

Das Forum der Fitness-Professionals

# shape UP

trainer's only

Neue Benchmark:  
Fit, fitter,  
Bundespolizist

## ernährung

Was Trainer ihren  
Kunden raten können

## wissenschaft

Was ist dran an der  
Warnung vor EMS?

## beruf&karriere

7 Gadgets für mehr:  
Wissen ist Macht, aber machen  
macht erfolgreich

## produkte&programme

Das BEboard – die neue  
Floating Fitness Matte

## perspektive

BGM – die Zukunft für  
hochqualifizierte PT

## karriere

Trainieren  
für das große  
Shooting

## studie

Bewegte Alte  
altern gesünder

## training

Yoga-Übungen für  
Leistungssportler

Zwei-Klassen-Fitness:  
**online  
okay,  
live nicht  
erlaubt!**

# Workout im Kasten

## Trainer vor die Kamera!

Ein neues Schulungs-Format zeigt Trainern, wie sie sich vor der Kamera präsentieren können. Entwickelt wurde das Konzept von Stefanie Rohr, die unzählige Fitness-DVDs gedreht hat und fast so häufig vor der Kamera wie im Studio vor ihren Kunden steht



Abb.: Oliver Schlink, Marc Spörty

*Immer mehr Fitnesstrainer präsentieren sich vor der Kamera – ganz egal, ob es die eigene Handykamera ist oder professionell gedrehte Videos: Durch die Sozialen Netzwerke ist ein neuer Markt für Fitnesstrainer entstanden und ein neues Marketinginstrument.*

Sie ist das Gesicht von zahlreichen DVD-Produktionen, drehte schon für *fit for fun*, *Women's health* und jetzt gerade aktuell für *Brigitte*. Stefanie Rohr ist seit über 20 Jahren in der Fitnessbranche, entwickelte eigene

Fitnesskonzepte, wie beispielsweise die aus dem Yoga entstandenen Workouts *Bodega Moves* und *Bodega Reflow* und bildet Trainer aus. Jetzt hat sie wieder ein Format entwickelt, das den Nerv der Zeit getroffen hat und sich ganz gezielt an Trainer richtet, die vor die Kamera wollen: *Inframe*. An einem Wochenende lernen die Teilnehmenden wie man sich richtig vor der Kamera bewegt und präsentiert, schulen Stimme, Körpersprache und Ausstrahlung. „*Inframe* bedeutet nichts anderes als du und dein Workout – ihr seid im Kasten“, sagt Steffi Rohr fröhlich. Ihre gute Laune ist ansteckend und das erleben ihre Teilnehmer/innen und natürlich auch die Käufer/innen ihrer DVDs immer wieder.

Steffi Rohr selbst wurde tatsächlich in einem Studio entdeckt – aber nicht beim Fitness-Workout, sondern während eines Tanztrainings. Ihr Tanzpartner sprach sie an, ob sie nicht Lust habe, online Fitnesskurse anzubieten. Fitnessvideos online – darunter konnte sich Steffi Rohr damals nichts vorstellen. Rohr wurde von der Firma *unit-productions* für Probeaufnahmen gebucht und es hat sofort „Klick“ gemacht. Stefanie Rohr ist seitdem festes Mitglied des Online-Studios *fitnessraum.de* und dreht ständig neue Fitness-DVDs. Das liegt aber nicht nur an Rohrs mitreißender guter Laune und dem hübschen Gesicht – die 38-Jährige ist mittlerweile seit fast 20 Jahren in der Branche und arbeitet

hart für ihren Erfolg. Rohr gibt zu, dass ein Wochenende Kameratraining nicht der Garant dafür sein kann, Covermodel zu werden. „Natürlich ist auch immer ganz viel Glück dabei. Fachwissen ist das A und O und trotz allem gibt es Möglichkeiten, auf sich aufmerksam zu machen.“ So entstand auch die Idee für das Ausbildungsmodul Inframe: „Ich habe so viele tolle Trainer um mich herum und sehe so viele tolle Yogalehrer. Häufig denke ich, bei manchen darunter fehlt einfach ein kleines bisschen Knowhow, wie man sich besser präsentieren, besser auftreten kann.“ Und das sei heute ja vor allen Dingen auch im Bereich Social Media wichtig, so Rohr. Fast jeder Fitnesstrainer hat heute eine eigene Webseite oder sogar einen Youtubechannel. Das Präsentieren von Übungen und Bewegungskonzepten vor der Kamera wird immer wichtiger.

### Eine Hilfe auf dem Weg in die Medien

Inframe soll Trainern Tricks und Hilfestellungen geben, um den Weg in die Medien beschreiten zu können. Das Seminar vermittelt theoretisches Grundwissen und widmet sich der praxisorientierten Arbeit vor der Kamera. Wer im Anschluss an das Training eine Bewerbungs-DVD an Unit Productions senden möchte, kann diese gegen einen geringen Preisaufschlag produzieren lassen. Für alle, die gerne vor die Kamera möchten, ist es also auf jeden Fall eine Chance. Es ist der Traum vieler Trainer/innen: Ein Covershooting für ein Fitnessmagazin oder die Konzeption der eigenen Fitness-DVD. Natürlich kann Inframe kein Versprechen geben, aber Wege ebnen.

