Fall D

Familiäres Umfeld

D wuchs in verschiedenen ländlichen Ortschaften in Tirol auf. Sie hatte schon immer einen großen Bewegungsdrang und Bewegung hatte in ihrer Familie einen hohen Stellenwert. D hat eine ältere Schwester und zwei ältere Brüder, die alle drei keinerlei Sport betreiben. Die Schwester ist gelernte Schneiderin und gerade in der Umschulung zur Kindergärtnerin, einer der großen Brüder ist Mechaniker und Bauer und der andere gelernter Schlosser. Der Vater war Metzger und die Mutter arbeitete hauptsächlich als Verkäuferin. Beide sind schon in Pension und D beschreibt sie als nicht sportlich. Ihr jetziges freundschaftliches Umfeld beurteilt D als sportlich, ihr familiäres als teilweise sportlich und ihr berufliches als sehr sportlich, was sich aus ihrer Arbeit im Büro eines österreichischen Sportvereins ergibt. [Z12-Z83; Z341-Z343].

Sportbiographie

Der erste Sport, an den sich D bewusst erinnern kann ist das Ballett, das sie mit fünf Jahren anfang, wegen Haltungproblemen jedoch nicht weiter besuchen konnte. Ebenso erwähnt sie das Skifahren. Ansonsten gibt D an, sich immer viel bewegt zu haben (Radfahren, Schwimmen) als Sport bezeichnet sie das jedoch nicht. D erklärt, dass sie erst nach der Geburt ihrer Kinder richtig sportlich wurde. Damals begann sie zum Ausgleich regelmäßig Step-Aerobic-

Stunden zu besuchen, wobei sie bereits ab dem Alter von 17 ins Fitnessstudio ging. [Z19-Z45; Z65-Z96].

(Aus-)Bildungsbiographie

D besuchte nach der Volksschule die Hauptschule und schloss danach die Handelsschule ab. Sie absolvierte erst nach circa ½ Jahr Arbeit als Aerobic-Trainerin eine entsprechende Ausbildung. Mit der Zeit kamen auch weitere Aus- und Fortbildungen hinzu wie z.B. „Fit für Erwachsene“, das die Themen Krafttraining und Haltungstraining beinhaltet, und eine Ausbildung zur diplomierten Trainerin für Athletik, Fitness und Koordination. Ebenso besuchte sie Fortbildungen im Yoga-Bereich und Aus- und Weiterbildungen im Rahmen des Gruppenfitnessprogramms deepWork®, das wie Antara® oder Pilates auf ein Training der Tiefenmuskulatur ausgerichtet ist. [Z24-Z25; Z102-Z103; Z112; Z130-Z141].

Berufsbiographie

Nach der Schule begann D beim Finanzamt zu arbeiten, bekam aber nach fünf Jahren ihre drei Kinder. Die Arbeit als Aerobic-Trainerin begann D, da eine Trainerin ihres Turnvereines sie auf ein Interesse bezüglich der Übernahme einer ihrer Kurse ansprach. Der Übernahme der ersten Stunde folgten weitere Anfragen von Vereinen und Fitnessstudios. Heute arbeitet D bei einem Österreichischen Sportverein im Büro, zu dem sie aus purem Zufall kam. Pro Woche hält sie 4-5 Kursstunden (Zumba®, Rücken, Figthing-Fit, Dance-Aerobic). Der Verein von D erkundigte sich bei ihr, ob sie nicht einen Fortbildung mit dem Namen „Latin-Moves“ anbieten wolle. Dieser sollte inhaltlich den Zumba®-Ausbildungen ähneln, jedoch ohne der Bedingung der Lizenzgebühr. Aufgrund von zu geringer Teilnehmer/innenzahl kam der Kurs aber nicht zustande [Z65; Z98-Z103; Z143-Z159; Z308-Z335].

Ausbildung zur Aerobic-Instruktorin

- Beweggründe

D interessierte sich seit ihrer Kindheit für Choreographie und Tanz, war darin auch begabt und besuchte lange regelmäßig Step-Aerobic-Stunden. Durch einen Zufall stieg D dann in die Arbeit als Aerobic-Trainerin ein (s.o.), ohne zuvor eine Ausbildung zur Aerobic-Trainerin zu absolvieren. D gefiel die Arbeit und um mehr Sicherheit und Kompetenzen im Unterricht zu haben, entschloss sie sich zum Besuch einer Aerobic-Ausbildung. [Z78-Z115].

- Beurteilung der Ausbildung

D fand die Ausbildung in Ordnung, hat sich jedoch ein noch tiefer gehendes Wissen erwartet, da sie über viele Unterrichtsthemen bereits Bescheid wusste. D sagt von sich aber, jemand

zu sein, der alles sehr genau wissen möchte und ihre Erwartungen daher über dem normalen Maß lägen. Mit der Absolvierung weiterer Ausbildung ist ihr Wissen dann jedoch immer mehr gewachsen. [Z117-Z126].

Tätigkeit als Ausbilderin

- Weg zur Tätigkeit

Die für Weiter- und Fortbildungen verantwortliche Person von D's Sportverein schlug D eine Entwicklung und Übernahme der Fortbildung „Latin moves“ vor [Z161-Z165].

- Vorstellungen/Erleben der Tätigkeit/Beweggründe

D stellt sich vor, dass sie den Teilnehmer/innen neben Grundsritten vor allem den Spaß und die Leidenschaft vermitteln wollte. Wie sie das konkret vermitteln könnte, war ihr jedoch nicht klar, sie wollte jedoch intuitiv arbeiten. [Z173-Z213].

- Vorbereitung

Keine.

- Zukünftige Tätigkeit als Ausbilder/in

Weitere Tätigkeit schließt sie nicht aus, hat jedoch nichts Konkretes geplant. Sie lässt es auf sich zukommen, wenn sie jemand fragen würde, würde sie das Angebot auf jeden Fall nutzen. [Z322-Z327].

Kriterien für gute Ausbilder/innen

D sieht als notwendigste Kompetenzen für Trainer/innen und Ausbilder/innen an, empathisch auf die Bedürfnisse der Gruppe eingehen und sich selbst zurücknehmen zu können. Zwar sei auch das fachliche Wissen notwendig, Ausbilder/innen sollen jedoch vor allem die Fähigkeit haben dieses auch vermitteln zu können. [Z217-Z275].

Beurteilung der zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

D glaubt, dass vor allem ein einfaches und funktionelles Training, das den natürlichen Bewegungsmustern folgt, immer beliebter wird. Die Nachfrage nach Aerobic würde jedoch zurückgehen, da die Choreographien und Schrittfolgen zu kompliziert geworden wären. Ebenso sieht sie einen Trend in Richtung Body & Mind und auch Programme wie Zumba® würden für die tanzbegeisterten Teile der Bevölkerung weiter bestehen. [Z279-Z305].

6.1.5 Zusammenfassung Fall E

Familiäres Umfeld

E wuchs in ländlicher Umgebung in Kärnten auf, der Vater war Maschinenbauer und die Mutter Lehrerin. Den Vater beschreibt E als sehr sportlich (Paragleiten, Skifahren, Windsurfen, Segelfliegen), die Mutter eher weniger. E hat einen ebenfalls sportlichen jüngeren Bruder, der Maschinenbau studierte und jetzt bei einem bekannten Autohersteller in Deutschland arbeitet. Ihren Mann (Windsurfen, Radfahren, Fitness) und Sohn (Fußball, Skifahren) beschreibt E ebenfalls als sportlich. [Z11-Z34; Z328-Z332].

Sportbiographie

E erinnert sich daran immer schon sportlich gewesen zu sein, auch Jazz-Dance gemacht zu haben und geritten zu sein. Richtig Sport zu treiben begann E nach ihrer Aussage aber mit 12/13 Jahren, als sie in der Bundesliga Volleyball zu spielen begann. In ihrem ersten Studienjahr in Wien spielte E weiterhin in der Bundesliga, hörte damit jedoch auf, da sie durch den Leistungssport zu wenig Zeit für ihr Studium hatte und ihr auch die körperlichen Voraussetzungen fehlten, um im Volleyball erfolgreicher werden zu können. In Wien kam sie das erste Mal mit Fitness und Aerobic in Berührung, wobei ihr besonders die Gruppenstunden gefielen, die sie als Ausgleich zum fast täglichen Volleyballtraining besuchte. Als sie dann das Volleyballspielen beendete, konzentrierte E sich auf das Aerobic. Heute macht E Fitnesstraining, geht in die Kraftkammer, läuft und fährt auch gerne Ski. [Z38-Z62; Z104-Z109; Z322-Z332].

(Aus-)Bildungsbiographie

E besuchte die Volksschule und das slowenische Gymnasium in Kärnten und begann nach der Matura in Wien ein BWL-Studium, das sie jedoch nicht beendete. Sie begann regelmäßig Aerobic-Stunden zu besuchen und wurde bereits nach einem Jahr gefragt, ob sie nicht selbst unterrichten wollen würde. Nach circa ½ Unterricht absolvierte E eine Ausbildung zur Aerobic-Trainerin bei einer deutschen Organisation in Österreich. Danach besuchte E viele Zusatzausbildungen in Deutschland. Während eines einjährigen Aufenthalts in Boston lernte sie zum ersten Mal das Personal Training kennen. Eine Ausbildung zur Personal Trainerin machte E in Deutschland, die zwar sehr praxisorientiert war, ihr jedoch zu wenig theoretisches Wissen vermittelte. Das veranlasste sie eine weitere Ausbildung bei einem US-amerikanischen Institut in Atlanta zu besuchen. Im Gruppenfitnessbereich absolvierte E sehr viele Aus-, Weiter- und Fortbildungen (Step-Aerobic, Tae-Bo, Rückenfitness, Reebok slide,

CORE Board, 50+ etc.), ließ den Bereich Body & Mind (Yoga, Qi Gong, etc.) jedoch aus. Auch heute besucht E weiterhin sehr viele Fortbildungen, da sie aufgrund ihrer Arbeit als Personal Trainerin immer über die neuesten Trends informiert sein muss. [Z11-Z12; Z36; Z78-Z97; Z110-Z156; Z233-Z248].

Berufsbiographie

E begann neben ihrem BWL-Studium als Aerobic-Trainerin zu arbeiten und unterrichtete dann teilweise bis zu zwanzig Stunden pro Woche. Sie konzentrierte sich immer mehr auf den Gruppenfitness- und Fitnessbereich und begann nach ihrem Aufenthalt in Boston zusätzlich als Personal Trainerin zu arbeiten. Als E ihre Ausbildung zur Aerobic-Trainerin absolvierte, gab es in Österreich noch keinen Anbieter. Zusammen mit einem Kollegen gründeten sie den ersten privaten Anbieter für Ausbildungen im Aerobic-Bereich in Österreich, für den sie dann auch die Personal Trainer-Ausbildung konzipierte und ausarbeitete. Die Arbeit als Aerobic- und Personal-Trainerin als auch als Referentin verlangte dann so viel Zeit von E ab, dass sie sich bewusst dazu entschloss ihr Studium nicht zu beenden, obwohl ihr lediglich zwei Diplomprüfungen zum Abschluss fehlten. Heute arbeitet E hauptsächlich als Personal Trainerin und hat nur noch eine Aerobic-Stunde, da das Aerobic körperlich zu anstrengend ist und zu wenig dafür bezahlt werde. Ebenso ist sie immer noch als Referentin in der Aerobic-Grundausbildung, der Ausbildung zum Personal Trainer und einer weiteren Fortbildung im Gruppenfitnessbereich tätig. [Z62-Z113; Z158-Z179; Z225-Z230; Z250-Z266].

Ausbildung zur Aerobic-Trainerin

- Beweggründe

Zu der Zeit als E ihre Tätigkeit als Aerobic-Trainerin aufnahm, war Aerobic in Österreich noch nicht so verbreitet und es gab auch noch keine eigenen Anbieter für Ausbildungen im Aerobic. E wurde gefragt, ob sie nicht Lust hätte es selbst zu unterrichten, nachdem sie selbst erst ein Jahr Aerobic betrieb. E willigte ein, auch wenn sie keine Ausbildung dafür besaß. Nach ½ Jahr beschloss sie dennoch eine Ausbildung zu machen, da sie nicht ohne fundiertes Wissen weiter unterrichten wollte (s.o.) [Z61-Z82].

- Beurteilung der Ausbildung

Keine Angaben.

Tätigkeit als Ausbilderin

- Weg zur Tätigkeit

Da es damals noch keinen Österreichischen Anbieter von Ausbildungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich gab, beschlossen ein Bekannter von E, dessen Frau und E ein privates Institut zu gründen und selbst Ausbildungen anzubieten. Sie begannen mit der Grundausbildungen im Aerobic-Bereich, im Laufe der Zeit kamen die Ausbildung zum Personal Trainer und weitere Bereiche der Gruppenfitness hinzu. [Z167-Z195; Z218].

- Vorstellungen/Erleben der Tätigkeit/Beweggründe

E entwickelte gemeinsam mit ihrem Kollegen und ihrer Kollegin ein Unterrichtskonzept, das an die Ausbildungen, die sie selbst besucht hatten, angelehnt war. Da sie keine genauen Vorstellungen davon hatten, wie sie am besten Unterrichten sollen, probierten sie die ersten Jahre vieles aus und mit der Erfahrung wurden sie dabei auch immer besser und sicherer. [Z188-Z223].

„Wir konnten viel herumprobieren, die Betreuung war auch sehr persönlich. Und so ist es entstanden, dass die Kurse langsam immer mehr gewachsen sind, immer mehr Kurse auch wurden.“ [Z213-Z214].

„Und dann wurden es halt immer mehr und wir sind auch immer besser geworden.“ [Z218].

E erlebt die Tätigkeit als Ausbilderin als sehr interessant, da sie gerne ihr Wissen weitergibt. [Z272-Z273].

- Vorbereitung

E und die Mitbegründer/innen der Aerobic-Schule überlegten als Vorbereitung für ihre ersten Kurse gemeinsam, wie sie die Inhalte den Teilnehmer/innen am besten vermitteln können (z.B. das Cueing anhand verschiedener Spiele). Auch die Skripten schrieben sie selbst. Insgesamt wurde der Aufwand für E mit der Vorbereitung der Ausbildungen und der Arbeit als Aerobic-Trainerin so groß, dass sie sich entscheiden musste, entweder ihr Studium oder die Arbeit im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich weiterzumachen. In den ersten Ausbildungen konnte vieles ausprobiert werden, entwickelte sich so weiter und wurde immer besser. Auch heute besucht E regelmäßig Fort- und Weiterbildungen, um ihren Wissenstand auf den aktuellen Stand zu halten. [Z176-Z248].

„Die hat ähm gemeinsam haben wir uns überlegt, wie können wir Musik und Cueing zum Beispiel den Teilnehmern beibringen. Dann haben wir uns verschiedene Spiele überlegt. Dann haben wir gesehen, das funktioniert, das funktioniert nicht.“ [Z205-Z207].

„Und das war dann schon sehr aufwändig für mich. Skripten schreiben, ähm, inhaltlich überlegen, Referent suchen.“ [Z176].

- *Zukünftige Tätigkeit als Ausbilderin*

E will zukünftig weiterhin als Ausbilderin für Personal Training und im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich arbeiten. Durch die vielen lizenzierten Programme, die ihre eigenen Ausbildungen anbieten, sind allerdings vor allem die Grundausbildungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich nicht mehr so gefragt wie früher. Möglicherweise überlegen E und die Mitgründer/innen des Ausbildungsinstituts, ein seriöses lizenziertes Programm über ihre Schule anzubieten. [Z263-Z297].

Kriterien für gute Ausbilder/innen

E sieht als besonders wichtigen Punkt für Ausbilder/innen an, dass sie selbst in diesem Bereich arbeiten und Freude an ihrem Beruf haben. Außerdem nennt E die Fähigkeit unterrichten zu können und die Dinge so vermitteln zu können, dass sich die eigene Freude und Motivation an dem Beruf auf die Teilnehmer/innen übertragen. [Z304-Z313].

