



Frauen-Knigge

Dos & Don'ts beim Training mit Frauen

Frauen sind sensibel, liebevoll und schüchtern. Sie können aber auch willensstark und laut sein und sehr genau wissen, was sie wollen. Wie Trainer mit Frauen richtig umgehen und was sie beim Training beachten sollten, erklärt Premium Personal Trainerin Eri Trostl

Neben dem Wissen über Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre müssen Trainer beim Training mit Frauen auch wissen, wie man mit ihnen umgeht. Vor allem männliche Trainer sollten einige wesentliche Punkte kennen und beachten, damit unangenehme Situationen vermieden werden, die den Trainingserfolg oder die Akzeptanz des Trainers gefährden könnten. Ganz vorn stehen dabei der Respekt vor der Klientin und das Achten der Privatsphäre und des Trainingsniveaus.

Sowohl für männliche als auch für weibliche Trainer ist es gleichermaßen wichtig zu wissen: Wie fasse ich die Frauen richtig an, wenn ich die beim Training taktile begleite und sie korrigieren möchte?

Es sollte selbstverständlich sein, dass Trainer zu Beginn einer Einheit ihre Unterrichtsmethodik und Arbeitsweise erklären und sich selbst vorstellen. Arbeite ich als Trainer oder Trainerin taktile, ist es sinnvoll, die Teilnehmerinnen zuvor darauf hinzuweisen. Beispielsweise so: „Ich arbeite taktile. Das bedeutet, ich berühre und begleite euch unterstützend und korrigierend mit meinen Händen. Damit erreicht ihr einen deutlich größeren und besseren Effekt in eurem Training. Ich hoffe, das ist okay für euch? Wenn jemand das nicht möchte, bitte sagen, ich respektiere und berücksichtige dies natürlich sehr gerne.“

Dieses „Um-Erlaubnis-Fragen“ hat einen simplen Grund: So wissen die Teilnehmerinnen (gerade auch bei einem männlichen Trainer), dass ich zu ihnen komme und

Foto: Peter Bernik/shutterstock.com

sie berühre. Damit ist die erste Hürde des Berührens geklärt. Jeder weiß, wofür es geht. Ich persönlich habe es in meiner Trainerlaufbahn noch nie erlebt, dass eine Teilnehmerin nach diesem Hinweis ablehnend reagiert hat. Und wenn doch, wissen und respektieren wir Trainer selbstverständlich diesen Wunsch der Klientin.

Vorteile des taktilen Arbeitens

Taktils Arbeiten hat viele Vorteile. Für die Trainierenden ist es deutlich effektiver, wenn sie unterstützend berührt werden, als wenn Trainer nur verbal anweisen oder demonstrieren, was zu tun ist.

Dabei stellen sich Profitrainer immer auf Augenhöhe mit der Teilnehmerin. Wenn diese also liegt oder im Vierfüßlerstand kniet, gehst du ebenfalls in die Hocke oder auf die Knie oder setzt dich neben sie auf den Boden – und somit auf eine ähnliche Ebene, eben auf Augenhöhe. Das hat etwas mit Respekt und Wertschätzung der Teilnehmerin zu tun. Sie fühlt sich automatisch wohler, wenn nicht „von oben herab“ gecoacht oder angewiesen wird.

Teilnehmerinnen taktil korrigieren

Ich berühre immer dort, wo ich einen neuen oder intensiveren Impuls bei der Teilnehmerin setzen möchte bzw. wo ich die ganze Aufmerksamkeit der Klientin hinlenken möchte. Grundsätzlich berühre ich aber ausschließlich die „harten“ Strukturen eines Körpers: Knochen, Gelenke, Rip-

MIT FRAUEN TRAINIEREN

- Berühre beim Korrigieren nur harte Strukturen: Knochen, Gelenke & Rippenbogen.
- Finger weg von Intimzonen!
- Keine blöden Bemerkungen: Respektiere die Art und das Aussehen der Trainierenden! Sprich die Teilnehmerinnen immer direkt an, wenn es ein Problem gibt (z.B. zu starker Schweißgeruch o. ä.).
- Übungsauswahl: Generell können Frauen alles, sofern sie gesund sind.
- Krafttraining für Frauen – ja oder nein? Definitiv ja!

penbogen. Alle Weichteile wie Bauch, Gesäß und Intimzonen bleiben in der taktilen Begleitung immer außen vor.

