

fitness

MANAGEMENT INTERNATIONAL

FLEX

MAXIMALE FLEXIBILITÄT UND OPTIMALE KOSTENKONTROLLE



Restart: Darauf kommt es jetzt an

Worauf Betreiber und Trainer bei der Rückkehr der Mitglieder achten sollten

Studios im digitalen Wandel

Planung, Umsetzung und Perspektiven der Digitalisierung in der Praxis

DSSV: starker Partner in der Krise

Was hat der DSSV in der Corona-Pandemie für seine Mitglieder geleistet?



Fotos: Kahan Tiyi/OOGAP | Vks.jin – stock.adobe.com | Caroline Schneider

MetaCheck® Gen-Diät – das Original

Genetischer Stoffwechselltest für erfolgreichen Restart

Fitnessstudios durchleben aktuell vielleicht die schwerste Zeit überhaupt, obwohl die Gesundheit und ein starkes Immunsystem im Fokus der Menschen stehen. Der Lockdown erschwert es Gesundheits- und Bewegungsexperten, ihren Mitgliedern entsprechende Angebote zur Gesundheitsoptimierung zu machen. Eine genetische Stoffwechselanalyse kann ein entscheidender Pluspunkt zum Restart nach der Pandemie werden. Ein einziger Test kann zu deutlich besserer körperlicher Fitness und mehr Wohlbefinden verhelfen, indem er auf die individuellen genetischen Veranlagungen eingeht und abgestimmte Empfehlungen im Bereich gesunder Ernährung und Bewegung möglich macht.

Die Lage ist für viele Fitnessstudios sehr ernst. Erschwerend kommt hinzu, dass die wahrscheinlich wichtigste Zeit für Studios, nämlich die Phase der Neukundengewinnung am Anfang des Jahres, ebenfalls durch den Lockdown entfallen ist. Somit ist es für die Studios immens wichtig, ihren Bestandsmitgliedern, aber auch potenziellen Neukunden ein individuelles und innovatives Gesundheitsangebot zu machen.

Training und Ernährung typgerecht gestalten

Die MetaCheck Gen-Diät ermittelt anhand eines simplen Wangenabstriches den persönlichen Stoffwechsel- und Sport-Typ. Mithilfe der Laboranalyse können Empfehlungen entwickelt

werden, die den Trainierenden zeigen, welche Makronährstoffe sie individuell am effektivsten verstoffwechseln und wie sie dadurch leicht und nachhaltig abnehmen können. Zusätzlich weist jeder Meta-Typ eine von zwei Sportvarianten auf.

Auf der Grundlage der MetaCheck Gen-Diät Auswertung kann der Trainer im Studio seinem Mitglied unkompliziert ein individuelles Sport- und Ernährungsprogramm zusammenstellen. Wertvolle Tipps für eine richtige Ernährung zum Abnehmen in Form von individuellen Ernährungsvorschlägen und Rezeptideen, einer Wochenkur MetaShake Mahlzeitenersatz sowie einer Lebensmittelliste zur Übersicht für die Mitglieder sind Bestandteile der Analyseauswertung.

Abgerundet wird das Konzept durch zusätzliches Wissen über den eigenen Körper: Wie anfällig ist der Trainierende für den Jo-Jo-Effekt? Wie ausgeprägt sind Hunger- und Sättigungsgefühl? Wie viele Mahlzeiten am Tag sind optimal? Diese Informationen helfen dem Trainer zusätzlich, seinem Mitglied oder Neukunden die bestmögliche Grundlage für einen nachhaltigen Gewichtsverlust zu bieten.

Rundumversorgung durch Fitnessexperten

In MetaCheck Angelegenheiten stehen die Experten der for me do GmbH den Trainern auch aktuell jederzeit zur Verfügung. Effiziente Schulungen und die Bereitstellung von Marketingmaterialien, wie Flyer und Broschüren, runden den Service ab.

