

shape up Trainer's only  
 Nummer 1 Februar/März 2011



# EINE BEWEGUNG GEHT DURCH DIE WELT

Robert Steinbacher hat es geschafft. Als erstem Fitnesstrainer ist es ihm gelungen, ein europäisches Trainingskonzept in den USA zu etablieren. Sogar auf den Titel der New York Times schaffte er es mit bodyART. Doch an Stillstand denkt Steinbacher nicht. Nachdem er jetzt auch ein Buch über sein erfolgreiches Trainingskonzept veröffentlicht hat, stehen 2011 vor allem zwei Events im Mittelpunkt, in denen er alle Großen der Branche zusammen führen will.

**E**igentlich könnte sich Robert Steinbacher zurücklehnen. Doch das passt nicht zu ihm. 17 Jahre ist er als Presenter vor allem in Europa herumgereist, hat zahllose Trainer ausgebildet, auf großen und kleinen Bühnen gestanden, immer für SEINE Idee gekämpft und Menschen überzeugt. Steinbacher ist authentisch, anders funktioniert er auch nicht. „Ich kann nur Dinge vermitteln, hinter denen ich aus meiner ganzen Überzeugung stehe. Alles andere erfüllt mich nicht und ich verliere den Antrieb“, beschreibt er seinen „Motor“. Der lief viele Jahre rund - ja, mehr oder weniger auf Hochtouren, um im Bild zu

bleiben. Doch irgendwann, erinnert sich Robert Steinbacher, kam der Punkt, ab dem er sich immer mehr hinterfragt hat. „Ich wusste nicht mehr weiter, wurde von Land zu Land nachdenklicher und habe gespürt, dass ich etwas verändern muss.“ Nach 17 Jahren auf der Bühne spürte der Tänzer, Choreograph und Ausbilder, dass er sich in einer Tretmühle befand. Sein Konzept funktionierte, die Kurse waren voll aber Robert Steinbacher fühlte sich immer leerer. Nur des Funktionierens Willen aber wollte er nicht weitermachen. Steinbacher nahm sich eine Auszeit um herauszufinden, was er will. Dann stand

sein Entschluss fest: „Ich will bodyART in die Welt bringen und all den Trainern, die ich ausgebildet habe vorleben, was es heißt für eine Sache zu stehen.“

## Back in the USA

Der Startschuss für Robert Steinbachers „Welttournee“ fiel in New York. Dort hatte Anfang der Neunziger alles begonnen, dort startete Steinbacher seine Tanzkarriere und Amerika, das war ihm klar, würde eine echte Herausforderung bedeuten. „Ich wusste, dass es noch kein Trainingskonzept aus Europa über den großen Teich geschafft hatte.



Immer auf dem Absprung: Robert Steinbacher hat bodyART in den USA etabliert...und nebenbei auch noch ein Buch geschrieben.

Aber ich glaube an bodyART. Wir haben so viele Menschen in Europa damit berühren und begeistern können. Jetzt habe ich tausende von Trainern im Rücken und bin überzeugt, dass wir es schaffen können.“ Dass allerdings Amerika nicht Europa ist, merkte Robert Steinbacher aber recht schnell. Ohne Marketing ist im Land der unbegrenzten Möglichkeit kaum jemand zu erreichen. Getreu dem Motto „Schuster bleib bei deinen Leisten“ konzentrierte sich Steinbacher daher auf bodyART und überließ das Marketing einer befreundeten Agentur, die den Kontakt zu CRUNCH, einer der innovativsten Studioketten in den USA, herstellte. Nach zahlreichen Meetings und Präsentationen war der Deal perfekt: Zunächst eineinhalb Jahre lang, noch bis Ende März, bildet Robert Steinbacher für Crunch-Fitness Trainer aus, bringt bodyART in die amerikanischen Studios und klappert das Land ab. Parallel dazu kurbelte Crunch das Marketing weiter an. Inzwischen ist Robert Steinbacher mit body ART quer durch Amerika gefahren, war in zahlreichen TV-Shows und hat es Ende Oktober als erstes Training sogar auf die New York Times geschafft. bodyART ist in

Amerika „in“, jeder will es ausprobieren, es ist neu und einzigartig, die New Yorker reden vom „unique training overseas - from germany“. Robert Steinbacher hat es geschafft!

