

# Fachkompetenz und digitale interaktive Lernformate für den Fitnesssektor



Text Jonas Rehn

Gesundheitsdienstleister, Trainer und Fitnessberater haben naturgemäß mit dem menschlichen Körper zu tun und sind damit einer Vielzahl komplexer Themen und Fragestellungen ausgesetzt. Mit dem wachsenden Angebot an Trainingsmöglichkeiten und Informationsquellen wird von vielen Dienstleistern der Fitnessbranche eine solide und spezifische Fachkompetenz erwartet. Wer dabei hohe Kosten und Aufwand vermeiden möchte, greift für seine individuelle Weiterbildung des Öfteren auch zu Onlineangeboten. Worin liegen die Potenziale und Schwachstellen dieser Formate?

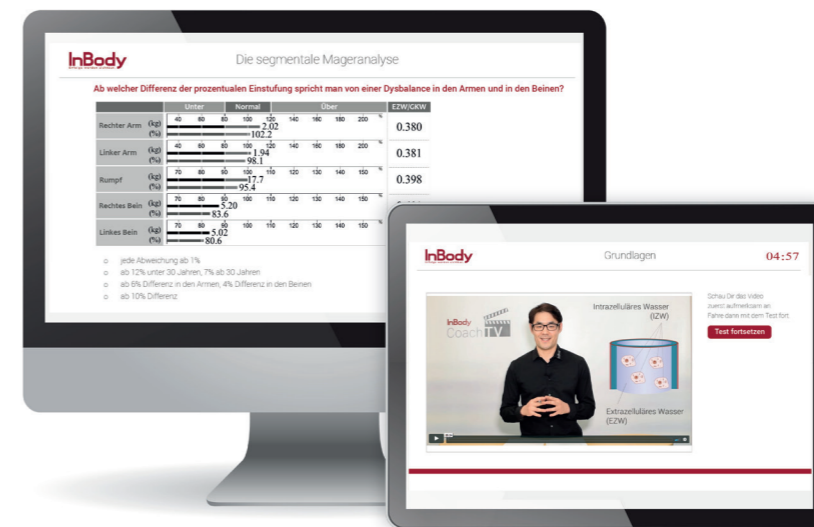
Eine der größten Entwicklungen unserer Gegenwart lässt sich in der Digitalisierung finden. Autos werden vernetzt, um Staus zu vermeiden, Kühlschränke haben Zugang zum Internet und anspruchsvolle Fitness-Studios setzen Cloud-basiertes Trainings- und Diagnostik-Equipment ein. So ist es auch nicht verwunderlich, dass der Bereich der Aus- und Weiterbildung zunehmend auch online erschlossen und oft unter dem Schlagwort „E-Learning“ zusammengefasst wird. Ungeachtet vielfältiger Definitionen beschreiben Arnold und Kollegen damit „ein vielgestaltiges gegenständliches und organisatorisches Arrangement von elektronischen bzw. digitalen Medien zum Lernen, virtuellen Lernräumen und Blended Learning“<sup>1</sup>.

E-Learning ist somit zunächst ein Modus der Wissensvermittlung, der bereits beim YouTube-Clip zum Krawattenknotenbinden beginnt und bis zu komplexen Schulungs- und Testsystemen von Universitäten reicht. Genauso sagt das Format noch nichts über die Qualität und Verständlichkeit des Inhaltes aus. Auch attraktivste Systeme können irrelevantes Wissen vermitteln oder didaktisch ineffektiv sein. Beim Einsatz von E-Learning-Systemen geht es für Anbieter wie auch für Anwender darum, dass fachlich relevantes Wissen in zielgruppengerechter Form und angemessenem Umfang dargeboten wird. Dabei zeigt sich, dass attraktivere Darstellungen leichter verständlich sind<sup>2</sup> und allgemein einen höheren Lernerfolg erwarten

lassen<sup>3</sup>. Ebenso gilt es, komplexe und informationsüberladene Visualisierungen zu vermeiden<sup>4</sup>.

## Die zwei Seiten des E-Learnings

Entscheidender Vorteil dieses Formates ist zunächst der geringe Aufwand, den Nutzer in der Regel aufbringen müssen, um zu den Lerninhalten Zugang zu erhalten. Üblicherweise genügt hier eine stabile Internetverbindung und ggf. die erworbene Zugangsberechtigung, damit der Nutzer von fast jedem Punkt der Erde und zu jeder Tageszeit das Lernangebot wahrnehmen kann. Damit sind jedoch gleichzeitig auch Grenzen verbunden, die für den Fitness- und Gesundheitssektor von großer Bedeutung sind. Da nämlich das Wissen hier



per se nur via Computer oder Smartphone vermittelt werden kann, müssen beim praktischen Teil etwa in der direkten physischen Interaktion mit Kunden oder Trainingsgeräten Einschränkungen in Kauf genommen werden. Auch wenn bei virtuellen Yoga-Klassen und Videos zu Body-Weight-Training die körperliche Aktivität im Vordergrund steht, basiert die Wissensvermittlung hierbei auf dem Betrachten und Nachmachen ohne die Möglichkeit einer virtuellen Überprüfung des Erlernten.