Beurteilung der zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

Aus der Sicht von E war der Gruppenfitnessbereich früher offener und eine Grundausbildung hätte gereicht, um verschieden Dinge unterrichten zu können. Durch die lizenzierten Programme, die nur von lizenzierten Trainer/innen unterrichtet werden dürfen, werden immer mehr extra Ausbildungen benötigt, um z.B. Zumba®, Spinning® o.ä. überhaupt unterrichten zu dürfen. E glaubt, dass sich dies auch in Zukunft weiter so entwickeln wird, weswegen sie eben auch bei ihrer Aerobic-Schule überlegen mit Anbietern von lizenzierten Programmen zusammenzuarbeiten. E glaubt auch, dass die Fitnessbranche in Zukunft und dadurch auch der Ausbildungsmarkt noch wachsen werden. Um jedoch erfolgreich bleiben zu können, reicht eine Grundausbildung nicht mehr, sondern ein Gespür für Trends, eine fundierte Ausbildung bei guten Ausbilder/innen und Spezialisierungen in verschiedenen Bereichen. E würde sich auch wünschen, dass die Branche allgemein mehr an Seriosität gewinnen würde, damit nicht jede/r auch ohne Ausbildung in diesem Bereich arbeiten dürfe. [Z275-Z297; Z334-Z369].

„Und daran, glaube ich, muss man arbeiten und ähm es wäre sicher hilfreich, wenn auch Österreich hier ein Gewerbe anbieten könnte. Dass man einfach sagt, man braucht einen Gewerbeschein. Man braucht die und jene Ausbildung um einen Gewerbeschein zu bekommen, damit nicht jeder machen kann, was er will, weil das zerstört letztendlich den Markt und ähm, die Seriosität.“ [Z366-Z369].

6.1.6 Zusammenfassung Fall F

Familiäre Situation

F wurde als ältestes Kind niederländischer Eltern in Südafrika geboren und verbrachte dort ihre ersten Lebensjahre. Als F sieben Jahre alt war zog die Familie aufgrund der politischen Situation in Südafrika in die Niederlande zurück. F's Bruder wurde noch in Südafrika geboren, die jüngere Schwester erst in den Niederlanden. Der Vater ist pensionierter Architekt, die Mutter Hausfrau. Der zwei Jahre jüngere Bruder arbeitet im Außendienst im Verkauf, die acht Jahre jüngere Schwester im Büro einer Baugenehmigungsfirma. F beschreibt ihre Eltern als eher sportlich, da sie regelmäßig golfen und Tennis spielten. Auch die Geschwister sind sportlich, aber bei Weitem nicht so sportlich wie F selbst. Im Alter von 34 Jahren zog F mit ihrem österreichischen Mann nach Österreich, mit dem sie jetzt zwei Kinder hat. Auch ihren Mann und ihre Kinder beschreibt F als sportlich, ihr freundschaftliches Umfeld als gemischt. [Z12-Z55; Z463-Z481].

Sportbiographie

Der erste Sport an den F sich erinnern kann, ist das klassische Ballett, zu dem ihre Mutter zum ersten Mal im Alter von sechs Jahren mitnahm. Mit zwölf Jahren begann F zusätzlich mit Jazz-Tanz. Das Tanzen wurde dann zu ihrem Beruf, bis sie nach Österreich kam. Seit F professionell tanzte, besuchte sie auch immer das Fitnessstudio, was sie auch nach Beendigung ihrer Tanzkarriere fortführte. [Z20-Z30; Z59-Z69; Z175-Z186].

(Aus-)Bildungsbiographie

F besuchte in Holland die Volksschule und eine weiterbildende Schule, nach der studiert werden kann. F studierte 1 ½ Jahre an der Tanzakademie in den Niederlanden mit dem Schwerpunkt für ausführenden Tanz. Sie konnte ihre Ausbildung jedoch nicht beenden, da sie so viele Verletzungen hatte. Als F dann nach Österreich zog, sah sie in ihrem Fitnessstudio einen Aushang, der die Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in bewarb und beschloss diese zu machen. Danach absolvierte F zusätzlich noch eine Step-Ausbildung, Ausbildungen in Iron System®, Pilates, deepWork® und Zumba® sowie eine Senioren-Fit-Ausbildung. [Z73-Z116; Z175-Z188; Z222-Z364].

Berufsbiographie

Mehrere Freundinnen von F brachten sie auf die Idee, sich bei Moulin Rouge in Paris zu bewerben, wo sie auch angenommen wurde. Dort arbeitete sie ein Jahr lang und tanzte weitere Shows in den Niederlanden und Frankreich und blieb dann zehn Jahre in Straßbourg und ein weiteres Jahr in Mailand. Aufgrund ihrer Verletzungen musste sich F dabei immer wieder in physiotherapeutische Behandlung begeben. In Mailand lernte F schließlich ihren jetzigen Mann kennen und zog mit ihm nach Österreich, wo sie kurz in einer Show tanzte. Nach Beendigung ihrer Tanzkarriere bekam F eine Stelle in einem Büro und begann nebenher 5-6 Stunden pro Woche zusätzlich als Aerobic-Trainerin zu arbeiten. Drei Jahre unterrichtet F hauptsächlich Aerobic und Langhantelstunden. Diese Stunden wurden für F zu strapaziös, weshalb sie sich dann auch noch in Pilates weiterbildete, um körperlich weniger anstrengende Stunden unterrichten zu können. Die Arbeit im Büro machte F wenig Freude, weswegen sie heute hauptberuflich als Trainerin arbeitet. F unterrichtet zwölf bis sechzehn Stunden pro Woche in Pilates, Toning, Iron System®, Zumba®, (Step-)Aerobic, Flexi Tone® und deepWork®. Daneben ist F seit einem Jahr als Ausbilderin im Step-Aerobic tätig und bietet zusätzlich Workshops in Aerobic und Pilates an. In Zukunft will sie mit einer Freundin ein eigenes Studio für Yoga und Pilates eröffnen und sich eher im Body & Mind Bereich betätigen. [Z118-Z188; Z222-Z281; Z301-Z303; Z411-Z425].

Ausbildung zur Aerobic-Trainerin

- Beweggründe

F absolvierte die Ausbildung zur Aerobic-Trainerin, da sie schon lange selbst im Fitnessstudio trainierte und sie den Umstieg von der Profi-Tanzkarriere in den Sport als passend empfand. Da die sitzende Tätigkeit im Büro F nicht gefiel und sie weitere Ausbildungen besucht hatte, beschloss F nur mehr als Trainerin zu arbeiten. [Z179-Z183; Z278-Z281].

- Beurteilung der Ausbildung

F beurteilt ihre Ausbildung sehr positiv, vor allem war für sie das Erlernen des Unterrichtens von Aerobic interessant. [Z196-Z203].

Tätigkeit als Ausbilderin

- Weg zur Tätigkeit

F wurde von einer Kollegin, die selbst als Ausbilderin arbeitet, gefragt, ob sie Interesse am Unterrichten einer Step-Aerobic-Ausbildung hätte. Daraus entwickelten sich weitere Tätigkeiten wie kleinere Workshops für Pilates und Step-Aerobic. [Z286-Z309].

„Ja, die hat mich einfach gefragt. Die hat einfach wen gesucht und ich habe dann gesagt, ‚Ja, das interessiert mich‘.“ [Z309].

- Vorstellungen/Erleben der Tätigkeit/Beweggründe

F erlebt es als spannend und interessant ihr Wissen und ihr Können an andere weitergeben zu können und immer wieder neue Leute kennenzulernen und unterrichten zu dürfen. Da F erst seit einem Jahr als Ausbilderin tätig ist, ist sie vor den Ausbildungen und Workshops noch sehr nervös. F gibt an zwar schon ein wenig Routine im Unterrichten zu haben, weil die Ausbildungen aber in unregelmäßigen und zeitlich größeren Abständen stattfinden, ist trotzdem noch immer ein wenig Nervosität vorhanden. [Z313-Z317; Z355-Z382].

- Vorbereitung

F schreibt die Skripten für ihre Ausbildungen selbst. Dabei orientiert sie sich an den Inhalten und Skripten ihrer eigenen Ausbildungen und an Fachbüchern. Dabei müssen sowohl die Abbildungen/Fotos der im Skript abgebildeten Übungen selbst gemacht als auch die Texte selbst geschrieben werden, was sehr zeitaufwändig ist. Vor jeder Ausbildung bereitet sich F noch einmal vor, in dem sie ihre Skripten liest und sich einen Leitfaden für den Verlauf der Ausbildung oder des Workshops macht. [Z297-Z348; Z389-Z406].

- Zukünftige Tätigkeit als Ausbilderin

F will ihre Ausbildungen weiterhin und in Zukunft auch noch eine Ausbildung in Pilates anbieten. [Z384-Z386].

Kriterien für gute Ausbilder/innen

Keine Angaben

Beurteilung der zukünftigen Entwicklung im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

F glaubt, dass es sowohl immer sanfteren Stunden wie Pilates als auch heftigere Stunden wie Step-Aerobic geben wird, da bei den Kursteilnehmer/innen beide Bedürfnisse da sind. Außerdem glaubt und hofft sie, dass in Zukunft die betriebliche Gesundheitsförderung (z.B. Rückengymnastik) in Firmen eine größere Rolle spielen wird. [Z426-Z460].

6.1.7 Zusammenfassung Fall G

Familiäre Situation

G ist in der Stadt aufgewachsen, war aber mit den Eltern in den Ferien immer in Kärnten, da ihre Mutter von einem Kärntner Bauernhof stammt. Dort waren sie zwar immer Wandern, ansonsten beschreibt G ihre Familie jedoch als unsportlich. Ihr Vater war Professor in Wien und ihre Mutter Hauptschullehrerin, beide sind bereits in Pension. G hat einen 1 ½ Jahre jüngeren Bruder, der selbstständig ist. [Z15-Z36].

Sportbiographie

Der erste Sport, an den G sicher erinnern kann ist das Schwimmen. Danach folgten Tennis, was von den Eltern angestoßen wurde, sowie Tischtennis mit dem Bruder. G selbst suchte sich dann Reiten und Radfahren als Sport aus. Mit Aerobic und Fitness kam G in ihrer Studienzeit in Berührung, da sie damals eine günstige Studentenkarte für eine Fitnessstudiokette in Wien besaß. Aus Zeitgründen, betreibt G neben ihren Kursen (Pilates und Zumba®) keinen regelmäßigen Sport, außer manchmal Radfahren oder Laufen. [Z20-Z43; Z55-Z58; Z383-Z385].

(Aus-)Bildungsbiographie

G besuchte die Volksschule, ein neusprachliches Gymnasium und schloss danach das Diplomstudium Wirtschaft ab, an das sie ein Doktorats-Studium hängte. Zurzeit arbeitet G an ihrer Habilitation. Neben dem Studium absolvierte sie die Ausbildung zur Aerobic-Trainerin bei einem bekannten Ausbildungsanbieter in Österreich, auf die eine Studienkollegin sie aufmerksam machte. Nach dieser Ausbildung folgten weitere Fortbildungen wie Dance-Aerobic, Zumba® und Yoga. Ebenso beendete G zwei Ausbildungen zur Pilates-Trainerin, wobei sie eine Pilates-Ausbildung in Kanada besuchte, als sie selbst schon als Ausbilderin in Pilates tätig war. G besucht weiterhin regelmäßig Aus-, Weiter- und Fortbildungen, zukünftig hat G den Besuch einer Chi-Yoga-Ausbildung in Deutschland geplant. [Z45-Z65; Z94-Z112; Z275-Z276].

Berufsbiographie

Für G war das Aerobic schon immer ein Nebenjob, den sie im Umfang von einer bis zu zehn Stunden zuerst während ihres Studiums und jetzt neben ihrer Arbeit ausübt. Als G nach dem Studium zu arbeiten begann, unterbrach sie für fünf Jahre ihre Tätigkeit als Aerobic-Trainerin. G spezialisierte sich beruflich auf das Gesundheitsmanagement und zog im Laufe ihres

Berufslebens ein paar Mal um. So ging sie von Wien für drei Jahre nach Kärnten, danach für fünf Jahre nach Südtirol und von dort aus nach Niederösterreich, wo sie derzeit an einer Privatuniversität als Dozentin tätig ist und an ihrer Habilitationsschrift arbeitet. Seit 5-6 Jahren bietet G Fortbildungen in Pilates bei dem Anbieter an, bei dem sie selbst ihre Ausbildung zur Aerobic-Trainerin absolviert hat. G hält heute regelmäßige Gruppenfitnessstunden in Zumba® und Pilates und Vertretungsstunden in Rücken- bzw. Wirbelsäulengymnastik. [Z53; Z67-74; Z83-Z87; Z103-Z105; Z165-Z195; Z303-Z313; Z385-Z387].

Ausbildung zur Aerobic-Trainerin

- Beweggründe

G begann in ihrer Studienzeit Aerobic-Kurse zu besuchen, was ihr im Gegensatz zum Fitnessstraining an Kraftgeräten sehr gut gefiel. Zwar mochte G die Stunden, dachte sich bei sich jedoch, dass sie die Stunde anders und besser machen würde. Eine Studienkollegin machte sie auf die Ausbildung zum/zur Aerobic-Instruktor/in bei einer österreichischen Aerobic-Schule aufmerksam. G beschloss die Ausbildung zu besuchen, da sie die Arbeit als Aerobic-Trainerin auch als angenehmen Nebenjob zu ihrem Studium empfand und sie dabei gleichzeitig selbst sportlich aktiv war. [Z55-Z69; Z134-Z148].

Die Ausbildung zur Pilates-Trainerin besuchte G, da Pilates auf der einen Seite zwar ruhig und entspannend, auf der anderen Seite aber dennoch ein intensives Training ist. Aus diesem Grund kann sich G auch vorstellen Pilates – im Gegensatz zu Aerobic und Zumba® – auch noch in höheren Lebensalter unterrichten zu können. [Z114-Z124].

- Beurteilung der Ausbildung

Die Ausbildung zur Aerobic-Trainerin bewertet G als gut, was sie jedoch nicht näher ausführt. [Z76-Z81].

Für Pilates hat G gleich zwei Ausbildungen absolviert, wobei sie die erste in Deutschland besuchte als schlechter bewertet als die zweite, vor allem da Pilates damals in Deutschland noch nicht so bekannt und die Ausbildungen daher noch nicht so professionell waren. Die zweite fand in Kanada statt und – anders als bei ersterer – wurde sie von einem Studio angeboten, das sich ausschließlich auf Pilates spezialisiert hatte. Die zweite Ausbildung beurteilt G als sehr viel besser und professioneller, da sie nicht nur viel umfangreicher war, die Übungen und die Anatomie viel genauer unterrichtet wurden, sondern vor allem eine bessere Unterrichtsmethodik gelehrt wurde. [Z103-Z105; Z196-Z231].

Tätigkeit als Ausbilderin

- Weg zur Tätigkeit

G fragte bei dem Ausbildungsanbieter, bei dem sie selbst ihre Ausbildung zur Aerobic-Trainerin absolvierte, an, ob er Interesse hätte, eine Pilates-Ausbildung unter ihrer Leitung anzubieten [Z183-Z194].

- Vorstellung/Erleben der Tätigkeit/Beweggründe

Als G anfang als Ausbilderin zu arbeiten war Pilates in Österreich noch nicht so bekannt wie heute und dementsprechend gab es auch keine Ausbildungsangebote. Aus diesem Grund kam G auf die Idee selbst eine Ausbildung anzubieten. Die ersten Ausbildungen, die G angeboten hatte, beurteilt G als katastrophal, da sie selbst noch zu wenig Erfahrung und Wissen hatte. Zudem war sie sich noch unsicher und hatte das Gefühl als inkompetent zu gelten, wenn sie nicht alle Fragen der Teilnehmer/innen beantworten konnte. Nach der Absolvierung der Pilates-Ausbildung in Kanada erlebte G die Tätigkeit als Ausbilderin als positiv. Mit dieser fundierten Ausbildung und mit zunehmender Erfahrung im Unterrichten anderer Trainer/innen wurde G selbstsicherer. Heute sagt G auch, dass es ihr nicht möglich ist alle Fragen zu beantworten, da sie nicht in allen Teilgebieten Expertin sein kann, was einige Teilnehmer/innen von Ausbilder/innen jedoch zu erwarten scheinen. [Z183-Z200; Z253-Z270; Z320-Z325].

„Ja, dann weiß man halt nicht alles. Aber es gibt, es, es ist schon schwierig dann. Es gibt dann immer welche, die meinen, man muss jetzt perfekt sein und sich in jedem Teilgebiet auskennen. Aber mit der Zeit ist es besser geworden.“ [Z268-Z270]

„Also ich, nach einer gewissen Zeit kann man das eigentlich eh schon auswendig und es kommen meistens eh die gleichen Fragen.“ [Z320-Z321].

