

fitness

MANAGEMENT

I N T E R N A T I O N A L



HAT ALLEN GRUND ZU FEIERN!



Lesen Sie mehr ab Seite 34

Fitness

Starke
Unternehmerinnen

Gesundheit

Zielgruppe
Outdoorsportler

Management

E-Mail-Marketing: das
Potenzial des Klassikers

Markt

FIBO – Top-Event 2019,
neues Hallenkonzept 2020

DSSV

Risiko
Scheinselbstständigkeit



Foto: la vida SPORTS

Interview mit Kristina Isabel Doll, Unternehmerin, la vida SPORTS GmbH

„Die typischen Diäten sind tot“

la vida SPORTS – eines der bekanntesten Fitnessstudios in Deutschland gehört zu der Unternehmensgruppe monte mare Betriebs GmbH, die seit 30 Jahren an aktuell 11 betriebenen Standorten Schwimmbäder, Sauna- und SPA-Anlagen sowie Tauchzentren und Hotels baut und belebt.

Urlaub und Entspannung ist auch im monte mare Andernach ein wichtiges Thema. Im 1.750 Quadratmeter großen, integrierten Fitnessstudio la vida SPORTS, das wie die ganze Anlage im mediterranen Finca-Stil gestaltet ist, wird die Grundidee einer ausgewogenen „Work-Life-Balance“ bis ins kleinste Details umgesetzt. Dienstleistungen und Angebote wie beispielsweise Personal Training, kleine Auszeiten in Form von individuellen Wellness- und Energy-Packages im Hotel, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Stressmanagement und Ernährungscoaching werden auf die individuellen Wünsche zugeschnitten.

Wir haben Fitness-Unternehmerin Kristina Isabel Doll über Qualitätskonzepte in der Fitnessbranche befragt.

Wie kamen Sie auf die Idee, mit MetaCheck fitness® zu starten und warum?

Kristina Isabel Doll: Das Konzept MetaCheck fitness® haben wir schon seit vielen Jahren über Dritte verfolgen können. Damals waren wir noch mit unserem eigenen Konzept „la vida VITAL“ vertreten. Zum Zeitpunkt unseres Betriebsbeginns, vor etwa 7 Jahren, war dies für uns eine tolle Möglichkeit, die Kunden näher kennenzulernen und sehr eng mit ihnen zusammenzuarbeiten. Wir konnten einen „guten Draht aufbauen“, haben jedoch sehr viele Ressourcen in diese Art des Ernährungscoachings investiert. Mit

dem Wachstum entstand die Notwendigkeit, ein zuverlässiges, valides, einfach verständliches System zu integrieren, welches für die Kunden ebenso eine vollumfängliche und nachhaltige Ernährungsberatung bietet.

Unser Ziel war – und ist – es immer, unsere Mitglieder beim Abnehmen bzw. bei einer Ernährungsumstellung zu unterstützen, ohne mit ihrer Gesundheit zu spielen!

Durch das Zusammenspiel von den Erfahrungen anderer, dem Selbsttest und der Notwendigkeit, eine zuverlässige, einfach umsetzbare Systematik zu finden, kamen wir letztlich zu dem Entschluss, MetaCheck fitness® guten Gewissens als externes Konzept anbieten zu können.

Was überzeugt Sie am MetaCheck fitness®-Konzept?

Kristina Isabel Doll: Die Individualität dieser Gen-Diät. Jeder Proband erhält sein individuelles Ergebnis. Seine Gene bestimmen, welches Essen gut für ihn ist. Auf dieser Basis erhält er maßgeschneiderte Sport- und Ernährungsempfehlungen.

Mehrere Vergleichsstudien belegen, dass eine genotypgerechte – also eine auf die Gene angepasste – Diät im Durchschnitt 2,5- bis 4-mal bessere Ergebnisse beim Abnehmen erzielt. Einfacher ge-



Kristina Isabel Doll
la vida SPORTS GmbH

sagt: In demselben Zeitraum, in dem ich mit einer zufällig ausgewählten Diät 1 Kilogramm abnehmen kann, sind dies bei einer auf mein Metaprofil angepassten Diät gleich 2,5 bis 4 Kilogramm.

