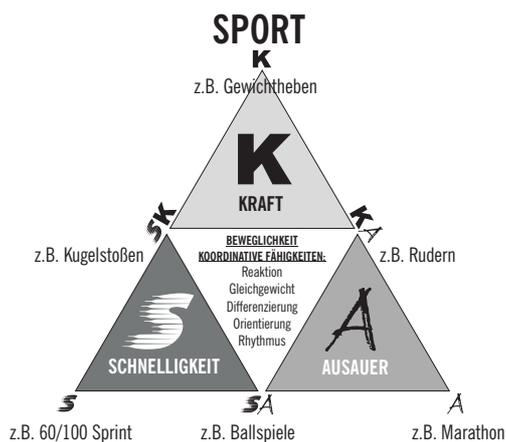




Von der Definition her sind die verschiedenen Modelle bisher mehr als ausreichend gewesen. Das Training teilte sich immer schon in die Faktoren Körper, Geist und Psyche auf, wobei Ernährung und Regeneration zwar mit einbezogen wurden, aber nicht diesen Stellenwert hatten wie heute.



Die Detaillierung des Körpertrainings nochmals in die menschlichen Grundfähigkeiten und Faktoren: Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit als die Eckpunkte der Leistung und der umfassende Bereich Koordination alles miteinander verband. Dies ist im Vereins- und Wettbewerbssport immer noch genau so wie zu Zeiten von Turnvater Jahn und seinen Vorgängern. Auch hier der Miteinbezug von mentalem Training, sinnvoller Regeneration, leistungsorientierter Ernährung zur Topleistung...



Durch die Fitnessbewegung, welche in den späten 60ern begann und Ende der 80er und in den 90ern zur Hochblüte aufwuchs, wurde die Konstellation weg vom reinen Leistungssport und hin zur "Fit is fun"-Gesellschaft auf den Punkt gebracht. Nicht mehr die Leistung, sondern die Fitness, die Verbesserung des Aussehens mit dem gesundheitlichen Hintergedanken ist die Devise der Fitnessindustrie. Neben der körperlichen Aktivität wurde auch dem Wohlfühlen in Form von Saunen, Whirl- und Swimmingpools eine eigene Sparte gewidmet.



Schon zu Beginn der 90er Jahre des vorigen Jhdts. wurde der Begriff Wellness auch bei uns geläufig. Und trotzdem, wenn man auf der Straße Leute fragt, was sie unter Wellness verstehen, bekommt man von neun von zehn Leuten alle möglichen Antworten, aber keine exakte Definition. Zu Recht ! All die letzten Jahre tauchten alle möglichen Ausbildungen für Wellnesstrainer auf - mit teilweise total konträren Grundzügen, denn um Wellness definitiv abzudecken müssten einige Berufe erlernt werden und darüber hinaus noch etliches mehr. Auf der nächsten Seite finden Sie ein Statement des Deutschen Wellnessverbandes, der sehr trefflich das Berufsbild des Wellnesstrainers definiert