

Sport aus dem Computer

Er war drei Jahre bei Borussia Mönchengladbach als Profi-Fußballer unter Vertrag, ist Sportlehrer und betrieb mehr als 20 Jahre lang ein Fitness-Studio: Jetzt entwickelte Norbert Kox (49) eine Software für Sportler und Studios.

Von DIETER WEBER

VIERSEN. Wenn Manfred S. Treppen stieg, keuchte er. Wenn er an sich herunterschaute, blickte der 50-Jährige auf einen Schwabbel-Bauch. Und wenn er im Garten Laub harkte, geriet der Viersener rasch ins Schwitzen. Manfred S. entschied: Sport muss es sein – ab ins Fitness-Studio. Da traf er auf Gleichgesinnte, engagierte Trainer und bekam von ihnen einen Fitness-Plan. Mehrere Wochen trainierte Manfred S. emsig, und wenn er jetzt an sich herunterschaute, sieht er immer noch den Schwabbel-Bauch. „Das bringt nichts!“, schnaubt der 50-Jährige.

Abgesehen davon, dass ein bisschen Training einen Schwabbel nicht in wenigen Wochen in einen Waschbrett-Bauch verwandelt: Manfred S.' abwertende Aussage „Das

bringt nichts!“ könnte ihre Ursache darin haben, dass er nicht zielgerichtet genug trainiert und ihm Informationen fehlten, wie er Leistungen steigern kann. Und da kommt Norbert Kox ins Spiel: Gemeinsam mit den Sport-Wissenschaftlern Prof. Dr. Wolfgang Buskies und Wendt-Uwe Boekh-Behrens von der Uni Bayreuth hat der Süchtelner eine Software entwickelt – OTP, die „Optimale Trainings- und Termin-Planung“.

Pläne in Schubladen

Über viele Jahre lang hat der Sportlehrer des Viersener Erasmus-Gymnasiums selbst im Fitness-Studio erlebt, wie schwierig es ist, Ziele der Sportler und Aufgaben der Trainer mit den Abläufen eines wirtschaftlich arbeitenden Studios unter einen Hut zu bringen. Er hat zig Trainingspläne

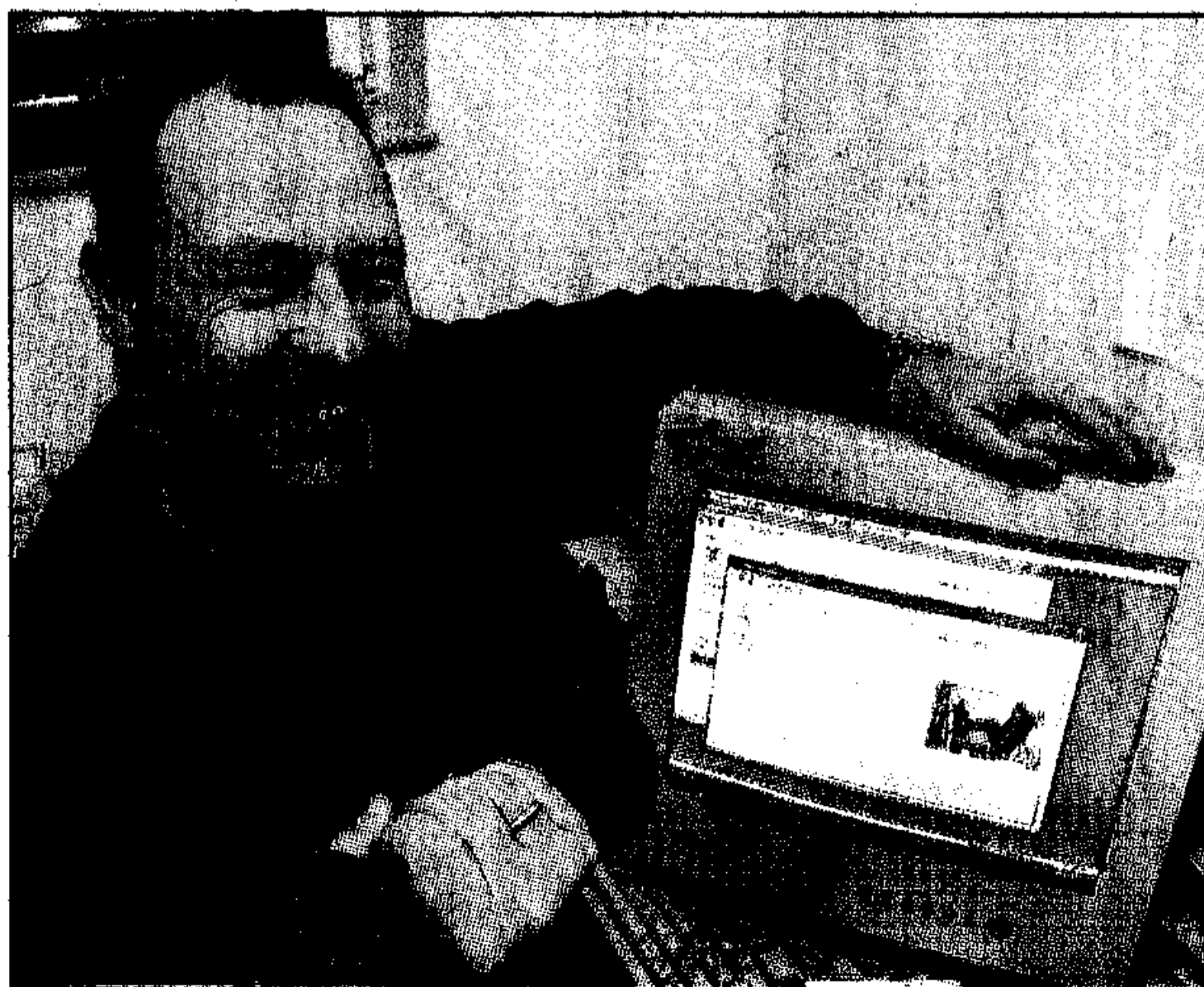
geschrieben, lange Listen geführt, Übungseinheiten in Schubladen gesammelt. Kox: „Irgendwann sprengte das den Rahmen. Wie soll der Trainer Pläne im Auge behalten, wenn er davon mehr als 400 pro Jahr schreibt? Wir haben uns gesagt: Es muss eine Möglichkeit geben, Trainingsabläufe zu standardisieren. Nur so ergeben sich Freiräume für die Trainer.“