- Vorbereitung

G hat als Vorbereitung 2-3 Fortbildungen in Pilates in Deutschland besucht und ihre Ausbildung dann daran angelehnt. Da die Fortbildungen damals in Deutschland jedoch selbst noch nicht so professionell waren, merkte G bei ihren ersten eigenen Fortbildungen, dass ihr noch ein gewisses Wissen und Kompetenzen zu fehlen schienen. G besuchte daher eine weitere, professionellere Ausbildung in Kanada, was ihr Wissen und Können vertiefte. Sehr aufwändig in der Vorbereitung war auch das Erstellen des Skripts, für das G sich bei der Ausführung der einzelnen Übungen fotografieren musste. Außerdem stellt G ein Video von sich beim Unterrichten einer Pilates-Stunde zur Verfügung. Heute besucht G weiterhin regelmäßig Weiterbildungen und ändert ihr Programm nach den aktuellen Richtlinien. [Z196-Z197; Z234-Z251; Z274-Z281].

- *Zukünftige Tätigkeit als Ausbilderin*

Neben ihren Pilates-Ausbildungen möchte G sich in Zukunft in Yoga vertiefen und wenn es möglich ist, auch in diesem Bereich Ausbildungen anbieten. [Z286-Z296].

Kriterien für gute Ausbilder/innen

Für G müssen Ausbilder/innen vor allem die Fähigkeit besitzen, ihr Wissen, ihre Kompetenz und ihre Begeisterung an die Teilnehmer/innen vermitteln können. Ebenso sollten sie auf die Teilnehmer/innen eingehen und an sich und ihrer Art zu unterrichten selbst arbeiten und reflektieren können. [Z328-Z348].

Beurteilung der zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

G glaubt, dass Kurz-Ausbildungen wie Zumba® weiterhin im Trend liegen werden, bei denen es nicht um die Qualität der Ausbildung und um ein sinnvoll durchdachtes Training, sondern vor allem um das Geldverdienen geht. Hierbei besteht laut G das Problem, dass den Kursteilnehmer/innen das Training zwar Spaß machen kann, sie jedoch nicht in der Lage sind die sportwissenschaftliche Sinnhaftigkeit zu beurteilen. Ebenso sieht G einen Trend zu immer kürzer werdenden Intensiv-Trainings, da die Teilnehmer/innen immer wieder neue Sachen haben wollen und sich nicht mehr die Zeit dafür nehmen wollen sich in Dinge zu vertiefen. [Z290-Z295; Z351-Z381].

„Ja, dass es, dass es da auch schwierig ist, also man muss unterscheiden können, was ist eine gute Ausbildung, was ist eine weniger gute Ausbildung. Wobei eine weniger gute Ausbildung vielleicht durch ihre Marketingaktivitäten dann doch erfolgreich ist. Und das finde ich halt schade, dass die Leute sagen, ja das ist super und toll, obwohl es, wenn man das Hintergrundwissen hat, so sportwissenschaftlich gesehen, dass man sagt eigentlich ist es ein Blödsinn, ja.“ [Z358-Z361].

6.1.8 Zusammenfassung Fall H

Familiäre Situation

H wuchs in Wien auf, wo sich Kinder damals noch freier bewegen konnten als heute. Der Vater war beim U-Bahn-Bau beschäftigt, die Mutter war Hausfrau und früher in der Werbebranche tätig. Sein Umfeld beurteilt H als sportlich, die Mutter war Eiskunstläuferin und der Vater spielte Feldhandball. Ebenfalls sportlich ist die zwei Jahre jüngere Schwester, die als Physiotherapeutin und auch als Trainerin im Gruppenfitnessbereich arbeitet. [Z10-Z22; Z50-Z58].

Sportbiographie

H ging schon früh zum Kleinkinderturnen in den Verein, wodurch er zum Kunstturnen kam. Bis 15 betrieb er Kunstturnen als Leistungssport, was er aufgrund einer Verletzung aber aufgeben musste. Daneben spielte er noch Volleyball und Handball auf Landesliga-Niveau. Im Sportgymnasium erhielt H eine polysportive Ausbildung und während des Sportstudiums begann H Gruppenfitnessstunden zu halten, in deren Rahmen er Einheiten in einem breiten Spektrum von Kleinkinderturnen bis hin zur Wirbelsäulengymnastik unterrichtete. [Z25-Z48; Z59-Z113].

(Aus-)Bildungsbiographie

Nach der Volksschule besuchte H das Sportgymnasium und begann danach Medizin und Sport zu studieren, wobei er mit dem Medizinstudium bald wieder aufhörte, das Sportstudium jedoch beendete. H absolvierte zuvor noch ziemlich jung – nach der Beendigung des Leistungsturnens mit 15 – die staatliche Trainerausbildung in Kunstturnen und Volleyball. H besuchte keine Ausbildung zum Aerobic-Trainer, da er die Inhalte in den laut H früher deutlich praxisorientierteren Seminaren im Studium lernte. Zudem war zu dieser Zeit die Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in bzw. Aerobic allgemein noch nicht so verbreitet und bekannt wie heute. Zwar hat H daher keine tatsächliche Ausbildung zum Aerobic-Trainer, neben den staatlichen Trainerausbildung und den im Studium vermittelten Inhalten hat H im Laufe der Jahre zusätzlich viele Fortbildungen im Bereich der Gruppenfitness besucht. Ebenso hat H ebenfalls eine Ausbildung zum Notfallsanitäter und eine Ausbildung zum Mentaltrainer im Leistungssport. [Z30-Z48; Z60-Z66; Z75-94; Z122-Z130; Z340-Z357].

Berufsbiographie

Schon während des Studiums begann H als Trainer zu arbeiten und unterrichtete dabei bis zu 20 Stunden pro Woche in den Bereichen Kleinkinderturnen, Seniorengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Musikgymnastik und auch Volleyball. Ebenfalls schon während des Studiums begann H bei seinem Verein als Sportdirektor zu arbeiten, wo er ab dem 18. Lebensjahr schon ehrenamtlich als Funktionär tätig war. Den Posten hatte H bis 2009 inne, bis er Obmann einer Zweigstelle wurde. Als Trainer arbeitet H schon seit dem 16. Lebensjahr, als er nach seiner Turnkarriere selbst zu unterrichten begann. H unterrichtet heute zwar selbst noch einzelne Kursstunden, hat aber aus Zeitgründen seit zwei Jahren keine Fixstunden im Gruppenfitnessbereich mehr. An den Wochenenden unterrichtet H regelmäßig bei verschiedenen Ausbildungen. Unter anderem ist er im Rahmen der Ausbildung zum/zur Aerobic-

Trainer/in als Referent für Sportphysiologie oder Trainingslehre tätig, im Rahmen von Übungsleiter-Ausbildungen als Referent für Mentaltraining in Sportpsychologie oder im Rahmen von anderen Projekten als Referent für Erste Hilfe. [Z64-Z80; Z97-Z151; Z167-Z171].

Ausbildung zum Aerobic-Trainer

- Beweggründe

Wie oben bereits erwähnt hat H keine spezielle Ausbildung zum Aerobic-Trainer besucht. Es scheint als hätte sich die Arbeit als Trainer und das Sportstudium als logische Weiterführung aus dem sportlich geprägten Lebenslauf und der frühen Einbindung in den Verein ergeben.

- Beurteilung der Ausbildung

Keine Angaben.

Tätigkeit als Ausbilder

- Weg zur Tätigkeit

H wurde von seinem Verein darauf angesprochen, einmal bei einem Übungsleiterkurs mitzufahren, woraus sich bis heute die vielen verschiedenen Einsätze als Ausbilder ergaben. Im Zuge seiner Arbeit ist H heute u.a. in der Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in tätig. [Z119-Z151; Z167-Z171].

„Ja, wie gesagt ich bin, naja schon, wie gesagt] ich bin natürlich darauf angesprochen worden und, und das Unterrichten, ahm, oder ich unterrichte seit meinem 16. Lebensjahr, jetzt am. Aber in der Form halt, dass ich, dass ich damals mein Wissen vom, vom Kunstturnen weitergegeben habe am Turnplatz, ja. Bei, bei Kindern und Jugendlichen. Dann einmal angesprochen wurde, möchtest nicht zu einem Übungsleiterkurs als, als, als Kurslehrer mitfahren. Und so hat sich das ganz einfach weiterentwickelt, ja.“ [Z167-Z171].

- Vorstellung/Erleben der Tätigkeit/Beweggründe

Für H war die Arbeit als Ausbilder von Anfang an eine positive Erfahrung, die ihm von Beginn an leicht fiel. H führt das darauf zurück, dass manche Menschen – zu denen sich auch H zählt – ein Talent bzw. ein Gespür für das Unterrichten hätten, das sich andere erst mühsam aneignen müssten. Als Vorteil sieht H jedoch auch seine Erfahrung an, da er bereits mit 16 Jahren andere im Kunstturnen unterrichtete. H unterrichtet heute nach wie vor gerne und betont auch, dass eine gute Vorbereitung für ihn trotz seiner jahrelangen Erfahrung immer notwendig ist. [Z128-Z130; Z175-Z198; Z243-Z244].

- Vorbereitung

Zunächst fuhr H als Kurslehrer bei anderen Kursleiter/innen mit blieb dann dabei, da seine Art zu unterrichten von den Teilnehmer/innen gut angenommen wurde. Wie oben schon erwähnt, kann H aufgrund seiner langjährigen Tätigkeit als Trainer und Ausbildner auf einen großen Erfahrungs- und Übungsschatz zurückgreifen, eine Vorbereitung auf die jeweiligen Ausbildungen ist für H jedoch nach wie vor wichtig. Diese sieht so aus, dass H seinen Unterricht dahingehend plant und vorbereitet, dass er den Teilnehmer/innen versucht das weiterzugeben, was diese auch brauchen können. Auch die von seinem Verein angebotene Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in und die Ausbildungsunterlagen hat H zusammen mit seiner Kollegin überarbeitet und an die aktuellen Standards angepasst, sodass den Teilnehmer/innen eine hochwertige Ausbildung geboten wird. Ebenso als Vorbereitung kann die Arbeit an sich und seinen Unterricht angesehen werden. Im Rahmen seiner Ausbildungen fordert H von den Teilnehmer/innen ein Feedback ein, das er ernst nimmt und immer wieder sich und seinen Unterricht hinterfragt. [Z119-Z126; Z145-Z163; Z187-Z208; Z228-Z241].

- Zukünftige Tätigkeit als Ausbildner

Da H sehr gerne unterrichtet, hat er auch weiterhin geplant als Ausbildner tätig zu sein, jedoch nur so lange es ihm Spaß macht und er auch positive Rückmeldungen von den Teilnehmer/innen erhält. [Z243-Z261].

Kriterien für gute Ausbildner/innen

H nennt als Kriterien die fachliche Kompetenz als auch die Fähigkeit der Vermittlung des fachlichen Wissens, denn das „Wie“ des Vermittelns unterscheidet guten von schlechten Unterricht. Zudem sollen gute Ausbildner/innen dazu bereit sein an sich zu arbeiten und sich ständig zu hinterfragen. Außerdem erwähnt H, dass den Teilnehmer/innen Werte vermittelt werden können, die auch im täglichen Leben von Bedeutung sind. [Z210-Z241].

Beurteilung der zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

H sieht die Entwicklung im Gruppenfitnessbereich so, dass es immer wieder Wellen an Trends wie z.B. Zumba® geben wird und dass sich manche Trends auch durchsetzen und bleiben können wie es z.B. beim Step-Aerobic der Fall war. Aus diesem Grund muss immer gut überlegt werden, bei welchem Trend es sich lohnt mitzumachen. In den letzten Jahrzehnten ist das Sporttreiben zum Konsum geworden, weswegen auch die großen, billigen und anonymen Fitnessketten entstanden sind. H glaubt aber, dass in Zukunft die soziale Kompo-

nente im Training bzw. Sport wieder mehr in den Vordergrund treten wird (Kleingruppen-training, Trainer/innen, die auf die Teilnehmer/innen eingehen, Vereinsleben). Für die Teilnehmer/innen können Trainer/innen aufgrund der intensiven persönlichen Arbeit, die jedoch nur in kleinen Gruppen möglich ist, die Bedeutung von Berater/innen bis hin zu Therapeut(inn)en haben. Dies bedeutet jedoch auch, dass die Trainer/innen fachliche und soziale Qualitäten haben sollen. [Z278-Z333].

6.1.9 Zusammenfassung Fall I

Familiäre Situation

I ist in Niederösterreich auf dem Land aufgewachsen und empfand vor allem die Zeit, die sie am Bauernhof ihrer Großmutter verbrachte, als prägend. Die Eltern beschreibt I als nicht sportlich, ihr Vater habe ihr jedoch die Nähe und Liebe zur Natur vermittelt. Die ein Jahr jüngere Schwester sei jedoch immer in ihrem Fahrwasser mitgeschwommen und hat daher ähnliche sportliche Erfahrungen wie I gemacht. Auch die Schwester arbeitet als Trainer/in im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich. Ihr jetziges familiäres und freundschaftliches Umfeld schätzt I als sportlich ein. [Z9-Z35; Z452-Z456].

Sportbiographie

I beschreibt sich selbst als einen Menschen, der schon immer den Drang hatte, viel Bewegung zu machen. Der ersten Erfahrungen mit Sport kamen dann in der Schulzeit, während der sie dann auch immer in verschiedenen Vereinen (Schwimmverein, Turnverein, Tanzverein) aktiv war. Mit 17 begann I im Jazz-Tanzverein zu tanzen und sofort wurde ihre Leidenschaft zum Tanz geweckt. Das Tanzen prägte ihren weiteren Lebensweg. Aerobic war für sie als Tänzerin eher weniger von Interesse, als aber auch im Aerobic die Arbeit mit Choreographie aufkam, begann I es zu unterrichten. Im Laufe ihres Lebens kam I mit den verschiedenen Richtungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich in Berührung, legte ihren Fokus dann vor allem auf das Yoga, das sie während eines Aufenthalts in den USA kennenlernte. Aufgrund ihrer körperlich anstrengenden Arbeit als Trainerin in den verschiedensten Bereichen (Hip-Hop, Jazz-Tanz, Yoga, Aerobic...) und der Notwendigkeit zur Regeneration betreibt I in der Freizeit keinen Sport mehr. [Z18-Z48; Z65-Z80; Z125-Z134; Z455-Z456].

(Aus-)Bildungsbiographie

I besuchte nach der Volks- und Hauptschule die HAK, an die sie ein Kunstgeschichtestudium anschloss. Danach machte I noch eine Ausbildung zur Tanztherapeutin und schloss auch die pädagogische Akademie mit den Schwerpunkten Englisch und Turnen ab. Neben verschiedenen Aus- und Weiterbildungen z.B. in Yoga, verschiedensten Bereichen des Bodyworks, Shakti-Dance usf. besuchte I im Laufe der Jahre viele Conventions und Tanzstudios außerhalb von Österreich, von denen sie oft Trends nach Österreich brachte und einführte. Zudem hat I sich noch in die Klangtherapie, Trance-Arbeit, Ayurveda und verschiedensten Themen der Persönlichkeits- und Körperentwicklung vertieft und ausbilden lassen. Derzeit besucht I selbst eine Spiraldynamik-Ausbildung, eine Ausbildung in Orthobionomie und beschäftigt sich auch weiterhin mit Ayurveda. I hat zwar in den Anfangszeiten von Aerobic, zu der anders als heute wenige bzw. keine professionelle Ausbildungsangebote vorhanden waren, ein den heutigen Ausbildungen ähnliches Angebot absolviert, an das sie sich aber kaum mehr erinnern kann. [Z52-Z107; Z142-Z153; Z228-Z238; Z425-Z445].

Berufsbiographie

I begann schon ein Jahr, nachdem sie mit dem Jazz-Tanz angefangen hatte, selbst eine Klasse zu unterrichten und bekam von da an weitere Aufträge zum Tanzen und zum Unterrichten. I war von da an als Tänzerin und als Tanz-Lehrerin tätig, sah dies jedoch nicht als Beruf an, sondern einfach als etwas, was sie machen wollte und ihr Spaß machte. Daher suchte sie in ihren 20-igern nach einen Beruf, der zu ihr passte. I wollte sich eigentlich zur Gemälderestauratorin ausbilden, was sich jedoch nicht ergab und deswegen wählte sie Alternative das Studium der Kunstgeschichte in Wien. In diesem Bereich wollte I jedoch nicht arbeiten und während sie nebenher weiterhin tanzte und unterrichtete, schloss sie noch die pädagogische Hochschule ab und unterrichtete auch ein Jahr, ging dann aber aufgrund eines Tanzprojekts nach Frankreich. Danach ging I mit ihrem Freund in die USA, wo sie Yoga kennenlernte und sich zur Yoga-Lehrerin ausbilden ließ. Mit 33 schließlich hatte I die Einsicht, dass das Tanzen und das Unterrichten nicht nur ihr Beruf, sondern ihre Berufung ist.

