



## Neuroathletik – ein neues, qualitativ hochwertiges Angebot für Fitnessstudios

**Text** Andreas Könings und Stephan Müller

Neuroathletik bzw. neurozentriertes Training ist im Spitzensport spätestens seit der Fußball-Weltmeisterschaft 2014 nicht mehr wegzudenken und auch im Fitness- und Reha-Bereich findet diese Trainingsform immer mehr Anwender. Was steckt hinter dem Begriff Neuroathletik? Oftmals wird Neuroathletik mit anderen Trainingsarten wie Life-Kinetik, Gehirnjogging oder Gehirnfitness verwechselt. Es geht bei Neurotraining aber weder darum, über das Arbeiten mit Bällen die Gehirnhälften besser miteinander zu verknüpfen, noch wie beim Gehirnjogging Rätsel zu lösen.

Neuroathletik stellt das Gehirn in den Mittelpunkt. Unser Gehirn ist die oberste Schaltzentrale unseres Körpers und stellt konstant eine Frage: Ist es sicher, was gerade mit mir passiert? Damit unser Gehirn dazu in der Lage ist, verknüpft es die eingehenden Informationen des visuellen Systems, des vestibulären Systems und der Propriozeption

miteinander. Werden die eingehenden Informationen als unsicher eingestuft, so ergreift der Körper automatisch verschiedene Schutzmaßnahmen. Diese führen dazu, dass wiederum die Leistungsfähigkeit gedrosselt wird oder verschiedene Schmerzen empfunden werden. Je klarer die eingehenden Informationen, desto höher ist die Sicher-

heit im Bewegungsablauf und somit die Leistungsfähigkeit. Augen, Gleichgewicht und Propriozeption sind daher die zentralen Systeme, die Neuroathletiktraining adressiert. Unser Kopf alleine entscheidet somit darüber, ob und wie wir uns bewegen können, ob wir Schmerzen empfinden und wie es um unsere Leistungsfähigkeit bestellt ist.

Ein Neuroathletik-Trainer stellt sich immer die Frage nach dem „Warum“ und sucht die Antworten im Gehirn. Fragen hierfür sind:

- Warum hat der Klient Bewegungsdefizite?
- Warum gibt es ein andauerndes Schmerzempfinden, obwohl das Gewebe ausgeheilt ist?

Die Antwort hierauf ist immer individuell, da jeder Mensch verschieden reagiert. Daher ist das Testen ein zentraler Bestandteil der Neuroathletik.

Grundsätzlich lässt sich sagen: Wer nicht testet, der muss viel mutmaßen. Neurozentriertes Training arbeitet daher nach folgendem Schema: Test – Intervention bzw. Übung – Re-Test. Hieran wird deutlich: Neuroathletik-Training ist kein 0815-Konzept und bedarf sowohl einer fundierten Ausbildung der Trainer als auch einer gewissen Erfahrung. Daher bietet der Ansatz auch maximale Qualität für die Klienten.

#### **Warum ist Neuroathletik für Fitnessstudiobetreiber interessant?**

Neuroathletik wird in Zukunft ein fester Bestandteil des Trainings werden. Insbesondere in Premium-Fitnessclubs,

im Mikrostudio oder im Personal Training ist es ein Must-have-Tool, um sich im hochpreisigen Segment als Anbieter erfolgreich zu etablieren. Da Tests und Re-Tests zentraler Bestandteil sind, ist neurozentriertes Training sehr individuell und zielgerichtet. Es stellt den Klienten in den Mittelpunkt. Diese individuelle und spezifische Herange-

bedeutet, dass die Übung keinen direkten Effekt auf das Nervensystem hat, oder sie kann auch negativ ausfallen. In diesem Fall ist die Übung für den Klienten sogar kontraproduktiv und wird ihn nicht zum Ziel führen. Genau dieser Ansatz wird bei anderen Trainingsformen nicht berücksichtigt, was unzeitgemäß ist. Das Prinzip des Testens und das

---

Insbesondere in Premium-Fitnessclubs, im Mikrostudio oder im Personal Training ist es ein Must-Have-Tool, um sich im hochpreisigen Segment als Anbieter erfolgreich zu etablieren

---

hensweise ist von optimaler Qualität. Insbesondere im Bereich des Personal Trainings ist es einfach zu integrieren und bietet eine klare Abgrenzung zu Wettbewerbern.