### Nur nicht abheben

Ein neues Jahr mit neuen Projekten. Gleichwohl bodyART jetzt auch in Amerika bekannt und geschätzt wird, es zahlreiche neue Angebote gibt und ein anderes Team für Schulungen in Asien unterwegs ist, tritt Robert Steinbacher immer wieder auch auf die Bremse. „Ich muss den Kern von bodyART, die vorurteilsfreie Lebenseinstellung, immer bewahren. Die Gefahr ist, dass diese Botschaft im Marketing untergeht - das darf nicht passieren“, begründet Steinbacher seine Ablehnung zu manch lukrativem Angebot. Das wichtigste für ihn sei nach wie vor, authentisch zu bleiben, nur so kann er vermitteln, was bodyART bedeutet und für den einzelnen Menschen ausmachen kann.

### Neue Events

Das Jahr 2011 steht für Robert Steinbacher ganz im Zeichen von zwei großen Events: bodyFUNCTION und ZENSation. Im Juli bringt er bei bodyFUNCTION zahlreiche große Firmen zusammen, die getreu dem Motto „gemeinsam sind wir stark“ alle ein Ziel haben: Spaß und Erfolg im Training zu vermitteln. >>



Zeigt, wie's geht: In seinem Buch "bodyART" stellt Robert Steinbacher viele Übungen selbst im Bild vor.

Mit im Boot sind beispielsweise Adidas oder Reebok und auch viele Schulen. Den Trainern soll ein Event der Zukunft geboten werden, mit neuen Ideen und Inspirationen. Funktionelles Training steht im Mittelpunkt, entsprechend heißt die Botschaft von bodyFUNction auch: the future is functional.

Auch ZENSation ist ein zukunftsorientiertes Event, welches das Zusammenspiel von Körper und Geist neu definiert. „ZENSation steht für eine riesige Plattform, die wir allen professionellen Instruktoressen bieten wollen. Information, Austausch, Inspiration und Motivation...alle sollen teilhaben und etwas erleben“, erzählt Robert Steinbacher voller Vorfreude. Auch für diesen Event hat er viele namhafte Firmen und Schulen mit ins Boot geholt.

Seit über 17 Jahren steht Robert Steinbacher auf der Bühne. Meistens ganz vorne, manchmal aber auch mehr hinter dem Vorhang. Sein Baby, seine Idee, bodyART, hat inzwischen die Welt erobert. Zahlreiche CDs und DVDs sind erschienen - ein Buch gibt es mittlerweile auch. Aber wer Robert Steinbacher kennt, weiß, dass er die Fitnesswelt auch weiterhin in Bewegung halten wird.

*Claudius Lüder*



## ZUKUNFTSWEISEND: DIE FUNKTIONELLE WELLE

Robert Steinbacher startete seine Tanzkarriere in einer der bekanntesten Dance-Akademien in New York City. Seitdem kann er auf eine über 15jährige internationale Erfahrung als Ausbilder, Presenter, Choreograph und internationaler Yoga-Lehrer zurückblicken. Mit shape up spricht er über seine Zukunftsvision der Fitnessbranche.

*Sie kennen die Fitnessszene wie kein zweiter und sind gerade eineinhalb Jahre mit bodyART durch Amerika getourt. Wie wird das Training der Zukunft Ihrer Meinung nach aussehen?*

In Amerika wurde mir bewusst, dass die funktionelle Welle definitiv zukunftsweisend ist: Kettlebell - Training, Suspension - Training, Core - Training, Personal - Training, Stabilitätstraining und vieles mehr – das funktionelle Trainingsangebot ist dort bereits immens. Durch die Massen an trainings- und zielorientierten Menschen in den USA werden dort extrem schnell Trends gesetzt und verbreitet. Diese Trends werden mit einer zeitlichen Verzögerung auch nach Deutschland kommen. Ein Zuwachs im entsprechenden deutschen Kurs- und Personaltrainingsbereich ist bereits erkennbar und nur noch eine Frage der Zeit.