„Und nachdem mir nichts, nachdem da eh NICHTS an mich gekommen ist, was mich annähernd so erfüllt hat wie das Tanzen und das Unterrichten auch, die Freude am Unterrichten. Ich unterrichte auch irrsinnig gern. Bin ich dann, habe ich das dann anerkannt (beide lachen), ja. (unv.) in Erwägung gezogen, dass das wahrscheinlich meine Berufung ist nach der ich ewig suche (beide lachen). Dann habe ich es irgendwie einmal einfach so stehen lassen, dass das jetzt mein Beruf ist, ja“ [Z82-Z86].

Im Laufe des Tanzens und Unterrichtens begann I auch Aerobic-Kurse zu geben, da damals Trainer/innen gesucht wurden und sie damit Geld verdienen konnte. Nach ein paar Jahren beschlossen I und einige andere an dem Institut, an dem sie Kurse gaben, selbst eine Ausbildung anzubieten, bei der sie seit nunmehr ca. 20 Jahren als Ausbilderin aktiv ist. Im Laufe der Jahre entwickelte sich I vor allem auch im Yoga-Bereich weiter und begann eine 2 ½-jährige Yoga-Ausbildung anzubieten, die sie jetzt schon zum siebten Mal durchführt. I hat eine Zeit lang auch Kurse in angemieteten Turnsälen angeboten, was sie jedoch für die Dauer nicht als geeignet empfand. Auf der Suche nach passenden Örtlichkeiten fand sie die Räume, in denen sie jetzt ihr eigenes Yogastudio betreibt. Heute gibt I zwar noch ein paar Tanz- und Aerobic-Kurse, bietet aber hauptsächlich Yoga-Kurse an, betreibt ihr eigenes Yogastudio und ist als Ausbilderin im Rahmen der damals gegründeten Aerobic-Trainer-Ausbildung und der eigenen Yoga-Ausbildung tätig. Daneben bildet I sich laufend weiter und hat gerade das Gefühl, dass es beruflich in eine neue Richtung gehen könnte, die ihr jedoch noch nicht ganz klar ist. I vertraut jedoch darauf, dass sich etwas ergeben wird, so wie es auch im ihrem bisherigen (Berufs-)leben der Fall gewesen war. [Z42-Z43; Z58-Z153; Z207-Z209; Z229-Z248; Z265-Z294; Z322-Z335].

Ausbildung zur Aerobic-Trainerin

- Beweggründe

Für I hat sich die Arbeit als Aerobic-Trainerin zufällig ergeben, die eigentlich nie 100% ihre war, jedoch eine weitere Möglichkeit Geld zu verdienen. Zwar absolvierte I eine Art von Ausbildung im Aerobic-Bereich, die jedoch keine klassische Ausbildung zur Aerobic-Trainerin war. [Z122-Z134; Z142-Z150].

„Achso, ich habe] dann glaube ich schon. Ich habe dann schon einmal eine gemacht auch. (.) Ah, so (..) stimmt das hat, da habe ich dazwischen dann einmal so eine Ausbildung auch gehabt, aber eh ganz am Anfang wo, wo ich dann angefangen habe zu unterrichten. Da war irgendein Typ, der wollte sein Ding verkaufen und mit dem haben wir Auftritte getanzt und das war dann so eine Mischung. Hat sich ergeben, aber so (.), so die klassische Schiene, das habe ich vorher nicht gemacht habe. Ich habe von dem, von der Ausbildung glaube ich nicht einmal ein Zeugnis, wenn ich mich, wenn ich mich gerade erinnere. Von der, die ich damals gemacht habe.“ [Z142-Z147].

- Beurteilung der Ausbildung

Keine Angaben

Tätigkeit als Ausbilderin

- Weg zur Tätigkeit

Nachdem I's Stunden sehr erfolgreich waren überlegten sie und einige andere, mit denen sie zusammen arbeitete, eine eigene Trainer/innen-Ausbildung anzubieten. Ihre eigene Yoga-Ausbildung ist entstanden, da sie in ihren Kursen immer wieder darauf angesprochen wurde, ob sie nicht selbst eine Ausbildung anbieten möchte. Nach längeren Überlegungen kam der letzte Anstoß zur Entwicklung einer eigenen Ausbildung von einem anderen Yoga-Lehrer, der sie darin bestärkte. [Z128-Z136; Z172-Z177; Z229-Z233].

- Vorstellung/Erleben der Tätigkeit/Beweggründe

Sowohl das Tanzen als auch das Unterrichten anderer ist für I eine innere Berufung, eine Leidenschaft und ein fixer Bestandteil ihres Lebens. I unterrichtet sehr gerne und kann sich auch keine andere Tätigkeit vorstellen. Besondere Freude stellt für sie die Möglichkeit dar, den Teilnehmer/innen in ihrer Entwicklung zu helfen. Zu Beginn ihrer Arbeit als Ausbilderin war I noch aufgeregter und noch mehr mit den Inhalten, die vermittelt werden sollen und mit dem eigenen Auftreten beschäftigt. Im Laufe der Jahre ist die Tätigkeit jedoch zur Routine geworden und es sind vor allem die Menschen selbst und deren Entwicklung in den Vordergrund gerückt. [Z75-Z86; Z204-Z225].

- Vorbereitung

Bei der Vorbereitung ihrer eigenen Ausbildung haben I und ihre Kolleg(inn)en sich an den internationalen Strukturen und Vorgaben und ihren eigenen Ausbildungserfahrungen orientiert. Sie selbst haben ihre Inhalte definiert und benannt, ein Skriptum geschrieben und im Laufe der Jahre haben sie sich selbst und auch die Ausbildung immer weiterentwickelt, angepasst, verändert und verbessert. I beschreibt sich selbst als jemanden, der, zur Vorbereitung ihrer praktischen Stunden, sich gedanklich eine Struktur macht, diese jedoch nicht unbedingt schriftlich vorbereiten muss. Ebenso hat sich I bei der Entwicklung ihrer Yoga-Ausbildung an den internationalen Vorgaben und Inhalten orientiert, gibt dabei jedoch die Inhalte weiter, die ihr als besonders wichtig erscheinen. I lässt auch viel von ihrer Erfahrung und ihrem Wissen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung einfließen und ihre Ausbildung befindet sich in ständiger Entwicklung und Veränderung. [Z156-Z202; Z251-Z263].

- ***Zukünftige Tätigkeit als Ausbilderin***

I sieht sich als jemanden an, der immer schon unterrichtet hat und so lange irgendwie geht und so lange die Nachfrage da ist auch weiterhin als Ausbilderin arbeiten wird. [Z322-Z335].

Kriterien für gute Ausbilder/innen

Für I ist es vor allem wichtig individuell auf die Teilnehmer/innen eingehen zu können. Außerdem nennt I als Voraussetzung für gute Ausbilder/innen das eigene Wissen, viel Erfahrung und praktisches Können, das überhaupt erst dazu befähigt flexibel auf andere Menschen eingehen zu können. Ebenso soll die eigene Leidenschaft vorhanden sein und auch die Freude daran anderen etwas vermitteln und weitergeben zu wollen und zu können. [Z296-Z314].

Beurteilung der zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

I sieht den klassischen Aerobic- und Gruppenfitnessbereich als etwas, das eher zurückgeht. Für die jüngeren bzw. neueren Trainer/innen sind Konzepte wie Zumba® im Vormarsch, deren Ausbildungen oberflächlich und die Qualität der Kurse und Trainer/innen daher recht fraglich ist. Es gehe eher darum etwas zu vermarkten und damit Geld zu machen, als etwas sinnvolles Neues zu finden. Für I steht bei den Teilnehmer/innen selbst eher das Konsumverhalten im Vordergrund und nicht mehr die Bereitschaft etwas wirklich lernen und sich dabei auf länger andauernde Prozesse einlassen zu wollen. Ebenso sieht I bei ihren Ausbildungen Teilnehmer/innen, die zwar selbst nicht die Fähigkeit besitzen einer Aerobic-Stunde folgen zu können und auch die Grundschriffe nicht beherrschen, aber dennoch andere unterrichten wollen. Für I ist die „Trainer-Werdung“ nicht mit dem Erhalt eines Diploms abgeschlossen, sondern etwas, das sich mit Zeit und Erfahrung entwickeln muss. [Z338-Z418].

6.2 Horizontale Auswertung

Die bei der vertikalen Auswertung verwendeten Themenbereiche wurden bei der horizontalen Auswertung anders zugeordnet, was 5 Hauptthemenbereiche ergab, die teilweise wieder in Unterpunkte gegliedert werden können:

1. Themenbereich Sportbiographie
2. Themenbereich (Aus-)Bildungsbiographie
3. Themenbereich Berufsbiographie
4. Themenbereich Kriterien für gute Ausbilder/innen
5. Themenbereich zukünftige Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich

Die Themenbereiche 1-3 umfassen folgende Untergebiete:

1. *Sportbiographie:*
 - Familiäres und soziales Umfeld – Einschätzung der „Sportlichkeit“
 - Einschätzung der „Sportlichkeit“ der befragten Personen
 - Zeitpunkt des Kennenlernens/Ausübens von Aerobic
2. *(Aus-)Bildungsbiographie:*
 - Allgemeine (Aus-)Bildungsbiographie,
 - Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in mit den weiteren Unterpunkten Beweggründe & Beurteilung der Ausbildung
3. *Themenbereich Berufsbiographie:*
 - Allgemeine Berufsbiographie
 - Tätigkeit als Ausbilder/in mit den Unterpunkten Weg zur Tätigkeit, Erleben, Vorbereitung & zukünftige Tätigkeiten als Ausbilder/in

Die fünf Themenbereiche decken die eingangs gestellten Forschungsfragen ab. Im nächsten Abschnitt werden die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Fälle innerhalb der Themenbereiche verdeutlicht. Die Beantwortung der Forschungsfragen und eine weitere Diskussion der Ergebnisse erfolgen jedoch erst in Kapitel 6.3.

Themenbereich Sportbiographie: Familiäres und soziales Umfeld eher, aber nicht unbedingt, „sportlich“

Tabelle 3: Familiäres und soziales Umfeld - Einschätzung der "Sportlichkeit"

Sehr sportlich	Sportlich	Wenig Sportlich	Nicht erschließbar
<ul style="list-style-type: none"> • Mindestens ein Elternteil betreibt oder betrieb Sport (Hobby, Wettkampf, Beruflich) • Bewegung war in der Familie wichtig • Geschwister betreiben Sport • Jetziges familiäres & freundschaftliches Umfeld wird als sportlich eingeschätzt 	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern betreiben bzw. betrieben keinen Sport • Bewegung war in der Familie wichtig • Geschwister betreiben Sport • Jetziges familiäres & freundschaftliches Umfeld wird teilweise als sportlich eingeschätzt 	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern betreiben bzw. betrieben keinen Sport • Bewegung war in der Familie nicht wichtig • Geschwister betreiben keinen Sport • Jetziges familiäres & freundschaftliches Umfeld wird als nicht sportlich eingeschätzt 	<ul style="list-style-type: none"> • Zu wenig Angaben
B,E,F,H (I)	C, (D), (I)	A, (D)	G

Das familiäre und soziale Umfeld kann von vier der befragten Personen in der Ausprägung der Sportlichkeit eindeutig als hoch eingeschätzt werden, bei einer als mittel und bei einer als niedrig. I und D stehen in Klammer, da die Einschätzungen hier zwischen hoch und mittel bzw. zwischen mittel und wenig sportlich liegen. Bei G liegen leider zu wenige Angaben vor.

Themenbereich Sportbiographie: Meist von Kindheit an sportlich aktiv

Tabelle 4: Einschätzung der "Sportlichkeit" der befragten Personen

Sehr sportlich	Sportlich	Wenig sportlich	Nicht erschließbar
<ul style="list-style-type: none"> • Schon im Kleinkindalter sportlich aktiv (Verein, mit Eltern Sport betrieben) • Von Beginn an beruflich im Sportbereich aktiv (Sportstudium, Trainer/in, Tänzer/in, Wettkampfsport) • Bewertet sich selbst als aktiv • Positive Erinnerungen an und positive Bewertung des Sporttreibens 	<ul style="list-style-type: none"> • In der Schule mit Sport in Berührung gekommen (Schulsport, Verein, Schulliga,...) • Hat sich beruflich nicht von vornherein auf den Sportbereich festgelegt • Hat Sport als Hobby/zum Ausgleich betrieben • Positive Erinnerungen an und positive Bewertung des Sporttreibens 	<ul style="list-style-type: none"> • In der Schule mit Sport in Berührung gekommen (Schulsport) • Hat sich beruflich nicht von vornherein auf den Sportbereich festgelegt • Negative Erinnerungen und negative Bewertung des Sporttreibens 	<ul style="list-style-type: none"> • Zu wenig Angaben
B, E, F, H, I	A, D, G	C	

Da alle befragten Personen als Trainer/innen und Ausbilder/innen im Gruppenfitnessbereich arbeiten, steht eine Einstufung der „Sportlichkeit“ als hoch außer Frage. Hier geht es aber darum, Unterschiede – wenn auch geringe – und Gemeinsamkeiten im Lebensverlauf der Personen zu finden und darzustellen. Bei fast allen Personen – außer bei C – ist zu sehen, dass sie seit der Kindheit gerne Sport betrieben und dies dann auch im Erwachsenenalter fortgesetzt haben.

„Habe immer schon sehr, habe immer schon einen großen Bewegungsdrang gehabt, entgegen meiner restlichen Familie (lacht)“ (Transkript D, Z14-Z15).

„Ja, wir waren in einem Wohnblock und ähm, ich war eigentlich immer schon sehr naturverbunden und ich habe verschiedene Sportarten ausprobiert“ (Transkript G, Z17-Z18).

„So Radfahren, Tennis spielen, Reiten und so weiter und so fort und war immer schon recht sportlich. Und schließlich bin ich halt dann bei Aerobic gelandet“ (Transkript G, Z20-Z21).

„Ja also, immer, das muss gewesen sein (..) immer Sport gemacht, aber mit Volleyball so richtig habe ich angefangen so mit 12, 13, mit 15 habe ich dann Bundesliga gespielt“ (Transkript E, Z47-z48).

„Na ich habe angefangen, eh so der Klassiker oder, oder das vom Thema wie man in einem Verein groß wird, äh beim, beim Kleinkinderturnen bei dem dort ansässigen äh Verein. Über das Kinderturnen dann, äh, da hat dann irgendwer gemeint, dass ich besonders talentiert wäre und, und habe dann eben mit dem, mit dem Leistungsturnen oder Kunstturnen angefangen, ja“ (Transkript H, Z25-Z28).

„Und bin, bin aber von Natur aus glaube ich schon so ein Bewegungsmenschlein immer gewesen. Weil ich war immer in irgendeinem Turnverein und Schwimmverein und bei der und der. Jetzt nie auf hohem Niveau, aber immer irgendwie sehr aktiv und, und im Körper, also ich bin schon so eine Körpererin immer gewesen“ (Transkript I, Z18-Z20).

Die Mehrheit der Personen war auch schon in der Jugend bzw. im frühen Erwachsenenalter im Sport- und Bewegungsbereich beruflich tätig.

Eine Ausnahme ist hier C, die keine positiven Erinnerungen an das Sporttreiben zu haben scheint und es auch als negativ bewertet. Aus einigen Aussagen im Interview kann dennoch darauf geschlossen werden, dass C sich dennoch schon früh für Sport interessierte bzw. Freude an Bewegung hatte.

„Und (.) ja ich habe dann, ich bin dann, ich habe jetzt eine Schulfreundin getroffen, ich war da offenbar im Topgym gelegentlich, an das kann ich mich aber nicht mehr erinnern“ (Transkript C, Z83-Z84).

„Ich habe keine Erinnerungen daran, aber ich war offenbar öfters im Topgym. (.) Und laut dieser Freundin habe ich mich schon damals für Krafttraining interessiert“ (Transkript C, Z86-Z87).

„Aber sonst die Musik, das liegt mir und so, ja. Das, das Schwitzen zur Musik gefällt mir irgendwie. Im Nachhinein hat mir das schon früher immer gefallen, weil ich bin, wenn ich Tanzen gegangen bin, habe ich nicht mit Leuten geredet, sondern ich habe fünf Stunden getanzt und bin schweißgebadet nachhause gegangen und alle haben gesagt, du bist deppert. Verstehst, im Nachhinein ist mir das gar nicht so fern irgendwie so, ja“ (Transkript C, Z229-Z232).