Dabei ist der Zeitaufwand gering. Das Nervensystem gibt stets eine direkte Antwort auf eine durchgeführte Intervention (Einflussnahme). Diese kann entweder positiv sein, z. B. durch eine direkt bessere Beweglichkeit oder mehr Kraft, die Antwort auf die Intervention kann zudem neutral sein, was

direkte Feedback des Nervensystems haben auch einen großen Vorteil für den Klienten. Er erfährt unverzüglich in der jeweiligen Trainingseinheit bei einem positiven Stimulus eine Verbesserung, was eine unmittelbar positive Kundenerfahrung darstellt. Daher ist Neuroathletik-Training auch für seine schnellen Erfolge bekannt. Diese Erfolge bestärken den Klienten natürlich in seiner Wahl für das jeweilige Studio und ermutigen ihn zum Weitermachen. Selbstverständlich sind Klienten auch bereit, für erfolgreiches Training deutlich

*Augen, Gleichgewicht und Propriozeption sind daher die zentralen Systeme, die Neuroathletiktraining adressiert*





*Neurozentriertes Training arbeitet nach dem Schema: Test – Intervention bzw. Übung – Re-Test. Daran wird deutlich, dass Neuroathletik Training kein 0-8-15-Konzept ist und einer fundierten Ausbildung der Trainer bedarf*

mehr zu bezahlen. Sei es im Fitnessbereich, wenn es um Leistung geht, oder auch im Gesundheitsbereich, wenn es um Schmerzreduktion oder bessere Beweglichkeit geht. Gerade beim Thema Schmerzen ist neurozentriertes Training unentbehrlich, um den Klienten langfristig und zielgerichtet helfen zu können.

Ein weiterer positiver Aspekt von Neuroathletik-Training sind die geringen Investitionskosten. Neuroathletik ist überall durchführbar und benötigt in der Regel keinen großen Platzbedarf. Eine Mattenfläche, ein kleiner Kursraum oder etwas Platz zwischen einzelnen Trainingsgeräten reicht vollkommen aus. Anschaffungskosten sind nicht oder nur in geringem Umfang notwendig. Häufig wird in der Neuroathletik mit Kleingeräten oder eventuell sogar Alltagsgegenständen gearbeitet. Für die Augenübungen reicht beispielsweise ein Vision-Stick oder zur Not auch ein simpler Stift aus. Gleichgewichtstraining ist mit einfachen Kopfbewegungen effektiv möglich und ein Training der Propriozeption kann mit üblichen Gummibändern stattfinden. Insbesondere am Anfang, sei es bei einer Studi-

eröffnung oder auch einer probeweisen Integration von neurozentrierten Ansätzen in den Studioalltag, ist dies wirtschaftlich sehr interessant. Es gilt allerdings zu berücksichtigen, dass für ein effektives und effizientes Neuroathletik-Training in die Mitarbeiter investiert werden sollte. Um in das Thema erst einmal „reinzuschnuppern“, können qualifizierte Tagesworkshops einen guten Einstieg bieten.

Das Thema Neuroathletik kann sehr einfach in verschiedene Businessmodelle integriert werden. Eine Integration ist z. B. in Groupfitnesskurse, bei Trainingsplänen oder auch im Bereich der Firmen-Fitness denkbar. Einige Personal Fitness Trainer bauen es schon sehr erfolgreich in ihre Trainingseinheiten mit ein.

#### **Neuroathletik als fester Bestandteil des Trainings**

Eines vorweg: Es macht absolut Sinn, dass Trainer Neuroathletik bei der Trainingsplanerstellung berücksichtigen und als festen Bestandteil integrieren. Wie anfangs bereits erwähnt, steuert unser Gehirn letzten Endes alle Körperfunktionen. Zielt ein Trainingsplan dar-

auf ab, mehr Kraft zu bekommen, die Beweglichkeit zu verbessern oder eine bessere Ausdauerleistung zu erzielen, so ist es für optimale Erfolge unerlässlich, das Nervensystem hierfür miteinzubeziehen. Functional Training, Faszientraining oder alleiniges Krafttraining ist nicht ausreichend bzw. nicht umfassend genug für maximale Erfolge.