Auf das „Wie“ kommt es an! Denn bei taktiler Begleitung ist sehr wichtig, dass klar, deutlich und authentisch berührt wird. Es gibt nichts Schlimmeres für eine Teilnehmerin, als Unsicherheit und Zaghaftigkeit beim Trainer zu spüren. Möchtest du zum Beispiel die korrekte Schulterposition erreichen, dann lege die Handballen klar und mit leichtem Druck an die Schulterblätter und ziehe diese begleitend mit der Schulteraktion der Teilnehmerin nach unten. Ein besseres und deutlicheres Signal für „Schultern nach unten ziehen“ kannst du nicht setzen.

Wenn du taktil begleitest, müssen deine Hände und Finger immer von den Intimzonen der Klientin weggedreht sein. Dabei zeigen die Fingerspitzen nach außen gerichtet und von der Körpermitte weg. Wenn die Teilnehmerin bei-



Foto: Kzenon/shutterstock.com

Wer beim Training korrigiert, sollte besser auf Augenhöhe der Kundin gehen und nicht von oben herab korrigieren – das ist ein Zeichen des Respekts

spielsweise auf dem Rücken liegt und ihr Becken stabilisiert werden soll, liegen die Handballen auf den Hüftknochen mit den Fingern nach außen zeigend und weggespreizt.

Keine Bemerkungen vor der Gruppe. Bitte.

Grundsätzlich gilt: Du respektierst die Privatsphäre, die Persönlichkeit und das Aussehen der Teilnehmerin. Allgemein sind Anmerkungen, die die Teilnehmerin lächerlich machen oder ihr peinlich sein könnten, immer zu vermeiden. Hierzu gehören auch unangebrachte Bemerkungen, wenn beispielsweise mal ein Kleidungsstück falsch herum getragen wird oder andere äußerlich sichtbare Merkmale bei der Trainierenden auftreten.

Bei unangenehmem Körpergeruch, starkem Schwitzen, zu lautem Atmen, Schweißfüßen etc. solltest du die Teilnehmerin behutsam darauf hinweisen. Am besten reagierst du hier unter vier Augen vor oder nach dem Training darauf, jedoch niemals vor der ganzen Gruppe. Wenn du die Teilnehmerin auf eine unangenehme Situation ansprechen musst und möchtest, dann mache das höflich und frage zuvor auch hier um Erlaubnis. Bedanke dich anschließend für ihr Verständnis und ihre Offenheit.

Immer positiv kommunizieren

Warum positiv kommunizieren? Ganz einfach: Wenn ich jetzt sage, dass ihr nicht an eine Banane denken sollt. An was denkt ihr? Genau, an eine Banane. Unser Gehirn kann negative Formulierungen nicht wahrnehmen. So ist das auch im Fitnessbereich. Wenn du sagst: „Strecke den Rücken nicht ganz durch zum Hohlkreuz“, assoziiert das Gehirn der Teilnehmerin, sie solle den Rücken ganz durchstrecken bis zum Hohlkreuz. Besser ist es, Füllwörter wie „kein“, „nicht“ oder „vielleicht“ zu vermeiden und stattdessen positiv zu sagen: „Halte deinen Rücken und deine Lendenwirbelsäule lang, aufrecht und neutral.“ Natürlich sollte auch das Loben nicht vergessen werden, wenn die Übung korrekt ausgeführt wurde.

Von Sensibelchen und Machtfrauen

Im Gruppentraining gibt es äußerst sensible und überempfindliche Frauen – oder auch Machtfrauen, die sich ▶

sofort angegriffen fühlen oder aggressiv reagieren. Vorzugsweise, wenn sie nicht „ihren“ Platz bekommen oder mal nicht im Mittelpunkt stehen. Dieses Verhalten kann die Gruppe stören. Hier ist es empfehlenswert herauszufinden, warum die Teilnehmerin so reagiert. Du als Trainer kannst gerne nachhaken. Die Trainierende entscheidet selbst, ob sie sich mitteilen will oder nicht. Manchmal liegen private Situationen oder persönliche Themen vor, die die Sensibilität oder Laune besonders reizen. Habe Verständnis dafür! Teilweise kommt es vor, dass mentale oder psychische Probleme an die Oberfläche kommen.