Die Vorteile des funktionellen Trainings liegen klar auf der Hand. Die potentielle Kundschaft dafür ist sehr groß und betrifft jeden - Männer, Frauen, Junge, Alte, Dicke, Dünne, Ziel- oder Leistungsorientierte. Sie alle können durch funktionelle Trainingseinheiten angesprochen werden. Dadurch bietet das Functional-Training die Möglichkeit für einen Zuwachs in Bereichen wie Personal Training und vor allem in der Groupfitness.

*Sie sehen also in der Groupfitness den Schlüssel für Zuwächse in den Studios?*

Laut einer aktuellen Umfrage nutzen nur rund 20 % der Studio-Mitglieder die Angebote in der Groupfitness. Noch viel zu selten werden freie Choreographie-Kurse durch body&mind-Kurse und zielorientierte Kurse ersetzt. Um Zuwachs zu erreichen, wäre aber genau das notwendig. Dann würde der Groupfitness-Bereich durch funktionelle Trainingsansätze auch für die breite Mitgliedschaft attraktiv, nämlich für Gruppen, die normalerweise den Kursraum meiden, wie

z.B. Männer oder Ältere. Für diese Personen finden sich dann auch Angebote, die nicht polarisieren. Hier käme es zu einem Zuwachs durch Angebote und Inhalte wie Herz-Kreislauf-Training, Abnehmen, Rumpfstabilisation, Ausgleich zum Alltag usw. Der Functional-Training-Ansatz sorgt dafür, dass der Groupfitness-Bereich wieder für alle Studio-Mitglieder attraktiv wird. Aber auch die Bereiche Personal Training, Krafttraining und Therapie profitieren. Die ganz klare Botschaft unserer Kunden an uns lautet: Mit dem geringsten Zeitaufwand das größtmögliche Ziel erreichen. Und genau das trifft den Nerv der Zeit.

*Functional Training ist für viele Trainer aber ansich ja nichts Neues!*

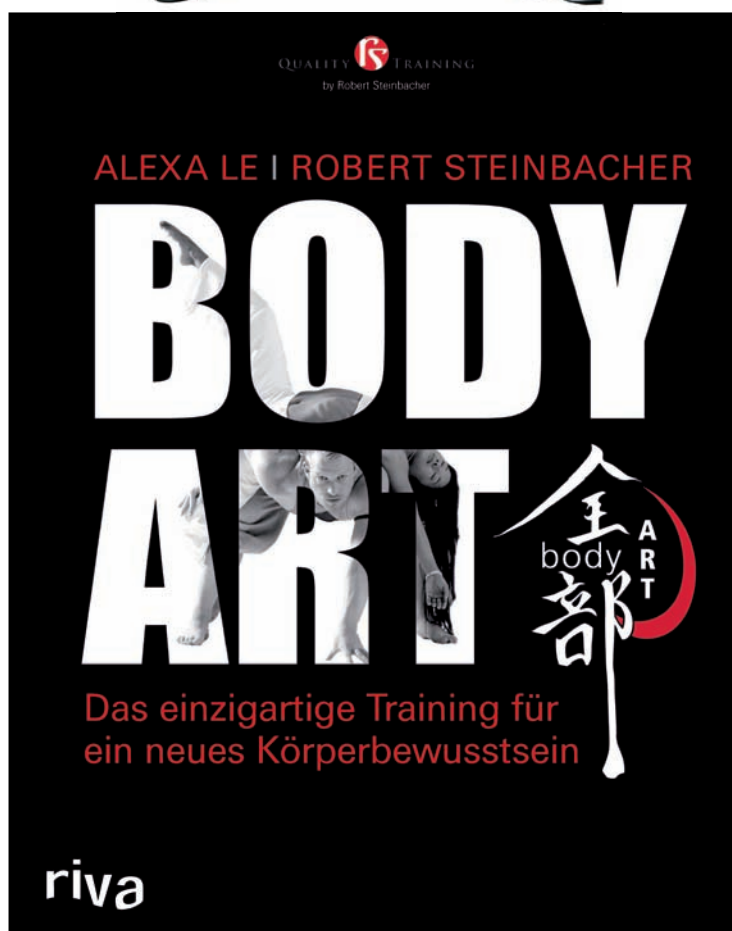
Das stimmt, viele Trainer und Instruktoressen haben „Functional Training“ bereits für sich entdeckt. Hierbei darf aber nicht vergessen werden, dass zielorientiertes Training ein umfangreiches Fachwissen voraussetzt, das man sich nur durch fundierte Ausbildungen erarbeiten kann. So reicht es zum Beispiel nicht, seine Kompetenz auf eine 2-tägige Wochenend-Pilates-Ausbildung zu gründen. Genauso wenig ist funktionelles Krafttraining im Internet-Kurs erlernbar.