Herausgekommen ist eine Software, die mehr bietet als rund 50 vorgefertigte Trainingspläne mit rund 500 Übungen, die nach Zielen, Leistungsstandards, Trainingshäufigkeit und anderen Schwerpunkten sortiert sind. Beispiel: Die 50-jährige Christa K. unterschreibt einen Vertrag im Fitness-Studio. Beim Check-In werden wichtige persönliche Daten erfasst. Die holt sich der Trainer gleich mit auf den Bildschirm, wenn er für

sie einen Trainingsplan erarbeitet. Er macht die üblichen Test, hinterfragt körperliche Wehwehchen, entwickelt mit ihr Ziele – alles gibt er ins Programm ein. Und dann spuckt der Computer in Windeseile aus, wie sich die Kundin im Gerätepark bewegen und welche Übungen sie machen soll. Die sind mit Schaubildern hinterlegt.

Trainer nicht überflüssig

Und wenn Christa K. nach mehrwöchigem Training ihr erstes Ziel erreicht hat, signalisiert der Computer: Jetzt ist ein neuer Plan mit veränderten Leistungsanreizen notwendig. Kox: „Dieses Programm macht die Trainer nicht überflüssig. Im Gegenteil. Sie haben nun aber viel mehr Zeit, sich um die Kunden auf der Fitness-Fläche zu kümmern.“



Der Süchtelner Sportlehrer Norbert Kox entwickelte mit zwei Partnern neue Software für Fitness-Studios.

RP-Foto: F.-H. Busch

Fitness – bald transparent

Der transparente Kunde – das ist Traumziel vieler Unternehmer. In einigen Fitness-Studios ist es bereits Wirklichkeit. Der Kunde trägt wie eine Uhr einen Transponder am Arm, checkt sich so ein, rechnet darüber seinen Elektrolyt-Getränk ab, ruft damit sein Trainingsprogramm auf und stimmt es auf den jeweiligen Trainingstag ab. „Das kommt bestimmt“, ist sich Norbert Kox sicher. Er hat

das von ihm mit entwickelte Trainings-Programm kürzlich bei zwei Kongressen mit 200 und 800 Teilnehmern vorgestellt. „Das Interesse war sehr groß. Wir werden jetzt weiter daran arbeiten, das Programm zu verfeinern. Ich könnte mir vorstellen, dass man zum Beispiel noch Tipps eines Ernährungsberaters integriert.“ Wer mehr wissen will, bekommt Infos unter www.otp-software.de web-

RP 12.3.04