Wie passt MetaCheck fitness® in Ihr la vida-Konzept?

Kristina Isabel Doll: Bei allen Entscheidungen ist uns immer das individuelle Wohl des Kunden wichtig. Für unsere Philosophie stehen weder kurzfristige Wow-Effekte noch der schnelle Umsatz. Wir sind langfristig orientiert und setzen auf Nachhaltigkeit.

Viele Diäten haben nicht den gewünschten Erfolg, weil sie nicht individuell auf den Anwender abgestimmt sind. Wie ist diesbezüglich Ihre Kundenerfahrung?

Kristina Isabel Doll: Das Thema „Ernährung“ ist sehr komplex und bietet viel Raum für Unsicherheiten seitens der Kunden. Unsicherheiten führen zu Unbehagen und Unzufriedenheit, daher nehmen wir nur Konzepte auf, welche in sich schlüssig sind und im besten Falle aufkommende Fragen bereits vorab behandeln und Kunden mit guten Informationen versorgen.

Wie wichtig sind individuelle Sportempfehlungen?

Kristina Isabel Doll: Grundsätzlich gilt: Besser starten als warten. Wir alle wissen aber auch, wie sehr man die Effizienz eines Trainings durch diverse individuell ausgerichtete Anpassungen steigern kann.

Für viele bedeutet eine ausgearbeitete Trainings- und Ernährungssteuerung wie beim MetaCheck fitness® den Luxus, mit minimalem zeitlichen Aufwand einen maximalen Erfolg zu erzielen. Das Prinzip HIIT hat sich daher auch hier durchsetzen können.

Sie haben eine MetaCheck fitness® Kick-off-Veranstaltung organisiert, wie war die Reaktion darauf?

Kristina Isabel Doll: Die Resonanz war grandios. Die Menschen sind neugierig auf Konzepte wie dieses. Mehr über den eigenen Körper zu erfahren, wenig körperlichen Aufwand in die Analyse zu investieren und langfristig mit dem reinen Einsatz alternativer Lebensmittel seine Lebensqualität zu steigern, klingt für viele Menschen sehr attraktiv.

Zum jetzigen Zeitpunkt kann ich sagen, dass wir uns sehr über die Resonanz, das Vertrauen und den Erfolg unserer Mitglieder freuen.

Wie wurden Sie von der for me do GmbH unterstützt?

Kristina Isabel Doll: Das Team von for me do hat unsere Mitarbeiter geschult. Zusätzlich haben wir gemeinsam erarbeitet, wie wir die Konzepte am besten verkaufen können, bspw. auch im erweiterten Vertrieb von Betrieblichem Gesundheitsmanagement.

Dass wir darüber hinaus mit Kundeninformationen und Seminarangeboten auf dem Laufenden gehalten werden, freut uns natürlich auch.

Betriebliches Gesundheitsmanagement mit MetaCheck fitness®, wie interessant ist das für Ihr Studio?

Kristina Isabel Doll: Da wir selbst bereits im Betrieblichen Gesundheitsmanagement für andere Firmen, Banken und Institutionen engagiert sind, bieten wir nun auch die MetaCheck®-Tests mit an.

Auch hier sind die Nachfrage und das Interesse groß, da das Konzept durch den geringen Aufwand viele Zielgruppen anspricht.

Ein Blick in die Zukunft, wird la vida SPORTS expandieren?

Kristina Isabel Doll: Zum aktuellen Zeitpunkt stehen zwei weitere Projekte im Raum. Wir freuen uns, nach der Realisierung darüber zu berichten!

Kontakt

info@formedo.de
www.formedo-metacheck.de

Foto: © Jacob Lund - Fotolia.com