Funktionelles Training erfordert ein hohes Maß an körperlichem Verständnis - hier sind Schlagwörter wie Dreidimensionalität, Kraft und Flexibilität zu nennen. Es geht um das Zusammenspiel von Muskelschlingen und die dazu geeigneten Übungen und Positionen. Die entscheidenden Fragen, die sich vor allem Personal- und Fitnesstrainer - aber auch Groupfitness-Instruktoressen - stellen müssen, sind: „Wann und wie setze ich an meinem Kunden welche Übung ein, um bei ihm körperlich ein gewisses Ziel zu erreichen? Wie baue ich eine funktionelle Übung auf?“ Und noch viel wichtiger: „Wie gestalte ich die dazu gehörende persönliche Begleitung und Korrektur?“

# bodyART - Das Buch



Was ist bodyART eigentlich, welche Philosophie steckt dahinter? Zusammen mit Alexa Lê bietet Robert Steinbacher in diesem Buch erstmals einen umfassenden Einblick in die Welt seines erfolgreichen Trainingskonzepts. Auf über 190 Seiten stellen die Autoren in drei Kapiteln Grundzüge, Training und Trainingspläne vor. Hierbei gehen Steinbacher und Lê zunächst intensiv auf die ganzheitliche Basis von bodyART ein, erläutern die Energiephasen, die Rolle der Atmung und die Bedeutung von Yin und Yang. Da bodyART eine Trainingsform für alle ist, werden im ersten Kapitel zudem die unterschiedlichen Übungsansätze für Freizeitsportler, Spitzensportler, ältere Menschen oder auch Kinder aufgezeigt. Unter der immer wiederkehrenden Rubrik „Meine Erfolgsgeschichte“ berichten ganz unterschiedliche Kursteilnehmer von ihren persönlichen Erfahrungen mit dem bodyART-Training. Konkrete Übungen werden durch viele Bildfolgen sehr gut in den verschiedenen Bewegungsabläufen erklärt. Hierfür haben Alexa Lê und Robert Steinbacher vielfach selbst „Modell“ gestanden. Besonders das Kapitel „Trainingspläne“ ist sehr bildorientiert und damit für den direkten Trainingsgebrauch anschaulich umgesetzt: Alle Phasen einer Übung werden genau erklärt. Insgesamt ein sehr detailreiches und praxisorientiertes Buch für den Traineralltag. Die recht umfangreiche, theoretische Einführung ist notwendig, um die Idee und Philosophie von bodyART zu verstehen und letztlich auch umsetzen zu können. Dabei jedoch ist das Buch sehr kurzweilig geschrieben - kein Fachchinesisch sondern immer mit einem praktischem Bezug. Die vielen Detailabbildungen und Grafiken visualisieren die einzelnen Kapitel vorbildlich.



Das Buch kostet 25,90 € und ist im Riva-Verlag erschienen. ISBN: 978-3-86883-053-8  
zu bestellen bei: [mail@shapeup-magazin.de](mailto:mail@shapeup-magazin.de) oder bei [www.bodyartschool.com](http://www.bodyartschool.com)

## MITMACHEN UND GEWINNEN!

Was Sie schon immer über bodyART wissen wollten - in Robert Steinbachers gleichnamigem Buch steht es garantiert drin. Mit etwas Glück können Sie bald selbst drin blättern, denn shape up und der Riva-Verlag verlosen zehn von Robert Steinbacher handsignierte Exemplare dieses neuen Standardwerks. Um mitzumachen schicken Sie einfach eine E-Mail unter dem Stichwort „bodyART“ an [gewinnen@shapeup-magazin.de](mailto:gewinnen@shapeup-magazin.de). Einsendeschluss ist der 28.02.2011, der Rechtsweg ist ausgeschlossen, alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.