

 **fitness**  <sup>®</sup>

# MANAGEMENT

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

**Chancen und Perspektiven zum Restart**

Einschätzungen von Studiobetreibern  
und aus der Wirtschaftsforschung

**Die Eckdaten 2021**

Die Auswirkungen der Krise auf die deutsche  
Fitness- und Gesundheitsbranche

**Strahlenschutzverordnung (NiSV)**

Der EMS-Markt wird reguliert und  
gleichzeitig professionalisiert



Fotos: privat / Linda Bock | Caroline Schneider

Das MetaCheck fitness® Konzept setzt auf individuelle Pläne

## 77 Kilo verloren – ein neues Lebensgefühl gewonnen

Nie stand die eigene Gesundheit so stark im Fokus wie in diesen Zeiten. Die Pandemie führt den Menschen vor Augen, wie wichtig ein starkes Immunsystem und körperliche Fitness sind. MetaCheck fitness® ist für Fitnessstudiobetreiber eine gute Möglichkeit, ihren Mitgliedern ein konkretes Gesundheitsangebot zu machen. Die genetische Stoffwechselanalyse kann zu deutlich mehr Gesundheit sowie körperlicher Fitness verhelfen.

**D**ie Gesundheit verbessern und durch Training Körpergewicht verlieren – das war der Wunsch von Linda. „Als ich mich für den MetaCheck entschieden habe, was nach meiner Erkenntnis die beste Investition meines Lebens war, lief alles auf einmal wie von selbst. Ich bin der Stoffwechsel-Typ Delta, der Kohlenhydrat-Typ, und somit schließlich genau das Gegenteil von dem, womit ich jahrelang versucht habe abzunehmen.“ Bis heute hat sie mit dem Abnehmkonzept 77 Kilogramm Körpergewicht verloren.

### Neues Lebensgefühl dank MetaCheck fitness®

„Mein persönliches MetaCheck fitness® Ergebnis gab mir den Antrieb, mich voll in die neue Ernährung reinzuhängen. Mein betreuender Trainer im Studio half mir bei der Umsetzung. Ich hielt mich an die Ernährungspläne, die ich im Rahmen der Beratung im Studio bekommen hatte. So bekam ich schnell ein Gefühl für Mengen, nach und nach variierte ich aber mit den Zutaten und habe dadurch sehr viel über Makronährstoffe, Nährwerte und meinen Grundumsatz gelernt. Die individuelle

Lebensmittelliste, die ich mit dem Testergebnis erhalten habe, war mir dabei eine große Hilfe.“

Neben der Ernährungsumstellung trainierte Linda weiter in ihrem Fitnessstudio, denn mit dem MetaCheck fitness® Ergebnis erhielt sie auch Auskunft darüber, mit welcher Sportart sie die Gewichtsabnahme am besten unterstützen könnte. „Schnellkraftsport ist genau das Richtige für mich.“ So konnte ihr Trainer die Ergebnisse gut in ihren Trainingsplan integrieren und ihr entsprechende Kurse empfehlen.

### Mit der Genanalyse den Grundstein legen

Beim MetaCheck fitness® handelt es sich um ein ganzheitliches Konzept, basierend auf einem simplen Wangenschleimhautabstrich. Dieser kann unkompliziert vor Ort im Fitnessstudio oder auch zu Hause durchgeführt werden. Das Ergebnis des Gentests kommt als hochwertige und verständliche Darstellung des jeweiligen Meta-Typs mit daran angepassten Ernährungsplänen und Trainingsempfehlungen. Darüber hinaus werden fünf weitere Tendenzen (u. a. die Tendenz zum Muskelmasseverlust) untersucht, um die Planung des Trainings effektiver gestalten zu können.