Themenbereich Sportbiographie: Kennenlernen/Ausüben von Aerobic meist im frühen Erwachsenenalter

Tabelle 5: Zeitpunkt des Kennenlernens/Ausübens von Aerobic

Früh	Mittel	Spät	Nicht erschließbar
<ul style="list-style-type: none"> Während der Kindheit oder Jugendzeit 	<ul style="list-style-type: none"> Nach Schulabschluss 	<ul style="list-style-type: none"> Bei Studienabschluss oder nach einigen Berufsjahren 	<ul style="list-style-type: none"> Keine eindeutigen Angaben
B, D,	E, F, G, I, H	A, C	

E, F, G und I kamen in ihrer Studienzeit mit Aerobic in Berührung. B und D bereits früher, wobei vor allem bei B hervorzuheben ist, dass er schon im Kindesalter Bekanntschaft mit Aerobic und Fitness machte, was den Hobbies und Beruf seiner Eltern geschuldet ist.

„Also das schon, sie waren auch beide, beide im Studio sozusagen. Also ich bin auch im Studio aufgewachsen, ähm, weil ich war als kleines Kind auch schon immer eigentlich im Studio. Ahm, also ich würde jetzt nicht sagen jeden Tag, aber schon verdammt oft (Transkript B, Z48-Z50).“

A und C begannen erst spät mit Aerobic bzw. Lernten es erst spät kennen. H ist ein besonderer Fall, da er nicht im Speziellen von Aerobic spricht, aber auf die Frage nach dem Zeitpunkt, an dem er mit Aerobic- und Gruppenfitness in Berührung kam, gibt er seine Studienzeit an.

„Na ich habe dann auch an und für sich während meines Studiums auch in dem Bereich halt Einheiten gegeben Musikgymnastik, Wirbelsäulengymnastik und solche Dinge eben“ (Transkript H, Z75-Z76).

„Ja, ja. Also ich habe erstens im, im Zuge des Sportstudiums, das damals noch deutlich praxisorientierter war, ja. Ahm, habe ich natürlich auch genau in, in den Bereichen einiges gemacht, ja.“ (Transkript H; Z83-Z84).

Themenbereich(Aus-)Bildungsbiographie: Allgemeine (Aus-)Bildungsbiographie – Hoher Bildungsgrad und ständige Weiterbildung

Allen gemeinsam ist der relativ hohe Bildungsgrad. Alle haben eine höherbildende Schule abgeschlossen (Gymnasium, HAK). A, B, C, G, H und I besitzen ein abgeschlossenes Studium, G sogar einen Dokortitel. E und F haben ein Studium angefangen, jedoch nicht beendet, D hat als einzige nicht studiert. Ebenso haben alle ihre Ausbildungen im Aerobic- und (Gruppen-)Fitnessbereich neben Schule, Studium oder Arbeit absolviert. Alle haben mehrere und Aus-, Fort- und Weiterbildungen besucht und befinden sich ständig in Weiterbildung.

Eine Ausnahme ist hier C, die zwar mehrere Aus-, Fort- und Weiterbildungen absolviert hat, jedoch auch viele Jahre keine Weiterbildungen besuchte. Auffällig ist auch, dass Aus-, Fort- und Weiterbildungen sehr unterschiedliche Bereiche umfassen können.

„H: Ahm, ja, ja und nachdem das offensichtlich auch angekommen ist, mache ich das nach wie vor, dass ich, ja, was weiß ich bis hin zur, zum Kunstturntrainer-Ausbildung habe ich jetzt unterrichtet. Sportspsychologie zum Beispiel, weil ich eben auch eine Ausbildung in Sportspsychologie und Mentaltrainer für, für Leistungssport habe. (.) Ah in dem Bereich unterrichte ich immer wieder nach wie vor bei Übungsleiter-Kursen. Aber auch bei so, beim, beim Paseo-Projekt zum Beispiel, wo ich Erste Hilfe unterrichte auch, ja.

I: Mhm.

H: Weil ich während meiner Bundesheerzeit Notfallsanitäter-Ausbildung gemacht habe, ja. Und nachdem ich gerne unterrichte sind das die Sachen, die jetzt auch relativ einfach gehen. Wenn ich sage das ist punktuell für ein Wochenende oder wie auch immer“ (Transkript H, Z122-Z130).

„Und dann, ja habe ich so (..) Tanztherapie-Ausbildung begonnen (..) und (..) auch die PÄDAK noch angefangen“ (Transkript I, Z71-Z73).

„Da habe ich dann mit Yoga, da bin ich dann zum Yoga gekommen, und daraus hat sich der nächste Weg dann eben ergeben, weil jetzt bin ich ja hauptsächlich Yoga-Lehrerin“ (Transkript I, Z77-Z78).

„Also Trancethera, Trance-(unv.) habe ich gemacht und Klangtherapie, unterschiedliche Bodywork-Sachen, bin ich nach wie vor daran. Also ich bin immer in dem Bereich Körper geblieben. Das war, ist immer das Körper und Mensch eigentlich“ (Transkript I, Z91-Z93).

„Und da habe ich halt diese private Akademie gemacht. Das waren halt, das war in Deutschland. (.) Und (langgezogen) (..) dann, da habe ich den Personal Trainer gemacht. (..) Das war dann halt innerhalb der ersten 1, 2 Jahre“ (Transkript A, Z158-Z160).

B, F und H haben gemeinsam, dass sie ihre Schulbildung und/oder das Studium im Sport- und Bewegungsbereich angesiedelt haben (Sportgymnasium, Sportstudium, Tanzakademie). A, C, E, G und I haben Studien in Bereichen, die nicht mit Sport in Verbindung stehen (Dolmetsch, Biologie, Wirtschaft, Kunstgeschichte).

Themenbereich (Aus-)Bildungsbiographie: Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in

- Beweggründe – Zusätzliche Einnahmequelle, Berufliche Veränderung, Fundierte Grundlage für den Aerobic- Unterricht

Die Gründe eine Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in zu machen sind äußerst vielfältig, es lassen sich jedoch auch einige Gemeinsamkeiten bei verschiedenen Personen finden. So war es für B, G und I der finanzielle Aspekt einer zusätzlichen Einnahmequelle neben Studium und/oder Beruf einer der Hauptgründe. Für A, C und F war es eine Möglichkeit sich beruflich zu verändern bzw. beruflich Fuß zu fassen und die Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in war der erste Schritt dazu, selbstverständlich auch um damit danach den Lebensunterhalt bestreiten zu können. E und D unterrichteten beide, ohne eine Ausbildung absolviert zu haben. Sie holten dies nach, um ein fundiertes Wissen zu erhalten und sicherer im Unterrichten zu werden. Für G waren außerdem noch die Gedanken, die Kurse besser leiten zu können und nebenbei noch sportlich aktiv zu sein Gründe eine Ausbildung zu machen.

- **Beurteilung der Ausbildung – Die Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in alleine reicht nicht**

Eine vergleichende Auswertung ist hier wenig ergiebig, da bei E, F, G, H und I zu wenig oder keine eindeutigen Angaben über die Ausbildung gemacht wurden.

B, A, C und D bewerten ihre Ausbildungen als gut, besonders B hebt hervor, dass ihm fundiertes theoretisches und praktisches Wissen vermittelt worden ist. A, C und D geben an, dass die Ausbildung gereicht hätte, um danach eine Aerobic-Stunde sicher unterrichten zu können. Alle betonen jedoch, dass es viel praktische Erfahrung und sich ständig weiterzubilden und zu entwickeln jemanden erst zu einem/r guten Trainer/in werden lassen und eine Ausbildung alleine auf lange Sicht nicht ausreichen würde.

Themenbereich Berufsbiographie: Allgemeine Berufsbiographie – Mehrere Beschäftigungsfelder, Brüche im beruflichen Lebenslauf

Bei allen interviewten Personen ist die Tätigkeit als Referent/in bzw. als Ausbilder/in eine Nebentätigkeit, die nicht die Haupteinnahmequelle darstellt. Bei A, B, E und I ist besonders auffällig, dass sie mehrere Arbeits- und Tätigkeitsfelder haben (Gruppenfitnesstrainer/in, Ausbilder/in, eigenes Yoga-Studio, Personal Trainer/in, Fitnesstrainer/in, Aerobic-Koordinatorin, ...). Ebenso können bei A, B, C, E, F, H und I Unsicherheiten, Unklarheiten, Neu- und Umorientierungen als auch Unzufriedenheit bei der Studien- und Berufswahl gefunden werden.

„Ja. (..) Und dann nach 3, wie lange habe ich die Agentur gehabt, 4 Jahre, da habe ich gedacht, okay ich kann nicht mehr, das brennt mich aus. Messen, Mitarbeiter und dann habe ich und dann habe ich gesagt, ich höre auf, ich gehe in die Sportbranche, Ernährungsbranche, das will ich machen“ (Transkript A, Z122-Z124).

„Ahm, (.) genau. (.) Nur habe ich mich dann doch dagegen entschieden, unter anderem auch wegen der <Name>. Weil ahm, eben drüben ich halt überlegt habe, was ich eigentlich machen möchte. Und da ist mir eigentlich klar geworden, ich möchte zurück zum Sport, also nicht unbedingt in einem Büro sitzen. Und ähm, (.) ich möchte (..) Kurse unterrichten. Habe drüben gesehen, dass das mit Personal Trainings super funktioniert“ (Transkript B, Z235-Z238).

„Und das war dann schon sehr aufwändig für mich. Skripten schreiben, ahm, inhaltlich überlegen, Referent suchen. Und da habe ich gesehen das mit dem Studium geht nicht mehr (.) parallel. Ich muss mich entscheiden. Entweder ich bleibe in der Wirtschaft und mache Versicherungen, das war meine Spezielle. Oder ich äh, bleibe der Fitness treu und da habe ich mich entschieden für die Fitness. Und habe das Studium auf den Nagel gehängt“ (Transkript E, Z176-Z179).

Zudem beschreiben die meisten, dass die Aufnahme der Arbeit als Aerobic-Trainer/in die weitere Vertiefung in den (Gruppen-)Fitnessbereich nach sich zog und sich die Zunahme der Tätigkeit als Gruppenfitnesstrainerin fast automatisch einstellte. Es scheint als würde der

Beginn der Tätigkeit im Gruppenfitnessbereich ein weiteres Darauf-Einlassen, Hineinwachsen und Weiterentwicklungen mit sich bringen.

„Das war dann eben das erste im Verein in der Gemeinde, dann hat mich ein Nachbarverein gefragt und so ist das, in dem Studio haben sie mich dann gefragt. Da hat jemand ein neues Studio aufgemacht und haben mich gefragt, eben über den Verein auch. Und seitdem bin ich eigentlich immer beim Unterrichten. Schon seit ich damals hineingeschlittert bin, unterrichte ich seither immer“ (Transkript D, Z145-Z148).

„Aber halt, sind immer mehr dazugekommen. Durch die Ausbildungen sind immer mehr verschiedene [Stunden dazugekommen“ (Transkript D, Z150-Z151).

Fünf der befragten Personen sind als Selbstständige, vier als Angestellte tätig. B, E, F, H und I waren beruflich immer schon im Sport-, (Gruppen-)Fitness oder Tanzbereich tätig und behielten dies auch bei (Trainer/innen seit Jugendzeiten, Tänzerinnen, Arbeit im Sportverein, Sportmarketing). A, D und G arbeiteten bzw. arbeiten in sportfernen Bereichen (Telekommunikationsbranche, Finanzamt, Wissenschaft). C ist die einzige, die nicht mehr als Ausbilder/in arbeitet und arbeiten will.

Themenbereich Berufsbiographie: Tätigkeit als Ausbilder/in

- Weg zur Tätigkeit

A, C, D, F und H wurden darauf angesprochen, ob sie nicht daran Interesse hätten als Ausbilder/in zu arbeiten. Ebenso wurde B bereits von der Leiterin seiner Ausbildung zum Aerobic-Trainer darauf aufmerksam gemacht, dass sie sich eine Zusammenarbeit im Ausbildungsbereich vorstellen konnte. B kam auf dieses Angebot später zurück. E und I waren beide an der Mitbegründung von Ausbildungsangeboten beteiligt, da es zu ihrer Zeit keine bzw. sehr wenige Ausbildungsanbieter gab. D ist Referentin einer Pilates-Ausbildung und sprach von sich aus den Ausbildungsanbietern an, da es in Österreich damals ebenso keine Ausbildungen in diesem Bereich gab.

- Erleben – Die Arbeit als Ausbilder/in wird als herausfordernd, die Vermittlung des eigenen Wissens und Könnens als positiv erlebt

Für die meisten war und ist die Tätigkeit als Ausbilder/in eine Herausforderung, die mehr als das „bloße“ halten von Gruppenfitnessstunden ist. Mit der notwendigen Erfahrung wird sie zwar noch immer als spannend, interessant, befriedigend und freudvoll erlebt, kann dann aber auch zur Routine werden. Für C wurde die Tätigkeit mit der Zeit sogar als langweilig erlebt und da es sich finanziell für sie auch nicht auszahlte, beendete sie die Tätigkeit. Ebenso betonen vor allem A, B, G und H, dass ein

fundiertes Wissen, Erfahrungen und Kompetenzen im zu unterrichtenden als auch in anderen Gebieten von Bedeutung ist. Für A, B, E, F, H und I ist die Weitergabe des eigenen Wissens und Könnens, das Unterrichten und das Sprechen vor der Gruppe etwas, was sie gerne und mit Leidenschaft betreiben.

„Aber (...) Grundsätzlich ist es für mich halt immer. Am Anfang denkst du dir halt, phu das wird ein langer Tag, das ist scheiße und es wird anstrengend. Jetzt muss ich mich wieder mit den Leuten auseinandersetzen". Und danach ist dann eher bei mir, wo ich mir dann denke: Ja ich fühle mich wohl. Ich freue mich, ich habe etwas weitergegeben, sie haben etwas mitnehmen können“ (Transkript A, Z438-Z441).

„Ahm, warum wollte ich referieren? Weil ich mir gedacht habe, (.) also ich wollte immer trotzdem ein bisschen mehr sein wie einfach nur ein Trainer auf der einen Seite. Also ich brauche für mich auch die Herausforderung, dass es irgendwie ein bisschen mehr ist, ja. Und (.) erstens referieren, weiß nicht, da habe ich mir immer schon total leicht getan. Also auch in der Schule, wo wir ein Referat oder so gehalten haben. Stehe ich, ich stehe extrem gern vor einer Gruppe. Und, und, und da tue ich mir eigentlich leicht. Und, ahm, habe mir dann gedacht, also Ausbildner werden, das wäre schon cool, das täte mir schon gefallen. Weil es einfach mehr Herausforderung ist wie einfach jetzt nur der Trainerjob, sage ich jetzt einmal, an sich“ (Transkript B, Z243-Z249).

- **Vorbereitung – Zeitaufwändig und notwendig**

Der Beruf als Ausbilder/in verlangt den Befragten ab, auch in der Freizeit viel Arbeit in die Vorbereitung der Kurse zu investieren, die nicht vergütet wird. Vor allem für die ersten Termine ihrer Aus-, Fort- und Weiterbildungen investierten alle einen großen Zeitaufwand in die Erstellung der Skripten, die sie selbst verfassten bzw. verfassen. Dies war dann bei den weiteren Terminen zwar nicht mehr nötig, dennoch muss vor jedem Termin weitere Zeit in die Vorbereitung gesteckt werden, damit beispielsweise das aktuelle Wissen recherchiert, das Skript nochmals gelesen und/oder überarbeitet bzw. ein Leitfaden erstellt werden kann. Das heißt, dass auch eine ständige Weiterbildung in der Form von Fachlektüre oder dem Besuch von Weiterbildungen, Conventions u. ä. ein Thema ist.

„Und das ist natürlich sehr zeitaufwändig, ja. Das heißt, wenn du nicht ständig Lektüre liest, oder, weiß nicht, ich verlange jetzt gar nicht, oder ich sage jetzt ja nicht einmal, dass du auf Seminare und Weiterbildungen die ganze Zeit gehen musst. Weil, wenn du jetzt Fachlektüre hast, die sich verändert mit neuen Auflagen. Weil, wenn du jetzt eine Fachlektüre vor 20 Jahren hast, wird es nicht mehr aktuell sein“ (Transkript A, Z372-Z375).

„JA, also aus den Unterlagen, die ich gehabt habe, die Fotos zum Beispiel, da muss man aufpassen, die Fotos habe ich mich selbst fotografiert. Also ein Freund hat mich fotografiert und dann haben wir es hinein gestellt. Das war die, die, die Hauptaufgabe. Aber man muss es entweder zeichnen selbst, weil mit den Copyright gibt [es da immer Probleme“ (Transkript G, Z244-Z247).