Meiner Meinung nach braucht es hier die äußerst sensible Beachtung des Trainers. Jedoch sind diese Themen behutsam und differenziert anzugehen und bedingen manchmal einer ergänzenden oder grundsätzlich profes-

sionelle Einstellung berücksichtigt, mögen und brauchen wir Frauen ein gewisses Maß an Krafttraining. Egal, ob an festinstallierten Kraftgeräten, beim Training mit freien Gewichten oder dem Trend entsprechend mit multifunk-

TRAININGSFORMEN

- **Krafttraining:** Frauen tun ein gewisses Maß an Krafttraining gut. Ob das an freien Gewichten oder geführten Geräten ausgeführt wird, spielt dabei keine Rolle.
- **Ausdauereinheiten:** Ob Laufen, Fahrradfahren oder eine Einheit auf dem Stepper – hier sollte jede Frau selbst entscheiden, was am meisten Spaß macht. In gesundem Maß ist alles erlaubt!
- **Beweglichkeit:** Ist bei Frauen generell besser als bei Männern und kann ins Training eingebaut werden.



Foto: wavebreakmedia/shutterstock.com

Ein ausgewogenes Maß an Krafttraining sollte auch bei der Trainingsgestaltung für Frauen berücksichtigt werden

sionellen Hilfe. Wir sind Trainer und sollten unserer Kernkompetenz treu bleiben. Wenn ihr keine zusätzliche Qualifikation als Coach, Psychologe oder mentaler Begleiter habt, verweist lieber auf Kollegen und Kooperationspartner, die sich hierauf spezialisiert haben.

Die richtigen Übungen & Trainingsformen

Wenn wir von sporttauglichen, gesunden Frauen ausgehen, für die bei der Übungsauswahl die Konstitution, der Muskeltonus, die Gelenkstruktur und das Körpergewicht berücksichtigt werden, gibt es keine Übungen, die Frauen nicht machen dürfen. Dass sie bestimmte Übungen nicht mögen, kann schon eher der Fall sein. Das ist sehr individuell und auch hier ist der sensible Umgang mit den Teilnehmerinnen erfolgsentscheidend.

Krafttraining bei Frauen

Über das Thema „Krafttraining bei Frauen“ wird viel diskutiert. Werden der Muskeltonus und die passende Ge-

tionellen Slingtrainern: Hauptsache, ein ausgewogenes Maß an Krafttraining findet Berücksichtigung in der regelmäßigen Trainingsgestaltung. Mit der optimalen Gewichtseinheit oder dem eigenen Körpergewicht ist Krafttraining für Frauen durchaus sinnvoll.

Wie sieht es mit Ausdauersport aus?

Die eine läuft gerne, die nächste schwingt sich lieber aufs Fahrrad oder auf den Stepper, andere mögen Musik und die Choreografie einer tänzerischen Bewegungseinheit wie Zumba, Step oder Jumping Fitness, um sich auszupeinern, die Kondition zu verbessern und vor allem um viele Kalorien zu verbrennen. Alles ist erlaubt, aber immer im individuell richtigen und gesunden Maß.

Der relevante Unterschied zu Männern ist, dass meistens die Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität im Training bei Frauen besser ist. Diesem Teil des Trainings muss daher weniger Aufmerksamkeit geschenkt werden als es bei männlichen Teilnehmern der Fall sein sollte.

Ideal ist es, den Teilnehmerinnen beizubringen, auf ihren Körper zu hören, sich gut und richtig einzuschätzen und den Ladies verschiedene Trainingsmethoden und Varianten anzubieten und ausprobieren zu lassen. Das umfangreiche Angebot und neue Trends der Fitnessbranche bieten den Teilnehmerinnen unter fachkundiger und achtsamer Anleitung durch uns Trainer unzählige Möglichkeiten, um ihr persönliches Wohlfühltraining individuell zu gestalten und zusammenzustellen. Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Krafttraining und Faszien – gut und individuell gemischt – finde ich persönlich am besten und empfehle es auch so meinen Kundinnen. In diesem Sinne: frohes Trainieren mit den Damen!



Eri Trostl | PREMIUM PERSONAL TRAINERIN, Gewinnerin des NEOS AWARD 2015 in der Kategorie „Personal Trainerin des Jahres“, IHK-Fitnessfachwirtin & Dipl. Mental Coach; www.bewegungsdimension.de