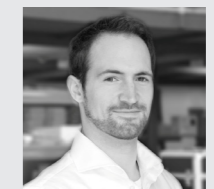
Für die professionelle Weiterbildung von Trainern und Gesundheitsberatern eignen sich dagegen E-Learning-Formate gerade dann, wenn sie komplexe theoretische Sachverhalte einfach und nachvollziehbar vermitteln und sicher prüfen. Solche sogenannten „Learning-Management-Systeme“ (LMS) vereinen spezifisches Wissen in Form von PDFs, Tutorial-Videos oder Präsentationen mit Prüfungseinheiten, die die vermittelten Inhalte abfragen. Genau an dieser Stelle zeigt sich der große Mehrwert von webbasierten interaktiven Lernformaten. Während Fachbücher und Onlinevideos Informationen mehr oder weniger effektiv vermitteln, verfügen sie in der Regel nicht über die Möglichkeit, durch die aktive Teilhabe der Leser und Betrachter dieses Wissen zu festigen und zu kontrollieren. Wer so das erlesene Wissen nicht anwendet oder gar falsch verstanden hat, kann kaum einen effektiven Nutzen daraus ziehen. Interaktive Lernformate verknüpfen die Vermittlung von Wissen

unmittelbar mit deren Anwendung und Überprüfung. So werden beispielsweise informative Kurzvideos präsentiert, die das nötige Wissen beinhalten, und anschließend werden die behandelten Themen weitgehend identisch als Reproduktions- oder übertragen als Transferaufgabe angewendet. Wer diese Fragen und Aufgaben richtig erfüllt, festigt damit das erarbeitete Wissen und vergewissert sich gleichzeitig vom korrekten Verständnis des Sachverhaltes. Studien zeigen dabei, dass Teilnehmer Inhalte deutlich besser erinnerten, wenn sie diese durch einen Test wiedergeben mussten, im Vergleich zu bloßem intensiven Lernen<sup>5</sup>.

Kompetenz als Schlüsselqualifikation im Fitness- und Gesundheitsbereich E-Learning kann somit tatsächlich die Beratungsqualität und Fachkenntnis in Fitness-Studios und Gesundheitseinrichtungen steigern. Dabei sollte es jedoch stets als Ergänzung und nicht als Ersatz von Ausbildungsmaßnahmen verstanden werden. Konsequenz und mit Bedacht eingesetzte E-Learning-Angebote können so auch einen Wettbewerbsvorteil schaffen, indem die individuelle Fachkompetenz der Mitarbeiter ausgebaut und überprüft wird. Dabei gilt es, im Einsatz dieser E-Learning-Maßnahmen die Relevanz und Sinnhaftigkeit davon hervorzuheben und eine konzentrierte Lernumgebung zu schaffen. In diesem Sinne ist die Bearbeitung am PC in der Regel der am Smartphone vorzuziehen. So zeigen Studien, dass der

*Für eine effektive Wissensvermittlung gilt es grundsätzliche Prinzipien abstrakt zu erläutern und anschließend am konkreten Fallbeispiel anzuwenden. Dadurch wird das erworbene Wissen unmittelbar auf eine realistische Situation übertragen*

Erfolg von E-Learning-Maßnahmen nicht allein vom jeweiligen Tool abhängt, sondern die individuelle Einstellung und Konzentration der Anwender von entscheidender Bedeutung ist<sup>6</sup>.



## Zum Autor

Jonas Rehn ist Produkt- und Designmanager bei InBody Deutschland. Als Designforscher beschäftigt er sich mit der Wirkung der Gestaltung auf das Gesundheitsverhalten.

## Quellen:

- 1 Arnold, Patricia; Kilian, Lars; Thillosen, Anne; Zimmer, Gerhard (2018): Handbuch E-Learning. Lehren und Lernen mit digitalen Medien. 5. Auflage. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag.
- 2 Kurosu, Masaaki; Kashimura, Kaori (1995): Apparent usability vs. inherent usability. In: Jim Miller, I. Katz, R. Mack und L. Marks (Hg.): Conference companion on Human factors in computing systems - CHI, '95. Conference companion. Denver, Colorado, United States, 07.05.1995-11.05.1995. New York, New York, USA: ACM Press, S. 292-293.
- 3 Vgl. Norman, Donald A. (2004): Emotional design. Why we love (or hate) everyday things. New York: Basic Books.
- 4 Norman, Donald A. (2011): Living with complexity. Cambridge, Mass: MIT Press.
- 5 Karpicke, Jeffrey D.; Blunt, Janell R. (2011): Retrieval practice produces more learning than elaborative studying with concept mapping. In: Science (New York, N.Y.) 331 (6018), S. 772-775. DOI: 10.1126/science.1199327.
- 6 Liu, Su-Houn; Liao, Hsiu-Li; Peng, Cheng-Jun (2005): Applying the technology acceptance model and flow theory to online e-learning users' acceptance behavior. In: Issues in Information Systems VI (2), S. 175-181. Online verfügbar unter <http://priskip.blog.uvm.ac.id/files/2011/02/Applying-the-technology-acceptance-model-and-flow.pdf>.