B, C und H begleiteten andere Ausbilder/innen und übernahmen schrittweise Teilaufgaben, bevor sie selbst ihre Kurse leiteten. A, F und G hingegen erwähnten nichts dergleichen.

B berichtete als einziger von einer sehr intensiven 1 ½ Jahre dauernden Einschulung von Seiten des Anbieters, bei dem er ständiges Feedback bekam und an sich arbeiten musste.

C war die einzige, die bemerkte, dass sie sich mit der Zeit nicht mehr vorbereiten musste.

E, G und I orientierten sich bei der Planung ihrer Ausbildungen an internationale Strukturen und Vorgaben sowie am Aufbau und Ablauf anderer Ausbildungen.

Für H sind besonders das Einholen von Feedback und die ständige Arbeit an sich selbst wichtig.

- **Zukünftige Tätigkeit als Ausbilder/innen**

A, B, E, F, G, H und I wollen ihre bisherigen Tätigkeiten fortsetzen.

C arbeitet nicht und will auch nicht mehr als Ausbilder/in arbeiten.

D wäre auch weiterhin bereit als Ausbilder/in zu arbeiten, sofern sie weitere Angebote bekommt.

F plant zukünftig eine weitere Ausbildung in Pilates und G eine Ausbildung in Yoga anzubieten.

Aufgrund des immer größer werdenden Angebots an lizenzierten Ausbildungen überlegt E eine seriöse lizenzierte und keine allgemeine Grundausbildung im Aerobic-Bereich anzubieten.

H will solange weiterunterrichten, wie das Feedback positiv bleibt.

I will so lange unterrichten, wie die Nachfrage bestehen bleibt und kann sich ein Leben ohne das Unterrichten nicht vorstellen.

Themenbereich Kriterien für gute Ausbilder/innen – Fundiertes Wissen, praktische Erfahrung, gute Vermittlungsfähigkeit und Menschenkenntnis

Es werden von allen Interviewten ähnliche Kriterien für gute Ausbilder/innen genannt. So sind fundiertes theoretisches Wissen und praktische Erfahrung unbedingte Kriterien, die erfüllt werden sollten. Als mindestens gleich bedeutend wird die Fähigkeit angesehen, das

Wissen und die Inhalte verständlich und spannend vermitteln zu können. Auch sollten gute Ausbilder/innen individuell auf die Menschen und die jeweilige Gruppe eingehen können. Für G und H spielt auch noch das ständige an sich arbeiten und Reflektieren des eigenen Unterrichts eine Rolle.

Für G und I gilt es außerdem die eigene Leidenschaft in den Teilnehmer/innen weiterzugeben und bei ihnen zu wecken.

„Das machen ja auch viele Referenten, dass sie dann auf ihren Fachtext und Fachvokabular bewahren, damit sie halt der Professor sind, ja, aber es versteht keiner“ (Transkript A, Z459-Z460).

„Und das ist, sind komplexe Themen. Und wenn ich dann zurückdenke an meinen Physiklehrer in der Schule, der hat das einfach nicht geschafft. Und von dem her, dass du quasi ein komplexes Thema auch mit einfachen Worten an, an einen Menschen bringen kannst, das ist gleich einmal EXTREM wichtig“ (Transkript B, Z382-Z384).

„Das das wichtigste ist, weil ich muss zuerst ankommen bei demjenigen und dann kann ich eben das, das Wissen erst geben. (.) Weil wenn ich nicht ankommen, wenn ich nicht andocke sozusagen, wie eine Brücke, dann werde ich auch das Wissen nicht vermitteln können“ (Transkript D, Z248-Z250).

„Wobei das Fachliche natürlich nicht zu unterschätzen ist. Gewisse Sachen muss man einfach wissen“ (Transkript D, Z257).

„Man muss wirklich aktiv in diesem Beruf sein, wenn man das auch referiert und vorträgt“ (Transkript E, Z306).

„Und natürlich die Fähigkeit zu unterrichten“ (Transkript E, Z308).

„Und was sicherlich auch dazukommt (.) ist einfach das Wie. Wie bringe ich das, das fachliche Wissen dann wirklich hinüber? Das ist sozusagen das Mascherl darum herum, ahm, weil ich sage, die fachliche Kompetenz hat eh jeder, oder, oder davon gehe ich einmal aus, vielleicht ein bisschen blauäugig. Ich glaube ein jeder, der unterrichtet hat auch die fachliche Kompetenz oder sollte oder müsste sie haben, ja. Ahm, aber den guten und schlechten oder, oder die Unterschiede, egal ob jetzt wie gesagt Lehrer, Trainer, Ausbilder in, in anderen Bereichen ah, ist dann halt dann das Wie (.) bringe ich es hinüber“ (Transkript H, Z221-Z226).

Themenbereich zukünftige Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich – Klassiker bleiben bestehen, trotz des wachsenden Bedürfnisses nach Ausgleich und Prävention wird eine weiterhin sinkende Qualität aufgrund erfolgreicher lizenzierter Kurzausbildungen befürchtet

Für A, C, E, G und I sind lizenzierte Programme mit sehr kurzen Ausbildungen – wie beispielsweise Zumba® es bietet – dafür verantwortlich, dass die Nachfrage und die Qualität bei den Aerobic- und Gruppenfitnessausbildungen gesunken sind. Bei diesen Programmen würde es nicht um eine sinnvolle, fundierte und qualitativ hochwertige Ausbildung gehen, sondern vor allem das (schnelle) Geldverdienen im Vordergrund stehen.

Von B, C und H wurde angemerkt, dass sich der Gruppenfitnessbereich in einem ständigen Wandel befinden würde, in dem es immer wieder kurzfristige Trends geben wird, aber auch „Klassiker“ wie BBP und Step-Aerobic weiterhin bestehen werden.

B und F glauben, dass aufgrund der älter werdenden Gesellschaft und dem Bedürfnis nach Stressausgleich der Body& Mind Bereich wachsen werde.

Für B wird in Zukunft auch Prävention eine größere Rolle im Gruppenfitnessbereich einnehmen, und somit auch der Bedarf an gut ausgebildeter Trainer/innen wachsen. Auch F glaubt, dass vor allem der betrieblichen Gesundheitsvorsorge einen größerer Stellenwert beigemessen wird.

G und I äußern sich dahingehend, dass die Menschen nicht mehr gewillt sind Zeit in das Erlernen eines Programmes oder einer Bewegungsform (wie z.B. Pilates) investieren wollen und daher die kurzfristigen schnell erlernbaren Programme wie Zumba® so erfolgreich sind und auch weiterhin sein werden. Auch D glaubt, dass zwar einfachere Bewegungsmuster beliebter werden, die aber dennoch ein sinnvolles funktionelles Training sind.

H ist anders als I der Meinung, dass das bloße „Konsumieren“ der Teilnehmer/innen in den Hintergrund treten wird und der soziale Aspekt von Sport und Gruppentraining wieder mehr an Bedeutung gewinnen wird (Kleingruppen, Verein).

6.3 Beantwortung der Forschungsfragen und Diskussion der Ergebnisse

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich in der Sportbiographie von Ausbilder/innen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich finden?

Bei acht der Befragten sind eine positive Bewertung von Sport und positive Erinnerungen an das Bewegen und Sporttreiben von Kindesalter an feststellbar. Bei den meisten Befragten (5), hat sich ergeben, dass ihr familiäres und soziales Umfeld als „sehr sportlich“ eingeschätzt werden kann. Ebenso kann die eigene „Sportlichkeit“ derselben fünf Personen als „sehr sportlich“ eingeschätzt werden. Sie kamen schon vor Schuleintritt mit Sport in Berührung und waren schon früh beruflich im sportlichen Bereich aktiv. Bei drei anderen, war das Sporttreiben seit dem Schulalter und im weiteren Lebensverlauf zumindest im Freizeitbereich von Bedeutung. Unter den Befragten gibt es hinsichtlich der positiven Bewertung und der Bedeutung von Sport im Lebensverlauf eine große Ausnahme (Fall C), die das Sporttreiben vor allem in der Schule als negativ erlebt hat und erst Mitte der 20er die Freude an Sport

– in ihrem Fall Aerobic und Fitness – entdeckte. Bei genauerem Hinsehen kann jedoch auch bei ihr ein frühes Interesse an Sport bzw. an Bewegung entdeckt werden (s.o.).

Grundsätzlich sind bei den Befragten dennoch die Freude, das Interesse an und die Bedeutung von Sport und Bewegung im gesamten Lebensverlauf erkennbar. Auch Premmer (2009) kommt in ihrer Diplomarbeit, in der sie angehende Sportlehrer/innen in Bezug auf ihre Berufswahl interviewte, zu ähnlichen Schlüssen:

„Bei der Auseinandersetzung mit den Antworten zum Thema Sport fällt sehr schnell auf, dass alle Befragten einen freudvollen Zugang zum Sporttreiben bevorzugen“ (Premmer, 2009, S. 161).

„Weiters fällt auf, dass ein Großteil der Befragten aus sehr sportlichen Familien stammt und von den Eltern schon früh zum Sport gebracht wurde“ (Premmer, 2009, S. 162).

Es kann also davon ausgegangen werden, dass für die Mehrzahl von Personen, die in sportbezogenen Berufen die Freude an Sport und Bewegung von Kindesbeinen an vorhanden ist. Wie der Fall von C zeigt können jedoch auch Ausnahmen bestehen und die Leidenschaft zu Sport bzw. (Gruppen-)Fitness kann auch erst im Erwachsenenalter aufkommen.

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich in der Bildungsbiographie von Ausbilder/innen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich finden?

Alle der Befragten haben mindestens eine höherbildende Schule besucht und mit Matura abgeschlossen. Die große Mehrheit (8) hat sogar ein Studium angefangen oder abgeschlossen. Ebenso besuchen und besuchten alle im Verlauf ihrer Tätigkeit als Trainer/in mehrere Aus-, Fort- und Weiterbildungen, wobei diese sehr differenziert aussehen können. Diese Verschiedenheit und Vielgestaltigkeit der absolvierten Aus-, Fort- und Weiterbildungen der Personen liegt wahrscheinlich in der in Kapitel 1 und 2 beschriebenen Tatsache, der im Arbeitsfeld „Sport“ vorherrschenden unterschiedlichen Berufsbezeichnungen und Berufseinstiegsmöglichkeiten. Andererseits hat sich – wie in Kapitel 3 und 4 beschrieben – der Aerobic-Bereich differenziert und verändert und sich in den Gruppenfitnessbereich umgewandelt, der sich seinerseits wiederum erweitert hat und viele auf unterschiedliche Bedürfnisse ausgerichtete Angebote umfasst. Ein weiterer Grund dürfte in den immer wieder boomenden Trends – wie beispielsweise Zumba® – liegen, die eigene Ausbildungen verlangen. Lediglich drei der Ausbilder/innen haben sich nach der Schule sofort auf eine Ausbildung im Sportbereich festgelegt, die anderen wählten sportfremde Studien. Dies mag daran liegen, dass das Berufsfeld Sport sich erst in den letzten Jahrzehnten herauskristallisiert und als

ernstzunehmender Arbeitsbereich eingestuft wurde, für den auch eine Ausbildung vonnöten ist (siehe Kapitel 1-2).

Eine Ausnahme ist hier wiederum C, die angibt für einen langen Zeitraum keine Aus-, Weiter- und Fortbildungen besucht zu haben.

D hat als einzige kein Studium angefangen oder beendet.

Auch die Sportwissenschaften und das Studium der Sportwissenschaften sind vergleichsweise jung und stehen im Zusammenhang mit der Professionalisierung des Sports. Wie in der quantitativ ausgerichteten Untersuchung über Berufsaussichten von Sportwissenschaftler/innen in Österreich von Riedel (2013, S. 48) deutlich wird, verfügen diese ebenfalls über die verschiedensten Aus-, Fort- und Weiterbildungen. Darunter fallen verschiedenen Ausbildungen im Gruppenfitnessbereich wie Aquafit oder Aerobic, Ausbildungen zum Lehrwart beispielsweise in den Bereichen Leichtathletik oder Schwimmen, Massage- und Therapieausbildungen, jedoch auch Ausbildungen in Management, Marketing oder EDV. Egal ob Sportwissenschaftler/in oder Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/in, um im (Freizeit-)Sportbereich arbeiten zu können, scheinen Aus-, Weiter-, Fort- und Zusatzqualifikationen relevant und alltäglich zu sein. Absolventinnen und Absolventen kämpfen ebenso um gesellschaftliche Anerkennung und eigene berufliche Felder. Anhand einer Verbleibstudie von Absolventinnen und Absolventen von sportwissenschaftlichen Studiengängen in Deutschland zeigt Hartmann-Tews (1999) auf, dass für die von den Sportwissenschaftler/innen ausgeübten Tätigkeiten die Voraussetzung des Studiums der Sportwissenschaften keine notwendige Voraussetzung darstellt. Dass Sportwissenschaftler/innen Tätigkeiten ausführen, für die eine akademische Ausbildung nicht vonnöten ist, wird auch bei Fall B deutlich. So arbeitet B als Personal- und Gruppenfitnesstrainer sowie als Ausbilder – wie der Vergleich der (Aus-)Bildungsbiographie der Ausbilder/innen und die Ausführungen in Kapitel 2 zeigen, ist ein sportwissenschaftliches Studium jedoch nur eine Möglichkeit in diesem Bereich tätig zu werden. Dennoch arbeiten viele Sportwissenschaftler/innen im Freizeitsportbereich (Riedel, 2013, S. 51). Dass bestimmte, festgelegte Qualifikationen jetzt und in Zukunft auch im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich sinnvoll sind, kann mit der Beantwortung und Diskussion der nächsten Forschungsfrage verdeutlicht werden.

Wie beurteilen Ausbilder/innen die zukünftigen Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich?

Die Mehrzahl der Befragten sind der Meinung, dass vor allem mit dem Aufkommen lizenzierter Programme, die – wie Zumba® – eine sehr kurze Ausbildung anbieten und von allen Personen unabhängig von Vorwissen oder Eignung besucht werden kann, die Qualität der Ausbildungen und Trainer/innen gesunken sei. Ebenso glauben sie, dass die Nachfrage von Ausbildungen sinkt, die Grundkompetenzen von Aerobic- und Gruppenfitnessstraining vermitteln. Wie in Kapitel 4.1-4.2 deutlich wurde, sind schon innerhalb der angebotenen Ausbildungen im (Step-)Aerobic erhebliche Unterschiede in Preis, Umfang und den Voraussetzungen vorhanden. Wie der Vergleich der Ausbildungsangebote von Zumba®, Pilates und Antara® in Kapitel 4.3 zeigt, vergrößern sich diese Unterschiede, wenn der Blick auf den gesamten Gruppenfitnessbereich ausgeweitet wird. Bezüglich der weiteren Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich geben B, C und H an, dass sich dieser in ständigem Wandel befindet, mit immer neuen Trends und beständigen Klassikern. Dies spiegelt sich auch im beispielhaften Kursplan (siehe 3.2) wider. G und I sind der Meinung, dass die Menschen heute nicht mehr gewillt sind, zu viel Zeit in das Erlernen von Bewegungsformen zu investieren, was auch ein Hinweis darauf sein kann, dass einfache, leicht zu erlernende Programme im Vormarsch sind. I verweist darauf, dass das Konsumieren im Mittelpunkt stehen würde. B & F merken an, dass Angebot und Nachfrage im Body & Mind-Bereich zunehmen werden. H hingegen betont als einziger, dass der soziale Aspekt (Kleingruppen, Verein) wieder mehr in den Vordergrund treten wird. Diese Beurteilung kann daran liegen, dass H selbst in einem Verein tätig ist.

Diese bzw. ähnliche Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich sind nach Digel (2013, S. 318f) im gesamten sportlichen Bereich zu finden: eine Kommerzialisierung im Fitnessbereich, immer wieder neue Sport- und Bewegungstrends und Moden, eine Vergrößerung des Bedürfnisses nach Sportarten wie Yoga oder verschiedenster Körpertherapien, aber auch die Zunahme der Bedeutung sozialer Aspekte von Sportgruppen (Heimat, Geborgenheit, Gesellschaft).