Ein Training vor der Kamera und insbesondere auch das im Inframe-Format enthaltene Atem- und Stimmcoaching sind auch immer eine Art Persönlichkeitsschulung. „Man lernt so vieles, was man auch in seinen normalen Unterrichtsstunden anwenden kann“, sagt Rohr. Auftreten und Stimme, das sind auch ohne Kamera die Hauptwerkzeuge eines Fitnesstrainers. Dass genau diese Werkzeuge immer wichtiger werden, zeigt auch eine große deutsche Yogaschule mit der Aufnahme eines Stimmtrainings für Yogalehrer in ihrem Ausbildungsprogramm. Bei Unit Yoga gibt es ab April 2018 Atem- und Stimmtraining mit Stimmcoach Johanna van Löchtern, die selbst auch Yogalehrerin ist.

### „Einfach machen!“: Direkt vor die Kamera

Wie funktioniert Stimme? Wie nutze ich sie optimal und wie transportiere ich das, was ich sagen will, besser und auf den Punkt gebracht? Und zuletzt natürlich, wie mache ich



Die Teilnehmenden lernen die Scheu vor der Kamera zu verlieren und haben zwei Tage lange Spaß vor und hinter der Kamera

ein Thema körperlich spürbar?“, das sind die Hauptinhalte ihrer Arbeit. Und van Löchtern, ehemalige Schauspielschülerin, gibt Rohr recht: Bei der Ausbildung geht es nicht nur um die Stimme, sondern meist schult man durch das Sprechtraining auch automatisch das Auftreten. „Wer etwas sagen will, muss Präsenz einnehmen“, sagt van Löchtern. „Wenn Menschen an ihrer Stimme arbeiten, werden sie meistens automatisch selbstbewusster. Und umgekehrt, ist die Stimme besser, wenn wir selbstbewusst sind.“

Stefanie Rohr glaubt, dass das Thema Stimme für Trainer, gerade diejenigen, die im Group Fitness Bereich arbeiten oder Yoga und Pilates unterrichten, immer wichtiger wird. „Ich kriege oft das Feedback, dass meine Stimme die Schüler durch die Stunde trage. Gerade wenn es um Erholung, Entspannung, also Body-Mind-Formate geht, ist die Stimme wichtig, sie holt den Schüler in die Tiefe. Daher finde ich, ein Stimmtraining ist wahnsinnig wichtig und jeder Trainer sollte das einmal gemacht haben.“ Rohr sagt, die meisten der Inframe-Schüler seien nach dem Stimmtraining völlig baff. „Wenn sie feststellen, wie viel aus der Stimme herauszuholen ist, ohne Zauberei, einfach durch ein paar Tricks und die richtige Atemtechnik.“

Jennifer Loosemore ist bei Inframe für das Stimmtraining zuständig. Die Sängerin ist auch Fitness-Dance-Coach und arbeitet schon seit Jahren für die IFAA in Sachen Sprach- und Präsenztraining. Während das Stimm- und Präsenztraining zu den Inhalten des ersten Ausbildungstages bei Inframe zählt, geht es am zweiten Tag direkt vor die Kamera. Rohr hat für Inframe neben Loosemore auch noch das Fitnessmodel Michaela Süßbauer und den Fotografen und Mediengestalter Marc Sporys an Bord.

In den knapp 20 Jahren in der Fitnessbranche sei die größte Veränderung die nun neu aufkommenden Möglichkeiten für Trainer in der Social Media Welt, sagt Stefanie Rohr. „Früher gab es nur das Unterrichten direkt am Kunden. Man mag es für gut oder schlecht halten, dass es nun auch Onlinekurse gibt aber ich finde, man sollte das Positive und die Chancen darin sehen. Gerade für junge Mütter beispielsweise, sind Fitness-DVDs und Onlinekurse wunderbar“. Es ist ihre Art, stets das Positive zu sehen. „Gerade durch die Onlinewelt müssen sich Trainer neu orientieren, bauen sich ihr Business auf Seiten wie Youtube und eigenen Blogs auf.“

Es ist ganz egal wo der Schwerpunkt liegt, ob Personal Training oder Ernährungsberatung, Inframe ist für alle geeignet, die diesen Weg mitgehen wollen.“ Und für alldiejenigen, die beim diesjährigen Inframe-Training nicht mitmachen können, hat sie einen Tipp gegen die Kamerascheu: „Einfach machen“, sagt Rohr und lacht wieder. „Man lernt nur aus seinen Erfahrungen. Das war doch nicht anders, als man das erste Mal vor einer Gruppe unterrichten sollte. Da denkst du nur: Oh Gott! Und dann wird alles immer einfacher. Zum Glück ist niemand auf dieser Welt perfekt und muss es auch nicht sein.“ Und sie selbst, hat sie eigentlich noch Lampenfieber vor einem Dreh? „Lampenfieber habe ich nicht vor der Kamera, es ist eher eine große Freude, eine positive Aufregung, wie bei einem Kind vor Weihnachten. Es macht mir so viel Spaß, dass ich mich jedes Mal unheimlich freue. Aufgeregt bin ich dann eher wieder, wenn alles im Kasten ist und ich mich frage, wie wird die DVD, das Video ankommen? Wird sie meinen Kunden gefallen?“

Wer von Steffi Rohr und ihrem Team lernen will: Die nächste Inframe Ausbildung findet vom 30. Juni bis 1. Juli 2018 im Rhein-Neckar-Kreis statt.

**Tine Bielecki**