Der aktuelle Trend hin zu elektronisch gestützten Zirkeln, wie Kraft- oder Dehnzirkeln, lässt unser Nervensystem zunehmend außen vor. Unser Gehirn wird hierbei nicht bzw. nur sehr eingeschränkt gefordert. Nehmen wir hierzu als Beispiel das Kleinhirn. Dieser Bereich unseres Gehirns ist für Genauigkeit, Balance und Koordination verantwortlich. Das Kleinhirn wird insbesondere bei komplexen Bewegungen, d. h. solchen, die nicht linear sind, aktiviert. Klassische, lineare Trainingsgeräte, wie z. B. eine Brust- oder Beinpresse, und elektronisch geführte Geräte verursachen keinerlei Aktivierung des Kleinhirns. Beachten wir zusätzlich das Prinzip „use it or lose it“, nach dem unser Nervensystem funktioniert, so ist es aus neurozent-

rierter Sicht daher nicht verwunderlich, dass die gewünschten Erfolge ausbleiben oder nach jahrelangem Training sich gar die Bewegungsfähigkeit verschlechtert statt verbessert. Dies wird auch von zahlreichen Trainern so beobachtet.

Dabei ist es recht einfach, Neuroathletik bei der Trainingsplanerstellung zu berücksichtigen. Dies kann beispielsweise als Warm-up erfolgen für das generelle Training, in dem kleine Augenübungen, Gleichgewichtsaktivierung und Sensorik mitberücksichtigt werden, oder als spezifischere Vorbereitung für einzelne Übungen. Hier ist die Durchführung von passenden Nerve-Stretches eine Möglichkeit. Im Bereich des Krafttrainings ist auch ein rein unilateraler Trainingsplan denkbar, um bilateral stärker zu werden oder Dysbalancen auszugleichen.

Wichtig hierbei ist: Neuroathletik Training ist kein Ersatz für konventionelles Kraft-, Ausdauer- oder Athletiktraining. Ausschließliches Neuroathletik-Training

macht nicht muskulös oder führt zu einer guten Kondition. Es dient vielmehr als Ergänzung, um das reguläre Training zu unterstützen und schneller und vor allem langfristig erfolgreich zu sein.

#### **Wie lässt sich Neuroathletik am besten im Studio implementieren?**

Es gibt mehrere Möglichkeiten, um Neuroathletik in den Studioalltag zu integrieren. Das Studio Top-1 in Bad Vilbel z. B. integriert Neuroathletik in der Trainingsplanerstellung, im Personal Training oder in Gruppenkursen. Hier gibt es sogar spezielle Neuroathletik-Kurse, die sich ausschließlich mit neurozentriertem Training befassen. Aber auch in bestehende Kursformate, wie z. B. Rücken-Fit, wird der Ansatz mit einzelnen Elementen integriert. Auf der Fläche stehen allen Mitgliedern verschiedene Hilfsmittel für Augen- und Gleichgewichtstraining zur Verfügung, die sowohl in der individuellen Trainingsplanerstellung als auch beim Personal Training integriert werden können.



#### **Zu den Autoren**

Andreas Könings ist Neuroathletik-Trainer und erster deutscher Z-Health® Master Practitioner. Er arbeitet mit Spitzensportlern, Trainern und Therapeuten und Einsatzkräften zusammen. Andreas ist Ausbilder im Bereich Neuroathletik und auch beim GluckerKolleg für die Schulung im Bereich Neuroathletik zuständig.  
[www.neuroathletik-coach.de](http://www.neuroathletik-coach.de)

Stephan Müller ist Vorstand des Bundesverband Personal Training und betreut Weltmeister und Olympiasieger aus verschiedenen Sportarten. Zusätzlich bildet er als Inhaber des GluckerKollegs weltweit Trainer aus. Der Buchautor ist als Experte bei ARD und SWR im Einsatz. [www.gluckerkolleg.de](http://www.gluckerkolleg.de)