B und I heben hervor, dass auch gesundheitsbezogene Aspekte (Prävention, Rehabilitation) in Zukunft eine größere Rolle spielen dürften. Dass dies durchaus der Fall ist, wurde im Verlauf der Arbeit schon sichtbar, da heute aufgrund des Lebensstilwandels und der damit einhergehenden Bedeutungszunahme von Sport und der Entwicklung von Rehabilitations- und Gesundheitssports auch im Freizeitsport immer mehr die Gesundheit im Fokus steht

(siehe Kap. 1 und 2). Diese Entwicklungen und auch die Veränderung der Altersstruktur der Gesellschaft führen zu einem Bedarf an gut ausgebildeten und qualifizierten Personen. In dieser Arbeit dürfte jedoch deutlich geworden sein, dass dies im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich nicht nur nicht gewährleistet werden kann, sondern sich die Situation teilweise sogar verschlechtert zu haben scheint. Zwar existieren auch in der Gruppenfitness sinnvolle und durchdachte Ausbildungen, die eine hohe Qualität aufweisen (siehe Kapitel 4), warum jedoch sollten diese oft teureren und langwierigeren Ausbildungen besucht werden, wenn bestimmte Qualifikationen für das Führen von Kursen keine Voraussetzung ist? Aus diesen Ausführungen kann daher gefolgert werden, dass in Zukunft eindeutige gesetzliche Bestimmungen im Hinblick auf die Notwendigkeit des Nachweises bestimmter Ausbildungsinhalte für die Arbeit als Gruppenfitnesstrainer/in von Vorteil wären.

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich in der Berufsbiographie von Ausbilder/innen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich finden?

Hier fällt besonders auf, dass eine Mehrzahl der interviewten Personen Unsicherheiten, Unklarheiten, Neu- und Umorientierungen sowie Unzufriedenheit mit der ursprünglichen Studien- und Berufswahl aufweisen. Zwar waren B, E, F und I schon immer in sportnahen Berufen tätig, A und D in sportfernen Bereichen, aber dennoch können bei ihnen allen Neu- und Umorientierungen in beruflicher Hinsicht gefunden werden. Das Berufsleben von C begann zwar erst nach ihrem Biologiestudium, sie arbeitete seitdem aber nie in einem ihrem Studium entsprechendem beruflichen Umfeld. Das gleiche gilt für A, die sich sogar mehrmals beruflich neu orientierte. Die beschriebenen Neu- und Umorientierungen, Unsicherheiten und Brüche in den Lebensläufen stehen nach Digel (2013, S. 316ff) in engem Zusammenhang mit dem in den Modernisierungs- und Technisierungsprozessen begründeten Lebensstilwandel. „Individuelle Biografiebrüche infolge Scheidung, Arbeitsplatzwechsel, Arbeitslosigkeit und Weiterbildung werden immer häufiger“ (Digel, 2013, S. 317).

Bei allen ist die Arbeit als Ausbilder/in eine Nebentätigkeit, die nicht den Hauptberuf bzw. die Haupteinnahmequelle darstellt, weswegen von den meisten mehrere Arbeits- und Tätigkeitsfelder angegeben werden. A, B, E und I, die selbstständig sind, geben dabei zwei bis drei Arbeitsbereiche an. D und G benennen einen Hauptberuf bzw. haben einen Beruf, in dem sie angestellt sind und betreiben die Arbeit als Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/in und Ausbilder/in als Nebenjob. C arbeitet hauptberuflich als Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/in und befindet sich einem Angestelltenverhältnis. Dies stellt eine große Ausnahme dar, da – wie in Kapitel 3.2 geschildert – die Bezahlung über Honorarnoten u. ä. erfolgt. C ist

auch insofern eine Ausnahme, da sie als einzige nicht mehr als Ausbilder/in arbeitet und arbeiten will, alle anderen wollen weiterhin in diesem Bereich tätig sein. Gründe dafür können in der Beantwortung der Frage nach den Beweggründen finden (s.u.). Auch diese berufliche Situationen von den Ausbilder/innen sind denen von Absolvent(inn)en der Studienrichtung „Sportwissenschaften“ ähnlich, da auch diese „(...) nicht nur eine berufliche Tätigkeit ausführen“ (Riedel, 2013, S. 49).

Bei der Mehrzahl ging der Anstoß für eine Arbeit als Ausbilder/in von den Ausbildungsanbietern aus, d.h. die interviewten wurden bezüglich eines Interesses an dieser Tätigkeit angesprochen. Ausnahmen sind hier E und I, die bei der Gründung und Entwicklung eigener Ausbildungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich beteiligt waren. B und D boten den Instituten eine Zusammenarbeit an, wobei sich bei B die Ausbildungsleiterin bereits beim Besuch seiner Ausbildung zum Aerobic-Trainer in Hinblick auf eine zukünftige mögliche Mitarbeit äußerte.

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich in den Beweggründen für die Ergreifung des Berufes als Aerobic- bzw. Gruppenfitnesstrainer/in und in weiterer Folge des Berufes als Ausbilder/in finden?

Die Gründe für die Ergreifung des Berufes als Aerobic-Trainer/in bzw. für die Entscheidung eine entsprechende Ausbildung zu besuchen sind unterschiedlicher Art. Für die einen (B, G, I) war es eine gute Möglichkeit, um neben dem Studium Geld zu verdienen, die anderen (A, C, F) sahen darin eine neue berufliche Chance. E und D wurden von Trainer/innen in den Sportstätten, in denen sie selbst als Teilnehmer/innen Aerobic-Kurse besuchten, gefragt, ob sie Interesse an dieser Arbeit hätten. Nach einem halben Jahr Unterricht, besuchten beide die Ausbildung zur Aerobic-Trainerin aus dem Antrieb heraus ihren Unterricht professioneller und auf fundiertem Wissen aufgebaut gestalten zu können. Dies unterstreicht wiederum die Notwendigkeit einer professionellen Ausbildung. G erwähnte zudem den Vorteil bei einer solchen Arbeit selbst sportlich aktiv sein zu können.

Wie oben bereits angesprochen, wurde die Mehrheit der befragten Personen darauf angesprochen als Ausbilder/in aktiv zu werden. Die meisten sehen diese Tätigkeit als eine spannende und interessante Herausforderung und die Möglichkeit der Weitergabe des eigenen Wissens und Könnens an andere wird von ihnen als äußerst positive Aufgabe angesehen, die sie mit Leidenschaft und Freude erfüllen. Im Gegensatz dazu wurde für C diese Tätigkeit

jedoch zunehmend zur (langweiligen) Routine, die sich finanziell nicht auszahlt, weswegen sie diese beendete.

Zwar wurde die Tätigkeit von den meisten als sehr positiv beurteilt, in einigen Passagen der Interviews wird aber auch ersichtlich, wie anstrengend und anspruchsvoll diese Arbeit ist und auch wie viel Zeit und Mühe in die Vorbereitung investiert wird, die finanziell nicht vergütet werden. Im Laufe der Interviews wurde auch nach den Kriterien gefragt, nach denen Ausbilder/innen als „gut“ bewertet werden können. Die Antworten darauf können auch als jene Fähigkeiten/Kriterien interpretiert werden, die von den Befragten in ihrer Arbeit als Ausbilder/in abverlangt werden.

Welche Gütekriterien werden für Ausbilder/innen im Aerobic- und Fitnessbereich angegeben?

Als häufigste Kriterien werden angegeben:

- Umfangreiches Theoretisches Wissen und praktische Kompetenzen/Erfahrungen
- Die Fähigkeit dieses Wissen und die Kompetenzen verständlich vermitteln zu können
- Die Fähigkeit dabei individuell auf die jeweilige Gruppe bzw. den jeweiligen Menschen eingehen zu können

Außerdem wurden noch das Reflektieren des eigenen Unterrichts und die Weitergabe der eigenen Leidenschaft für den Beruf genannt.

Aus den Interviews wurde ebenso ersichtlich, dass sich das Wissen und die Kompetenzen der interviewten Personen aus langjähriger Erfahrung und ständiger Weiterbildung ergaben. Dies zeigt auf der einen Seite, dass – obwohl keine gesetzlichen Vorgaben vorhanden sind – sehr wohl qualifizierte und professionell arbeitende Personen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich tätig sind. Auf der anderen Seite zeigt es auch, dass qualifizierte Personen notwendig sind und auch verlangt werden, sollen die Ausbildungen eine gewisse Qualität haben. Aus den obigen Ausführungen zu den Entwicklungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich kann geschlossen werden, dass auf der einen Seite in Zukunft zwar bestimmte Qualifikationen vonnöten sein werden bzw. vorhanden sein sollen, auf der anderen Seite die Qualität der Ausbildungen und Trainer/innen jedoch zu sinken scheint. Mit der Forderung nach und der Einführung von bestimmten gesetzlichen Richtlinien für die Arbeit als Grup-

penfitnesstrainer/in kann dieser Tendenz möglicherweise entgegengewirkt werden. Besonders in Hinblick auf die gesamtgesellschaftliche Entwicklung kann diese Forderung als sinnvoll erachtet werden. Sowohl Kleissner als auch Öhlknecht betonten bereits 2005 im Rahmen des AMS Reports 52 „Qualifikationsbedarf der Zukunft IV – Gesundheit und Sport – Jobmotoren in Österreich?“ die immer größer werdende Bedeutung von Prävention in der Gesundheitsförderung, bei der vor allem auch Sport und Bewegung eine große Rolle spielen, für die jedoch auch qualifizierte Personen benötigt werden.

7 Resümee

Mit der Veränderung der Arbeits- und Lebensbedingungen und damit verbunden einer Ausweitung und eines Geltungszuwachs von Freizeit gingen eine Bedeutungszunahme, Entwicklung, Differenzierung und Kommerzialisierung von Sport- und Bewegung einher. Mit dem Aufkommen von Fitnesscentern entfaltete sich zunehmend auch der Fitnesssport, dessen Ansehen sich aufgrund der dem Lebensstilwandel geschuldeten Vermehrung gesundheitlicher Probleme und der Veränderung der gesellschaftlichen Altersstruktur innerhalb der Bevölkerung zum Positiven hin entwickelte. Innerhalb des Fitnessbereichs bildete sich der Teilbereich der Gruppenfitness heraus, der u.a. in der Aerobic-Welle Beginn der 80er Jahre in den USA und der 90er Jahre in Europa seinen Ursprung hatte. All diese Entwicklungen führten zur Entstehung neuer Berufe und Arbeitsbereiche im Sport, die heute Tätigkeiten im Schulsport, im Leistungssport sowie im Freizeit- Fitness-, Gesundheits- und Rehabilitationssport umfassen. Besonders in den neuen Berufsfeldern des Fitnesssports – zu denen der Aerobic- und Gruppenfitnessbereich zählt – waren anfangs ungeschulte Personen ohne Ausbildung tätig. Nachdem sich jedoch die Bedürfnisse der Kundschaft änderten und die Branche professioneller wurde, werden nun zusehends mehr Qualifikationen verlangt. Aufgrund fehlender gesetzlicher Bestimmungen – besonders in der Gruppenfitness – stehen dieser Notwendigkeit jedoch differenzierte Ausbildungsmöglichkeiten und Qualifikationen gegenüber. So können erstens Personen mit Universitätsabschluss (z.B. Sportwissenschaftler/innen), zweitens Personen mit Berufsausbildungen im Fitnessbereich (z.B. Lehrberufe) und drittens Personen mit Ausbildung an privaten Ausbildungsinstituten (z.B. Diplom-Ausbildung zum/zur Aerobic-Trainer/in) in diesem Feld tätig sein. Vor allem der dritte Ausbildungsbereich ist unregelt und uneinheitlich, was sich auch an den dort arbeitenden Ausbilder/innen zeigt, die sich u.a. aus Sportwissenschaftler/innen, Tänzer/innen, Aerobic-Trainer/innen usf. zusammensetzen können. Eine Bearbeitung dieser Thematik erscheint daher besonders spannend, weshalb der Fokus der Arbeit auf den Ausbildungen und Ausbilder/innen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich gelegt wurde.

Die Arbeit als Aerobic- und Gruppenfitnesstrainer/in bringt heute vielschichte Anforderungen mit sich. So sollen idealerweise fachliche Kenntnisse (Stundenaufbau, Stundeninhalte), anatomisches, trainingsmethodisches und sportmedizinisches Wissen sowie didaktische und musikalische Kompetenzen mitbringen (Vermittlung der Stundeninhalte, Kommunikation, Musikaufbau, Einsatz von Musik). Daneben sollen selbstverständlich gewisse körperliche Voraussetzungen (Fitness, Rhythmusgefühl), organisatorische und – da die Bezahlung meist

über Honorarnoten oder freie Dienstverträge erfolgt – betriebswirtschaftliche Fähigkeiten nicht fehlen. Der Vergleich der in Österreich angebotenen Aerobic-Ausbildungen zeigt, dass der Großteil dieser benötigten Kenntnisse in den Ausbildungen enthalten ist. Gleichzeitig bestehen allerdings immense Unterschiede bezüglich Preis, Leistung, Umfang und Dauer der Angebote, woraus auf Qualitätsunterschiede geschlossen werden kann. Diese Ungleichheiten vergrößern sich, wenn der Blick auf die Aus- bzw. Fortbildungen zu Step-Aerobic gerichtet wird. Aktuelle Entwicklungen verweisen darauf, dass nicht mehr nur vom Aerobic-Bereich, sondern von der Gruppenfitness gesprochen werden kann. So umfasst das heutige Angebot in der Gruppenfitness unter anderem Aerobic-Stunden mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Step-, Latin-Aerobic, Bodywork, Bauch-Beine-Po, Fatburning,...), aber auch Angebote wie Zumba®, Bokwa® oder Piloxing®. Letztere fallen unter die in neuerer Zeit aufgekommenen lizenzierten Programme, bei denen die Ausbildungen nur bei von den Lizenzinhaber/innen organisierten Veranstaltungen absolviert werden dürfen und die Ausbildungen eine fragwürdige Qualität aufweisen. Neben den Kosten für die Ausbildungen müssen die dafür lizenzierten Trainer/innen meist eine monatliche Gebühr für die Erhaltung der Lizenz abführen. Einen weiteren großen Bereich in der Gruppenfitness stellen Angebote dar, die unter den Stempel „Body & Mind“ zusammengefasst werden können. Hierzu gehören alle Spielarten von Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Qui Gong und Ähnlichem. Entsprechend dem weit gefächerten Angebot in der Gruppenfitness bietet der Ausbildungsmarkt nochmal so viele Aus-, Fort- und Weiterbildungen. Diese Situation führt zu Unsicherheiten und Unklarheiten gegenüber der Qualität der Ausbildungen und erschwert für angehende Trainer/innen die Entscheidung in Hinblick auf ihre Ausbildung. Ein Vergleich ausgewählter Ausbildungen in der Gruppenfitness zeigt, dass diese Zweifel durchaus berechtigt sind. Das Beispiel Antara® lässt erkennen, dass zwar Gruppenfitness-Ausbildungen mit wissenschaftlichen, sinnvollen und durchdachten Inhalten da sind, bei denen Wert auf Qualität und Qualifizierung der Trainer/innen gelegt wird. Demgegenüber stehen aber auch lizenzierte Programme wie Zumba®, die auf eine umfassende Ausbildung verzichten und so für die Teilnehmer/innen die Gefahr besteht aufgrund fehlender Kompetenzen und Kenntnisse der Trainer/innen einen gesundheitlichen Schaden und Verletzungen zu erleiden. Das Beispiel Pilates verdeutlicht, dass auf Seiten der Trainer/innen sehr wohl der Wille zur Absolvierung wertvoller und umfangreicher Ausbildungen vorhanden ist. Für Pilates-Trainer/innen besteht die Möglichkeit in der Homepage des österreichischen Pilates-Verbandes aufgeführt zu werden, jedoch nur unter der Voraussetzung der Erfüllung bestimmter Kriterien in der Ausbildung. Diese Möglichkeit bedeutet jedoch nicht, dass Pilates-Trainer/innen

zwingend eine vom Pilates-Verband anerkannte Ausbildung für den Unterricht besitzen müssen.

Desgleichen ist bei den Ausbildungen selbst nicht festgelegt, wer als Ausbilder/in arbeiten darf bzw. welche Voraussetzungen vorhanden sein müssen. So ergibt sich ein kunterbuntes Bild an Ausbilder/innen, woraus sich in der Einleitung formulierte Forschungsfrage ergab:

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich in den Sport- Bildungs- und Berufsbiographien und den Beweggründen zur Berufswahl von Ausbilder/innen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich in Österreich finden?

