



Deutschland

Fitness Tribune Award

für

Andreas Bredenkamp

Mit dem Award werden Personen ausgezeichnet, die sich in hervorragender Weise für die Fitnessbranche und die dahinterstehende Philosophie einsetzen.

Andreas Bredenkamp

Geboren: 30. 03. 1959

1979 Abitur

1979–1980 Bundeswehr

1979 Trainingsbeginn im Fitnessclub von Arnold Ackermann, Bielefeld

1980–1981 Kaufmannslehre (abgebrochen)

1981–1986 Studium Lehramt Sek II, Fächer: Germanistik / Sport

1984–1986 Trainer (nebenberuflich) im 1. Freizeit- und Fitnesscenter Bünde

1985 Gründung des Fitness Contur Verlages (Drucklegung seiner Staatsarbeit), Deutscher Vizemeister im Bodybuilding

1986 Deutscher Meister im Bodybuilding und Beendigung seiner sportlichen Karriere

1985–2000 Dozent beim Deutschen Sportstudio Verband

1985–2005 tätig als Sportreferent, Buchautor und Verleger

1986–1989 Vortragsreisen (ca. 150 Vorträge pro Jahr über Training und Ernährung in Fitnessclubs)

1987 Schreiben und Druck des Buches „Das Ernährungssystem für Fitness und Gesundheit“

1990 Schreiben und Druck des Buches „Trainieren im Sportstudio“

1991–1994 Entwicklung des Trainerkonzeptes

1993 Schreiben und Druck des Buches „Auf den Spuren der starken Männer“

1994 Schreiben und Druck des Buches „Das Trainerkonzept“

1995 Gründung der Firma „Das Trainerkonzept“

1995–2000 Vertrieb und Schulung des Trainerkonzeptes mit seinen Partnern

2000–2002 Direktor für Qualitätsmanagement bei der GWS AG

2002 Inbetriebnahme des elektronischen Arbeitsprozesshandbuches zum „Trainerkonzept“

2002–2005 Schreiben und Druck einer Spezialauflage von „Trainieren im Sportstudio“, in dem sich Fitnessclubs in einem Extrakapitel ihren Kunden vorstellen können

2005 Gründung der GmbH „ELAN Figuresystems“ mit Ulrich Steinke als Geschäftsführer und Hermann Lammer und Michaela Mörker als weiteren Gesellschaftern.

Wenn man sich Andreas Bredenkamps Lebenslauf anschaut, könnte man meinen, es sei alles von langer Hand geplant gewesen. Schon in der Schule konzentrierte er sich auf „Sprachen und Sport“, wählte im Abitur „Sprachen und Sport“ zu seinen Schwerpunktfächern, studierte „Germanistik und Sport“ und nutzte dann seine Sprachkenntnisse für „Bücher zum Thema Sport“. Aber so war es nicht.

Bredenkamps Karriere begann mit einer Straftat. Im Herbst 1979 verließ er in den Abendstunden widerrechtlich das Bundeswehrkrankenhaus in Detmold, um sich von einem Stabsunteroffizier das erste Fitnessstudio Bielefelds zeigen zu lassen. Dort traf er den Inhaber, Arnold Ackermann, zu dieser Zeit Mr. Europa und in Wettkampfform. Ein Erlebnis, das Bredenkamps Ehrgeiz weckte. Er trainierte, bis er 7 Jahre später selbst Deutscher Meister im Bodybuilding war.

„Wenn die Presse heute über mich schreibt: ‚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; und 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‘, dann haben sich die 14 Tage verschärfte Ausgangssperre ja gelohnt, die ich damals für mein unerlaubtes Entfernen aus dem Krankenhaus erhielt“, scherzt Andreas Bredenkamp auf seiner Internetseite www.bredenkamp.de.

Nach der Bundeswehrzeit begann er eine kaufmännische Lehre, die ihm so vieles abverlangte, was ihn nicht interessierte, dass er im Sommersemester 1981 anfang Germanistik und Sport zu studieren. Er war ein eifriger und wissbegieriger Student, aber er musste feststellen, dass es noch schwierig war, sich öffentlich als Bodybuilder zu bezeichnen und trotzdem ernstgenommen zu werden: „Als Andreas Bredenkamp beschloss, seine Kaufmannslehre hinzuschmeißen, hatte er zwar endlich Gelegenheit, Bodybuilding professioneller zu betreiben, aber gleichzeitig handelte er sich mit dem Ortswechsel nach Münster das Stigma des <Absonderlichen> ein“, schreibt Professor Würzberg 1987 in seinem Buch „Muskelmänner“ über Bredenkamps Erfahrungen während seines Studiums.