Die Schulungsinhalte sind leicht verständlich. Jeder Studio-mitarbeiter lernt in kurzer Zeit alles rund um die Einbindung der Analyseergebnisse in die Trainingspläne der Kunden, die Typ-Varianten, die Berücksichtigung der Ergebnisse in den Ernährungsplänen sowie die Strategien für Marketing und Verkauf. Durch Informationsbroschüren und MetaCheck Gen-Diät Musterauswertungen kann direkter Kundenkontakt hergestellt und der Verkauf gefördert werden.

30 Kilo weg mit MetaCheck

Zum Glück war auch der Personal Trainer von Kahan vom MetaCheck Gen-Diät Konzept überzeugt. Denn als Kahan (Fotos) 120 Kilo auf die Waage brachte und seinen Personal Trainer um Rat fragte, wusste der schnell, dass die Genanalyse genau das Richtige für Kahan sein würde. Auf Worte folgten Taten und Kahan startete mit seinem individuellen, auf seine Gene angepassten Ernährungs- und Sportplan durch.

„Als Stoffwechsel-Typ Alpha war mein erster Gedanke, dass ich auf Kohlenhydrate und Fette verzichten muss. Doch mein Trainer klärte mich schnell auf. Strenger Verzicht ist nämlich Fehlanzeige! Mein Ergebnis zeigt mir genau, welche Lebensmittel und welcher Sport für meinen Stoffwechsel am besten geeignet sind.“ Kahan schaffte es so, sein Gewicht um 30 Kilo zu reduzieren.

Durch die ausführliche Lebensmittelliste probierte Kahan viele neue Rezepte aus und trainierte weiter mit seinem Trainer. Dieser wusste anhand des MetaCheck Ergebnisses ebenfalls,



welche Sportübungen für Kahan geeignet sind und seinem Stoffwechsel entsprechen. „Mein Trainer war klasse. Er ist mit mir das Ergebnis durchgegangen und hat mir verschiedene Übungen gezeigt, die meinen Erfolg unterstützen. Ich bin der Ausdauer-Typ und hatte bis dahin wenig Ahnung, was zu mir passt. Nach der Umstellung meines Plans konnten wir beide den Pfunden beim Schmelzen zusehen. Der Erfolg blieb natürlich nicht unbemerkt. Ich wurde häufig darauf angesprochen, wie toll ich doch abgenommen hätte.“ Kahan konnte drei Bekannte und Familienmitglieder motivieren, auch den MetaCheck Test zu machen und dank der Analyse erfolgreich ihre Ernährung und ihr Training typgerecht umzustellen.

Fazit: MetaCheck Gen-Diät als Chance im Studio nutzen

Der Mangel an Bewegung und konkreten Gesundheitsangeboten im Lockdown hat zu einem großen Bedarf an persönlichen Dienstleistungen in der Fitness- und Gesundheitsbranche geführt. Diese Bedürfnisse aufzufangen und den Menschen ein Konzept anzubieten, das auf ihren persönlichen Stoffwechsel abgestimmt wird, ist jetzt Aufgabe der Studios. Das Bewusstsein für die positiven Effekte von körperlichem Training und gesunder Ernährung wird weiterhin wachsen und die Menschen werden das Konzept der MetaCheck Gen-Diät im Studio für sich entdecken. ■



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.



Hersteller und Vertrieb

Das Center of Genetic Analysis and Prognosis – kurz CoGAP – wurde 2009 gegründet und widmet sich seitdem der Entwicklung genetischer Analysen. Seit 2019 ist CoGAP® eine hundertprozentige Tochter der R-Biopharm AG. Der global agierende Diagnostikhersteller aus Darmstadt gehört zu den weltweit führenden Anbietern für klinische Diagnostik sowie Lebens- und Futtermittelanalytik.



Die for me do GmbH ist exklusiver Vertriebspartner für den Bereich Fitness. Mit über 1.500 Beratern in Deutschland ist for me do Marktführer in diesem Segment.



for me do GmbH

Salzdahlumer Straße 196 • 38126 Braunschweig
05 31 - 866 933 44 • info@formedo.de • www.formedo.de

