BJÖRN MICHALIK
Personal Fitnesstrainer

Nach mehr als 1.200 Reisekilometer, mehr als 25 Experten und mehr als 50 Stunden Expertenwissen immer noch Lust auf mehr

Bereits am 22./23. Juni 2012 besuchte ich das 2. Perform Better Summit in München, um internationale Größen der Fitnessbranche aus nächster Nähe zum Thema Funktionelles Training zu erleben. Dabei kamen Körper und Geist gleichermaßen ins Schwitzen.

Wie schon beim ersten Summit standen auch dieses Mal erstklassige Redner aus dem In- und Ausland auf dem Programm. Unter anderem waren das Mark Verstegen, Nick Winkelman, Oliver Schmidtlein und Martin Rooney, bei dem ich tags zuvor noch die Training For Warriors Ausbildung absolvierte.

Im Vergleich zum ersten Summit gab es deutliche Verbesserungen in der Organisation. Nur ein Problem blieb ungelöst: Wie sollte ich bloß all die Vorträge sehen können?! Während beider Tage konnte ich nämlich in 4 (!) Hallen zeitgleich aus hochinteressanten Themen wählen. Und obwohl einige Themen doppelt angeboten wurden, musste ich Kompromisse machen und mich entscheiden. Aus allem was ich gesehen habe, möchte ich hier meine 3 Höhepunkte vorstellen:

1. An erster Stelle möchte ich Mark Verstegen, Gründer und Präsident von Atheltes Performance, nennen. Mark hat sich als verantwortlicher Fitnesstrainer der Deutschen Fußball Nationalmannschaft sogar während der EM Zeit genommen, um auf dem Summit zu sprechen. Er zeigte in Theorie und Praxis den Nutzen von Barfußtraining auf. Er überzeugte nicht nur mit seinem Fachwissen, sondern auch durch seine lockere und humorvolle Art zu reden. Als ich ihn bei der Vorbereitung auf seinen Vortrag sah, konnte ich erkennen, dass er alles, was er in seinem Vortrag erzählt, auch mit Leib und Seele lebt.
2. Ebenfalls aus dem Lager von Athletes Performance kommt Nick Winkelman. Er vermittelte auf sehr anschauliche Weise den Aufbau eines Lauftrainings. Die einzelnen Bewegungsabschnitte zerlegte er zunächst in ihre Teilbewegungen. Durch leicht eingesetzte Hilfsmittel schulte er diese Teilbewegungen, bevor er sie wieder als ganzes zusammen fügte. Ich war sehr überrascht, innerhalb von nur einer Stunde Bewegungen vollkommen neu erleben zu können.
3. Thomas Korompai vom R1 Sportsclub zeigte, wie man mit Hartschaumrolle, Massageball und Schlingentrainer die häufig zu beobachtende Immobilität der Brustwirbelsäule und mangelnde Stabilität der Schulterblätter behandeln kann. Auch hier war eine deutliche Verbesserung innerhalb des Praxisseminars zu spüren. Bei regelmäßiger Anwendung dürfen Sportler aller Disziplinen einen erheblichen Mehrwert von dieser Herangehensweise erwarten.

BJÖRN MICHALIK
Personal Fitnesstrainer

Im Vergleich zum ersten Summit besuchte ich dieses Mal deutlich mehr Praxisseminare, um mich auch mit neuen Trainingsgeräten auseinander zu setzen und in mein eigenes Training einbeziehen zu können. Ich kann für mich festhalten, dass ich auch losgelöst von den theoretischen Vorträgen ein Mehrwert für mich nach Hause mitnehmen konnte, um mein Training und das meiner Klienten spannender, abwechslungsreicher und auch effektiver gestalten zu können.

Da man ja bekanntlich nie auslernt, freue ich mich schon auf das nächste Summit und die dabei zu erwartenden neuen Erfahrungen. München, ihr seht mich wieder!