Dabei waren seine Leistungen durchaus beachtlich. Schon während des Grundstudiums erhielt er mit Sondergenehmigung des Kultusministeriums eine Tutorenstelle bei dem Biomechaniker Professor Dr. Kassat und im Verlaufe des 5. Semesters schrieb er am Sportmedizinischen Institut bereits seine Staatsarbeit zum Thema Bodybuilding, die anschließend in der Zeitung „Die Zeit“ diskutiert wurde.

Nach dem Studium war Mitte der 80er-Jahre an eine Lehrtätigkeit nicht zu denken. Deshalb profitierte Andreas Bredenkamp in den Jahren 1986 bis 1989 von seinem Deutschen Meistertitel und lebte von seinen bis zu 150 Vorträgen pro Jahr. Laut Professor Würzberg „referierte er tatsächlich fachkundig über Trainings- und Ernährungsregeln – wenngleich rhetorisch wenig versiert“



This Certificate of Fitness Achievement is Awarded

Andreas Bredenkamp

from Münster, Germany,

For his outstanding contribution to the fitness industry in 2005 and preceding years



July 2005

Member of the Award Nominating Committee

Otti Krempel

Executive President of the Award Committee

Jean-Pierre L. Schupp

Member of the Award Nominating Committee

Harald Claussen

(Muskelmänner, 1987). Ein paar Jahre später fielen die Kritiken in der Presse schon freundlicher aus:

„... Der Deutsche schaffte es, während zwei Stunden die rund 400 interessierten Gym-Fit-Kunden im vollen Festzelt mit seinem Vortrag über Trainings- und Ernährungslehre in seinen Bann zu ziehen“, schrieb der Amtliche Anzeiger des Bezirks Affoltern nach Bredenkamps Seminar beim Olympiasieger Sonny Schönbacher.

Inzwischen haben über 150.000 Menschen Bredenkamps Vorträge zum Thema Training und Ernährung gehört. Er entwickelte und beschrieb in dieser Zeit Trainings- und Ernährungsstrategien – wie zum Beispiel das „Intervallessen“ (auch als „Motivationsstag“ bekannt) –, die im heutigen Fitnessalltag schon zum Allgemeingut geworden sind.

Seine sportwissenschaftlichen Kenntnisse, seine sportpraktischen Erfahrungen sowie seinen reichen Erfahrungsschatz aus den vielen Vortragsreisen nutzte Bredenkamp 1990, um sein Buch „Trainieren im Sportstudio“ zu

schreiben. Mit über 300.000 verkauften Büchern zählt er inzwischen zu den erfolgreichsten Autoren der Branche. „Trainieren im Sportstudio“ erscheint inzwischen in 7 Sprachen und bekam im Jahre 2002 von den unabhängigen Rezensenten des Deutschen Bibliotheksverbandes eine „BEST OF“-Beurteilung „für seine verständliche Darstellung auf hohem Niveau und für seine Aktualität. Hier wird kein altbekanntes Wissen zum xten Male wiedergekaut“, urteilten die Rezensenten und befanden dieses Buch „zu einem Klassiker des Studiotrainings“.

Mit seinen Ideen war Andreas Bredenkamp seiner Zeit oft weit voraus. Im Verlaufe der 90er-Jahre entwickelte er parallel zur Industrie Arbeitsprozesse für die Fitnessbranche. Mit seinen Ideen eckte er oft an, so wie er es in seinem Studium mit seiner „absonderlichen“ Sportart „Bodybuilding“ getan hatte. „Ihre Ideen sind gut, aber Sie befinden sich damit gefährlich weit vor dem Markt“, urteilte Mitte der 90er-Jahre Stefan Kreuder, der Geschäftsführer der Firma Haleko. Trotzdem hielt Bredenkamp an seinen Vorstellungen fest und

machte die Mitgliederbetreuung in Fitnessclubs zu seinem zentralen Thema. Im Jahre 2000 schrieb der DSSV:

„Fakt ist, dass Bredenkamps Konzept sicherlich das einzige auf dem Markt befindliche Betreuungssystem darstellt, das über einen Zeitraum von 10 Jahren entwickelt, erprobt, getestet und immer wieder den Bedürfnissen der Studios und ihrer Kunden angepasst worden ist. Nach Schätzungen des DSSV arbeiten heute in Deutschland, Österreich und der Schweiz weit über 1.000 Fitnessanlagen nach den grundlegenden Ideen von Andreas Bredenkamp.“

„Damals hielt ich dich hin und wieder für einen Sonderling. Heute weiss ich, dass man manchmal vielleicht nur ziemlich breite Schultern braucht, wenn man Dinge verändern möchte“, sagte eine Kommilitonin von Bredenkamp, als sie lange nach ihrem gemeinsamen Studium Bredenkamps Buch „Das Trainerkonzept“ gelesen hatte.

Wir gratulieren Andreas Bredenkamp herzlich zum FITNESS TRIBUNE AWARD!