### Individuelle Trainings- und Ernährungspläne

Durch die Analyse wird ermittelt, zu welchem der insgesamt vier Stoffwechsel-Typen der Kunde gehört. Diese von CoGAP definierten Meta-Typen unterscheiden sich in der Effizienz der Verstoffwechslung der Makronährstoffe. Basierend auf diesem Ergebnis erhält der Kunde eine individuelle, in Ampelfarben gekennzeichnete, Lebensmittelliste mit über 800 Lebensmitteln. Um gleich richtig durchstarten zu können, liegt der Auswertung ein Vier-Wochen-Ernährungsplan bei. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich auf dem kostenfreien Onlineportal Folgepläne erstellen zu lassen und Meta-Typ gerechte Rezeptvorschläge zu erhalten.

Doch gerade im Fitnessstudio ist die Sportvariante für die Mitglieder besonders interessant. Alle Meta-Typen weisen jeweils eine von zwei Sportvarianten auf. Die Ausdauervari-

ante E (wie „Endurance“) ist durch einen besonders hohen Kalorienverbrauch bei Ausdauersportarten (z. B. Joggen, Schwimmen oder Radfahren) bei gleichbleibender Intensität gekennzeichnet. Im Gegensatz dazu weist die Schnelligkeitsvariante S (wie „Speed“) einen höheren Kalorienverbrauch bei Schnelligkeitssportarten (z. B. HIIT, Aerobic oder Krafttraining) auf. Die entsprechenden Kurs- oder wahlweise EMS-Empfehlungen werden ebenfalls im MetaCheck fitness® Ergebnis dargestellt.

### Portfolio mit MetaCheck fitness® ergänzen

Die Experten der for me do GmbH stehen den Studiomitarbeitern jederzeit zur Verfügung, indem sie effiziente Schulungen durchführen und das Studio mit Marketingmaterialien ausstatten. Die Schulungsinhalte sind leicht verständlich, sodass in kurzer Zeit jeder Fitnesstrainer alles rund um die Stoffwechsellanalyse lernt und schnell am Kunden anwenden kann. Durch Informationsbroschüren und MetaCheck fitness® Mustersauswertungen kann direkter Kundenkontakt hergestellt und der Verkauf gefördert werden.

Die ganzheitliche Herangehensweise ermöglicht es den Fitnesstrainern also, ihren Mitgliedern das nötige Wissen an die Hand zu geben, damit diese ihre Abnehmziele umsetzen können. Durch wiederkehrende Re-Checks und Betreuungsgespräche wird zeitgleich die Bindung zu den Kunden erhöht und die Trainer können individuell auf deren Bedürfnisse eingehen.

### Nachhaltige Erfolge fördern

Der MetaCheck fitness® ist somit eine sinnvolle Ergänzung im Studioangebot. Durch die Bestimmung des individuellen Meta- und Sport-Typs können die Mitglieder beim leichten und nachhaltigen Abnehmen unterstützt werden.

Für Linda war der MetaCheck fitness® der erste Impuls, ihren eigenen Gesundheitszustand aktiv zu verbessern. Bis heute ist sie dageblieben und hat es nicht nur geschafft, ihr Gewicht zu halbieren, sondern es mithilfe des Konzepts auch dauerhaft zu halten. ■

#### Die MetaCheck fitness® Analyse im Überblick:

- Meta-Typ-Bestimmung
- Vier-Wochen-Ernährungsplan
- Lebensmittelliste mit über 800 Lebensmitteln
- 5 weitere wichtige Tendenzen
- Sport-Typ-Bestimmung
- Individuelle Trainingsempfehlung inkl. Kursangebote
- 1-Wochen-Kur MetaShake mit Rezeptheft
- Zugangscode für die webbasierte MetaCheck App
- In mehreren Sprachen erhältlich



Caroline Schneider

Caroline Schneider hat ihr Studium in Sprache und Kommunikation mit dem Ergänzungsfach Wirtschaftswissenschaften (B. A.) erfolgreich abgeschlossen und war jahrelang in der Fitnessbranche tätig. Heute arbeitet sie in der Gesundheitsbranche als Projektmanagerin und hat sich als persönliches Ziel gesetzt, so oft wie möglich Bewegung und Sport in ihren Alltag zu integrieren.