

# Man spricht über ihn: Andreas Bredenkamp

Die tristen Abende beim Bund führten Andreas Bredenkamp 1979 das erste Mal in ein Fitness-Studio. Genauer gesagt fuhr er allabendlich mit einer kleinen Gruppe von Soldaten von Augustdorf aus in das Fitness-Studio von Arnold Ackermann in der Feilenstraße in Bielefeld. Dort trainierte er knapp drei Jahre. Als Bernd Beiderbeck, ein Freund und Förderer Andreas Bredenkamps, sein erstes Fitness-Studio in Bünde eröffnet,

er erstmalig über den Nutzen der Glykogensuperkompensation für Bodybuilder berichtete, die er aus dem Radsport herleitete. Damals war dies ein absolutes Novum. Seine Staatsarbeit mit dem Thema „Zur Effizienz von Eiweißpräparaten und Anabolika im Kraftsport“ ist 1985 als Buch erschienen und steht heute im Bundesinstitut für Sportwissenschaften unter dem Schlagwort „Eiweißernährung“ und „Anabolika“.

Sportstudio Verband mehr als 100 Seminare für Fitness-Trainer und Fitness-Lehrer und gehört damit zu den Dozenten der ersten Stunde des Bildungsinstitutes. In dieser Zeit knüpfte er viele wichtige Kontakte und erhielt einen tiefen Einblick in die Fitnessbranche.

1990 beendete er diese Entwicklungsstufe, indem er seine Vorträge zu einem Buch zusammenfaßte, das er unter dem Titel „Trainieren im Sportstudio“ veröffentlichte. Dabei kam ihm neben seinem Talent sein Germanistikstudium zugute, das es ihm ermöglichte, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte in anschauliche Worte zu kleiden und dem Leser dabei noch ein echtes Lesevergnügen zu bereiten. Das Buch ist offizielles Schulungsbuch für die Fitness-Lehrer-Ausbildung des Deutschen Sportstudio Verbandes, und mit über 150 000 verkauften Exemplaren seiner Bücher dürfte Andreas Bredenkamp inzwischen der wohl meistgelesene Autor der Branche sein.



wechselt er dorthin. Eine Entscheidung, die sich auf seine sportliche Karriere nur positiv ausgewirkt hat.

Es war nicht etwa der Wunsch, Lehrer zu werden, sondern sein wachsendes Interesse am Bodybuilding, das Andreas Bredenkamp 1981 veranlaßte, sich an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster in den Fächern Sport und Germanistik einzuschreiben. Während seiner Studienzeit schrieb er einige (auch veröffentlichte) Arbeiten zu den Themen „Trainingsplanung für Bodybuilder“ und „Wettkampfvorbereitung für Bodybuilder“, in denen

Mit dem Abschluß seines Studiums 1985/86 beendete er auch seine sportliche Laufbahn als Bodybuilder. 1985 wurde er in der Klasse bis 70 kg NRW-Landesmeister und Deutscher Vizemeister, 1986 Deutscher Meister im Bodybuilding.

Versehen mit seinem Titel und seinen sportwissenschaftlichen Kenntnissen reiste Andreas Bredenkamp in den Jahren 1986 bis 1990 mit bis zu 140 Vorträgen pro Jahr durch die Sportstudios in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Seither hielt er auch als Dozent für den Deutschen

Bereits seit 1988 nutzte der vielgeehrte Fitness-Referent seinen Einblick in die Fitnessbranche, um Beraterverträge mit knapp 100 Sportstudios in Deutschland und der Schweiz abzuschließen. In der Zusammenarbeit mit diesen Studios reifte die Idee des Trainerkonzepts, einem System, das den Fitness-Centern eine rationelle und gleichzeitig hochgradig effektive Betreuung ihrer Mitglieder ermöglicht.

Die Entwicklungsphase des Trainerkonzepts beendet Andreas Bredenkamp 1994 mit der Veröffentlichung seines Buches „Das Trainerkonzept“, in dem er die Grundzüge seiner Idee



den Sportstudiobetreibern und ihren Trainern vorstellt.

Da das Interesse am Konzept inzwischen weit über die von ihm betreuten 100 Studios hinausgeht, sah sich Andreas Bredenkamp



allein nicht mehr in der Lage, die Nachfrage an Schulung zu befriedigen. Im Januar 1995 wandte er sich deshalb an seine alten Mitglieder mit der Bitte, ihn zu unterstützen. 32 Sportstudiobetreiber sagten ihm spontan Unterstützung zu. Mit ihnen entwickelte er in den Jahren 1995 und 1996 eine spezielle Schulung für die Umsetzung des Trainerkonzepts in den Studios.

Bei der Trainerkonzeptschulung handelt es sich um eine Schulung, in der grundlegende Vortragstechniken vermittelt werden.



Techniken, die es dem Trainer als Redner erlauben, seinen Vortrag, den er bei der Einweisung von Neumitgliedern vor bis zu 20 Zuhörern halten muß, logisch aufzubauen,

ihm Spannungselemente, aber auch Ruhe zu verleihen, so daß, völlig losgelöst von den Inhalten, der zumeist nach einem schweren Arbeitstag ermüdete Zuhörer das Zuhören nicht als Zwang, sondern als Genuß empfindet. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, einen Vortrag verkaufen zu können. Wer eignet sich für die Schulung solcher Vortragstechniken besser als jemand, dessen Broterwerb das Halten von Vorträgen seit nunmehr als 10 Jahren ist?

Neben den Vortragstechniken werden jedoch auch Inhalte vermittelt, die sich vor dem Zuhörer zu der Erkenntnis verdichten, was eigentlich Fitness beinhaltet und welche wichtige Rolle der Trainer für seinen persönlichen Erfolg spielt.

Außerdem wird natürlich auch geschult, wie man diesen Kurs seinen Mitgliedern verkauft und wie man ihn organisiert.

Seit 1997 finden diese Schulungen in den Orten Düsseldorf, Stuttgart, Berlin und Hamburg statt. Geleitet werden sie von Andreas Bredenkamp und seinen Partnern Uwe Feckler (Kassel), Jörg Pauer (Hamburg), Ulli Steinke (Berlin), Jürgen Müller (Pforzheim), Martin Zensen (Düsseldorf), Thomas Röhrle (Stuttgart), Richard Schneider (Emmendingen), Frank Amft (Bochum) und Hans Niemeyer (Lübecke).

Mittlerweile arbeiten bereits über 200 Sportstudios nach dem Trainerkonzept. Es wird in Sachen Mitgliederbetreuung inzwischen von Verbänden, führenden Vertretern der Fitnessindustrie, Universitäten und den meisten der Studios, die sich auf den Infotagen über dieses Konzept informiert haben, als das Konzept der Zukunft bewertet.

Das Engagement, mit dem Andreas Bredenkamp in der Fitnessbranche

aktiv war und ist, hat den gesamten Fitnessmarkt und seine Entwicklung in den letzten 15 Jahren stark mitgeprägt. Ohne einige der Impulse, die von Andreas Bredenkamp ausgingen, hätte das Produkt Fitness und alles, was damit zusammenhängt, vielleicht nicht die Bedeutung, die es heute in unserer Gesellschaft genießt.