Zur Beantwortung der Frage wurden österreichweit im Zeitraum von November 2014 - April 2015 mit 2 männlichen und 7 weiblichen Ausbilder/innen qualitative, teilstrukturierte Interviews geführt, die sich zwar an einem Leitfaden orientierten, jedoch auch narrative Elemente beinhalteten. Im Zuge der Interviewführung erweiterten sich die Themenbereiche, sodass auch Fragen nach der zukünftigen Entwicklung des Aerobic- und Gruppenfitnessbereiches und nach Gütekriterien von Ausbilder/innen gestellt wurden. Die Interviews wurden angelehnt an Auswertungsmethoden von Lamnek (2010), Schmidt (2004) und Mayring (2008) zuerst einzeln und dann vergleichend ausgewertet. Mit Hilfe die Einzelauswertung entstand eine Zusammenfassung der einzelnen Interviews, wodurch es zu einer Reduktion des Datenmaterials kam. Dies ermöglichte einen Vergleich der Interviews und ein Herausarbeiten der Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Anschließend wurden die wichtigsten Ergebnisse der Auswertung in Zusammenhang mit den Forschungsfragen diskutiert.

Bei einer Mehrzahl der Personen ist eine frühe Hinwendung zu Sport – teilweise sogar vor dem Eintritt in die Schule – und eine positive Beurteilung von Sport feststellbar. Ebenso entstammen sie meist – jedoch nicht unbedingt und immer – aus einem Umfeld, in der Sport und Bewegung ein Thema waren. Ebenso zeigen die meisten einen hohen Bildungsgrad auf, da alle eine höhere Schule und 8 von 9 Personen ein Studium besuchten, jedoch nicht von allen abgeschlossen. Desgleichen sind bei allen Personen vielfältige und unterschiedliche Aus-, Weiter- und Fortbildungen im Gruppenfitnessbereich, aber auch zu anderen Themen erkennbar. Ähnliches in Hinblick auf die Sport- und Bildungsbiographie ist auch bei Absolventinnen und Absolventen eines sportwissenschaftlichen Studiums festgestellt worden (Riedel, 2013). Im beruflichen Bereich sind Brüche, Neuorientierung und Wechsel vorhanden, die auf die veränderten Möglichkeiten und Bedingungen der heutigen Arbeitswelt zu-

rückgeführt werden können. Auffällig ist die Existenz mehrerer Arbeitsfelder und beruflicher Standbeine, was ebenso an Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern gezeigt wurde (Riedel, 2013). Unterschiede lassen sich vor allem in den Intentionen finden, im Aerobic bzw. in der Gruppenfitness tätig zu werden und eine Aerobic-Ausbildung zu absolvieren. Für die einen ist es eine Möglichkeit während des Studiums zusätzlich Geld zu verdienen, für die anderen zur beruflichen Neuorientierung, wieder andere gelangen zufällig in diesen Bereich. Zur Tätigkeit als Ausbilder/in ist die Mehrheit aufgrund von Anfragen von Seiten der Ausbildungsanbieter gekommen, einige waren aber auch selbst an der Entwicklung eigener Ausbildungen beteiligt. Hervorzuheben ist die Tatsache, dass die Arbeit als Ausbilder/in, vor allem in der Vorbereitung darauf, von den Personen großen Einsatz und Zeitaufwand verlangt, der finanziell nicht immer entsprechend vergütet zu werden scheint. Demgegenüber steht für die Ausbilder/innen jedoch die Möglichkeit der Ausübung einer herausfordernden, interessanten und erfüllenden Tätigkeit. Die genannten Gütekriterien – fachliche theoretische und praktische Kenntnisse, Fähigkeit zur Vermittlung der Inhalte und soziale Kompetenzen im Umgang mit Gruppen – unterstreichen die Anforderungen dieser Arbeit. Die Interviews zeichnen insgesamt ein Bild von qualifizierten, engagierten und kompetenten Ausbilder/innen, die den in letzter Zeit zunehmend Aufkommenden lizenzierten Programmen mit inhaltlich knappen und kurzen Ausbildungen skeptisch gegenüber stehen. Diese aktuellen Entwicklungen in der Gruppenfitness führen dazu, dass nun – wie in den Anfängen der Aerobic und der Fitness – vermehrt gering qualifizierte Personen in der Gruppenfitness arbeiten, obwohl aufgrund der Zunahme der Sportteilnahme von älteren und/oder gesundheitlich angeschlagenen Personen eher das Gegenteil zu wünschen wäre. Gesetzliche Anordnungen zur Erfüllung bestimmter Mindestanforderungen für die Arbeit im Gruppenfitnessbereich könnten dem entgegenwirken.

Literaturverzeichnis

- Albrecht, K. (2011). *Intelligentes Bauchmuskeltraining. Funktionell – effizient- erfolgreich*. Stuttgart: Haug.
- Albrecht, K. (2013). *Körperhaltung. Modernes Rückentraining*. (3.überarb. u. erw. Aufl.). Stuttgart: Haug.
- AMS (2014/15). *AMS Broschüre für Gesundheit, Fitness, Wellness. Ausgabe 2014/15*. Zugriff am 5.12.2014 unter www.ams.at.
- AMS (2014/15). *AMS Broschüre für Tourismus und Freizeitwirtschaft. Ausgabe 2013/14*. Zugriff am 5.12.2014 unter www.ams.at.
- Antara-Ausbildungsbroschüre (2014). Zürich: star-AG- school for training and recreation.
- Atteslander, P. (2010). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. (13. Neu bearb. und erw. Aufl.). Berlin: Erich Schmidt.
- Berghäuser-Pröll, A. , Harvey, C. & Jooß, B. (2008). *Step-Aerobic. Schritttechnik, Aufbaumethode, Workout. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen*. (1.Aufl.). Frankfurt am Main: Deutscher Turner-Bund.
- Diekmann, A. (2010). *Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Anwendungen*. (4.Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Digel, H. (2013). *Sportentwicklung in der Moderne*. Schorndorf: Hoffmann.
- Dittmar, N. (2004). *Transkription. Ein Leitfaden mit Aufgaben für Studenten, Forscher und Laien*. (2.Aufl.). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Dodiweit, A. (2013). Viele Deutsche machen sich im Fitnessstudio kaputt. *Die Welt* (Onlineversion). Zugriff am 30.04.2015 unter www.welt.de/wirtschaft/article121298747/Viele-Deutsche-machen-sich-im-Fitnessstudio-kaputt.html.
- EHFA (2011). *EHFA Standards EQF Level 3. Fitness and Group Fitness Instructor*. Zugriff am 28.04.2015 unter www.ehfa-standards.eu/?q=standards.
- Flick, U., Kardorff, E. & Steinke, I. (2004). Was ist qualitative Forschung? Einleitung und Überblick. In U. Flick, E. Kardorff, & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. (3. Aufl.) (S. 13-29). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Gerth, St. (2004). *Trendbranche Wellness-Fitness. Berufsportraits aus der Welt der Wohlfühlprofis*. Nürnberg: Bildung und Wissen.
- Geweniger, V. & Bolander, A. (2012). *Das Pilates-Lehrbuch. Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation*. Heidelberg: Springer.
- Hartmann-Tews, I. & Mrazek, J. (2002). *Berufsfeld Sport im Wandel. Eine empirische Studie*. (1.Aufl.). Köln: Sport und Buch Strauss.
- Hartmann-Tews, I. (1999). *Professionalisierung und Sport*. Hamburg: Czwalina.

- Hermanns, H. (2004). Interviewen als Tätigkeit. In U. Flick, E. Kardorff, & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. (3. Aufl.) (S. 360-368). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Hopf, C. (2004). Qualitative Interviews – ein Überblick. In U. Flick, E. Kardorff, & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. (3. Aufl.) (S. 349-360). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Kleissner, A. (2005). Zukunftssektor Sport – Status quo und Beschäftigungspotentiale in Österreich. *AMSReport*, 52, 33-37. Zugriff am 05.08.2015 unter www.forschungsnetzwerk.at.
- Knapp, A. (2009). *Curriculumsentwicklung für Gruppenfitnesstrainer. Ein Beitrag zur Professionalisierung der Qualifizierung*. Wien: Universität Wien: Dipl.-Arb.
- Kolakovic, B. (1997). *Aerobic-Trainer. Fachbuch für Aerobic-Instructoren und Ausbilder*. Hamburg: SSV.
- Kowal, S. & O'Connell, D. (2004). Zur Transkription von Gesprächen. In U. Flick, E. Kardorff, & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. (3. Aufl.) (S. 437-446). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Kreiß, F. (1999). Das (außer)verbandliche Qualifizierungswesen des deutschen Sports – ein Weg zur Professionalisierung? In I. Hartmann-Tews (Hrsg.), *Professionalisierung und Sport*. Tagung der dvs-Sektion Sportsoziologie vom 10.-12.6.1998 in Velen. (S. 55-67). Hamburg: Czwalina.
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung*. (5. überarb. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Massey, P. (2010). *Pilates-Anatomie. Das ganzheitliche Körpertraining – im Detail illustriert und erklärt*. München: Riva.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. (5. Überarb. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Mayring, P. (2004). Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. In U. Flick, E. Kardorff, & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. (3. Aufl.) (S. 468-475). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Mayring, P. (2008). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. (10. neu ausgestattete Aufl.). Weinheim & Basel: Beltz.
- Norden, G. (2010). Sportaktivität in der "Freizeitgesellschaft": Entwicklung, Tendenzen und Szenarien. In P. Hilscher, G. Norden, M. Russo, & O. Weiß (Hrsg.), *Entwicklungstendenzen im Sport*. (3. Aufl.) (Sport und Gesellschaft; (Band 2)). (S. 30-60). Wien, Berlin: LIT Verlag.
- Öhlknecht, A. (2005). Das Verhältnis von Sportwissenschaft und Gesundheit. *AMSReport*, 52, 38-40. Zugriff am 05.08.2015 unter www.forschungsnetzwerk.at.
- Pahmeier, I. & Niederbäumer, C. (2014). *Step-Aerobic für Fitness und Gesundheit im Studio, Verein und Schule*. (7., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Perez, B. & Greenwood-Robinson, M. (2011). *Zumba®: Das Dance-Workout*. München: Riva.
- Pohl, E. (2004). *Trendbranche Sport. Berufe für Bewegungsfans*. Amberg: Bildung und Wissen.

- Pratscher, H. (2000). Sportverhalten in Österreich. *Journal für Ernährungsmedizin*, 2(5),18-23. Unter www.kup.at/journals/inhalt/446.html, Zugriff am 05.12.2014.
- Premmer, G. (2009). *Berufswahl Sportlehrer/in. Eine biographische, mehrperspektivische Untersuchung*. Wien: Universität Wien: Dipl.-Arb.
- Riedel, R. (2013). *Berufsaussichten für Sportwissenschaftler/innen am Arbeitsmarkt. Ist eine Professionalisierung als Sportwissenschaftler/in am Arbeitsmarkt möglich?* Wien: Univ. Wien: Mag.-Arb.
- Schmidt, C (2004). Analyse von Leitfadeninterviews. In U. Flick, E. Kardorff, & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*.(3. Aufl.) (S. 447-456). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Slomka, G., Haberlandt, A., Harvey, Ch. & Michels-Plum, C. (2008). *Das neue Aerobic-Training*. (4. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Slomka, G., Haberlandt, A., Harvey, Ch. & Michels-Plum, C. (2013). *Das neue Aerobic-Training*. (6. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Timón, V. (2012). *Enzyklopädie Pilates. Anatomie-Balance-Beweglichkeit*. Königswinter: Heel.
- Urla, J. (2004). *Yogilates®. Das Kombiprogramm aus Yoga und Pilates. Fit, schlank und beweglich*. München: Goldmann.
- Weiß, O. (2010). Sport 2000. Entwicklungen und Trends im österreichischen Sport. In P. Hilscher, G. Norden, M. Russo, & O. Weiß (Hrsg.), *Entwicklungstendenzen im Sport*.(3. Aufl.). Sport und Gesellschaft (Band 2). (S. 61-78). Wien, Berlin: LIT Verlag.

Internetseiten

- www.aerobicausbildung.at. Letzter Zugriff am 30.04.2015.
- www.aerobicverband.at. Letzter Zugriff am 27.04.2015.
- www.antara-österreich.at. Letzter Zugriff am 06.02.2015.
- www.bafl.at. Letzter Zugriff am 01.05.2015
- www.basipilates-natax.net. Letzter Zugriff am 02.02.2015.
- www.bodytrainer.at. Letzter Zugriff am 29.04.2015.
- www.clubactivity.at. Letzter Zugriff am 08.12.2014.
- www.clubdanube.at. Letzter Zugriff am 29.04.2015.
- www.dfav.de/core-grundlagen.html. Letzter Zugriff am 30.04.2015.
- www.dtb-online.de. Letzter Zugriff am 30.04.2015.
- www.educationinmove.at. Letzter Zugriff am 27.04.2015.
- www.euroeducation.com. Letzter Zugriff am 30.04.2015.
- www.europeactive.at. Letzter Zugriff am 28.04.2015.
- www.holmesplace.at. Letzter Zugriff am 29.04.2015.
- www.johnharris.at. Letzter Zugriff am 29.04.2015

www.nfa-austria.at. Letzter Zugriff am 26.02.2015.
www.pax-aerobic.at. Letzter Zugriff am 29.04.2015.
www.safs-beta.de. Letzter Zugriff am 08.12.2014.
www.trainingacademy.at. Letzter Zugriff am 27.04.2015.
www.taebo.com. Letzter Zugriff am 29.04.2015.
www.ris.bka.gr.at/Bundesrecht. Letzter Zugriff am 30.04.2015.
www.univie.ac.at/USI-Wien. Letzter Zugriff am 26.02.2015.
www.vitalakademie.at. Letzter Zugriff am 27.04.2015.
www.zumba.com. Letzter Zugriff am 17.02.2015.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Einteilung der Kursarten nach motorischen Grundeigenschaften	12
Abbildung 2: Einteilung der Kursarten nach dem Nutzen	12
Abbildung 3: Beispielhafter Kursplan	13
Abbildung 4: Der Musikbogen	14
Abbildung 5: Musiktempi der einzelnen Stundenphasen im Aerobic	15
Abbildung 6: Musiktempi der einzelnen Stundenphasen im Step-Aerobic	15
Abbildung 7: Schrittfamilien im Aerobic	16
Abbildung 8: Schrittfamilien im Step-Aerobic	17
Abbildung 9: Kommunikation im Aerobic-Unterricht.....	19
Abbildung 10: Verbales und nonverbales Cueing	20
Abbildung 11: Ausbildungsstruktur BSPA	23
Abbildung 12: "The Hundred"	30
Abbildung 13: "Single Leg Stretch"	30
Abbildung 14: "Assisted Roll Up/Roll Down"	30
Abbildung 15: "Dead Bug"	34
Abbildung 16: "Fersendips"	35
Abbildung 17: Interviewformen.....	42
Abbildung 18: Transkriptionregeln.....	49

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht Aerobic-Ausbildungen in Österreich	24
Tabelle 2: Übersicht Ausbildungen Step-Aerobic in Österreich	26
Tabelle 3: Familiäres und soziales Umfeld - Einschätzung der "Sportlichkeit"	89
Tabelle 4: Einschätzung der "Sportlichkeit" der befragten Personen	89
Tabelle 5: Zeitpunkt des Kennenlernens/Ausübens von Aerobic	91

Anhang

Lebenslauf

Persönliche Daten

Geburtsdatum und -ort: 05.12.1982, St. Veit/Glan

Staatsangehörigkeit: Österreich

Familienstand: ledig

Schule und Studium

2010 – 2015 Universität Wien: Magisterstudium Sportwissenschaft

2004 – 2010 Universität Wien: Bakkalaureatsstudium Gesundheitssport

2002 – 2012 Universität Wien: Studium der Bildungswissenschaft

Schwerpunkte: Sonder- & Heilpädagogik, Psychoanalytische Pädagogik & theoretische Bildungswissenschaft

1993 – 2001 BG St. Veit/Glan

Wichtigste Aus- und Weiterbildungen

2011 Ausbildung zur Zumba® Basic-Instruktorin

2010 BASK, Ausbildung zur Antara®-Instruktorin

2006 PAX-Aerobic, Ausbildung zur Aerobic-Instruktorin

Wissenschaftliche Tätigkeiten

2012 – Projektmitarbeiterin

Am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien im Fachbereich Fachdidaktik Bewegung und Sport

2007 – 2009 Projekt Moveat

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung von Menschen mit Down-Syndrom: Leitung der Bewegungseinheit, Assistenz der Ernährungseinheit, wissenschaftliche Begleitung (Bakkalaureatsarbeit)

2006 Institutsbibliothek Sonder- & Heilpädagogik, Wien

Wissenschaftliches Praktikum, Hilfe bei der Erstellung der Ekstein-Bibliothek

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Magisterarbeit mit dem Titel *Ausbildungen und Ausbilder/innen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich in Österreich* selbstständig verfasst und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht noch von anderen Personen vorgelegt.“

Ort, Datum:

Unterschrift: