

# MANAGEMENT INTERNATIONAL



## Freie Studienplätze beim Testsieger!\*

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**

**Testsieger  
Private  
Hochschulen  
Gesundheit**  
Service und Angebot  
TEST Dez. 2020  
8 Hochschulen

[www.disq.de](http://www.disq.de)  
Privatwirtschaftliches Institut

**ntv**



Deutsche Hochschule  
für Prävention und Gesundheitsmanagement  
University of Applied Sciences

\*Testsieger der Studie „Private Hochschulen mit Schwerpunkt Gesundheit 2020“ des Deutschen Instituts für Service-Qualität im Auftrag von ntv

### Fitnessstraining ist Teil der Lösung

Trainingspause durch Lockdown schafft neue gesundheitliche Komplikationen

### Schwerpunkt Kundenbindung

Zentraler Erfolgsfaktor gegen die Krise:  
Best Practice, digital, international

### Fokus Personal Training

Individuelle Intensitätssteuerung,  
Vorteile des Small Group Personal Trainings



Mit MetaCheck fitness® das Studioangebot im neuen Jahr erweitern

## Dem Winterspeck den Kampf ansagen

Die Zeit nach der Jahreswende bringt oftmals Motivation für körperliche Betätigung mit sich. Grund dafür sind zusätzliche Kilos, die die Folge sowohl der monatelangen Schließung der Fitnessstudios als auch der genussvollen Wintermonate sind. Mit dem MetaCheck fitness® können Fitnessstudiobetreiber ihren Mitgliedern ein konkretes Angebot an die Hand geben, das auf die individuellen genetischen Veranlagungen eingeht und abgestimmte Empfehlungen in den Bereichen Ernährung und Bewegung ausspricht.

Fotos: Vasyf – stock.adobe.com | Caroline Schneider

**F**ür viele ist die Weihnachtszeit die schönste Zeit des Jahres und sie wird oft in vollen Zügen genossen. Da kommen durch Spekulationen und Co. schnell ein paar überschüssige Kilos zusammen. Zum Jahreswechsel lautet der gute Vorsatz dann wie so oft, die Wohlfühlkilos wieder loszuwerden. Um dieses Ziel zu erreichen, führt der Weg für viele Menschen ins Fitnessstudio. Sobald sich die Türen der Studios wieder öffnen dürfen, kann demnach mit einem großen Ansturm gerechnet werden. Mit dem MetaCheck fitness® hat die CoGAP GmbH die klassische Ernährungs- und Sportberatung um den Faktor Genetik erweitert und auf ein neues Level gebracht. In teilnehmenden Studios erhält der Kunde seine ganz persönliche Diät- und Trainingsempfehlung, die auf seiner genetischen Veranlagung basiert. Eine optimale Ergänzung des Studioangebots, die sich besonders zum Jahreswechsel lohnt.

### Individuelle Ernährungsberatung und Trainingspläne

Die Durchführung des MetaCheck fitness® ist denkbar einfach und kann direkt im Studio vorgenommen werden. Die Probe wird dann im Labor anonymisiert analysiert. Ein einfacher Wangenabstrich genügt. Im Auswertungsergebnis enthalten ist der Meta-Typ des Kunden. Anhand diesem können Empfehlungen ausgesprochen werden, die zeigen, welche Makronährstoffe am effektivsten verstoffwechselt werden und wie man dadurch leichter und nachhaltiger abnehmen kann.

Auf der Grundlage der MetaCheck fitness® Auswertung stellt der Berater im Studio dem Kunden ein individuelles Sport- und Ernährungsprogramm zusammen. Wertvolle Tipps für eine richtige Ernährung zum Abnehmen in Form von individuellen Ernährungsvorschlägen, Rezeptideen sowie einer Lebensmittelliste zur Übersicht für den Kunden sind Bestandteile der Analyseauswertung. Zusätzlich weist jeder Meta-Typ eine von zwei Sportvarianten auf.

Die Ausdauervariante E (wie „Endurance“) ist durch einen besonders hohen Kalorienverbrauch bei Ausdauersportarten gekennzeichnet, wie es zum Beispiel beim Joggen oder Schwimmen der Fall ist. Die Schnellkraftvariante S (wie „Speed“) weist einen höheren Kalorienverbrauch bei Schnellkraftsportarten auf, wie zum Beispiel beim Sprinten oder Intervalltraining.



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 Lebensmittel- und Futtermittelanalytik.

**for me do**  
GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION

**Exklusiver Vertriebspartner:** Die for me do GmbH ist exklusiver Vertriebspartner für den Bereich Fitness, Physiotherapie und Mikrostudios. Mit über 1.500 Beratern in Deutschland ist sie damit Marktführer in diesem Segment.

Abgerundet wird der MetaCheck fitness® durch viel Detailwissen über den eigenen Körper:

- Wie anfällig ist der Kunde für den Jo-Jo-Effekt?
- Wie ausgeprägt sind Hunger- und Sättigungsgefühl?
- Wie viele Mahlzeiten am Tag sind optimal?

Diese Informationen helfen dem Trainer, seinem Kunden die bestmögliche Grundlage zum Gewichtsverlust zu bieten.

### Mit Schulung zum MetaCheck fitness®-Experten

In MetaCheck fitness® Angelegenheiten stehen die Experten der for me do GmbH 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 Einbindung der Analyseergebnisse in die Trainingspläne der Kunden, die Meta-Typ-Varianten, die Berücksichtigung der Ergebnisse in die Ernährungspläne sowie Strategien zu Marketing und Verkauf lernt. Durch Informationsbroschüren und MetaCheck fitness® Musterauswertungen kann direkter Kundenkontakt hergestellt und der Verkauf gefördert werden.

### Stark nach der Krise mit MetaCheck fitness®

Inzwischen wird deutlich, dass die Corona-Pandemie das Gesundheitsbewusstsein der Menschen deutlich gestärkt hat. Nie war es wichtiger, gesund und fit im Alltag zu sein. Auch die Lockdowns, das vermehrte Homeoffice und die mangelnde Bewegung führen dazu, dass der Drang nach körperlicher Fitness zunimmt. Aus aktuellen Studien geht ebenfalls hervor, dass im Falle einer Coronavirusinfektion das Körpergewicht darüber entscheiden kann, ob es zu schwerwiegenden Komplikationen kommen kann oder die Krankheit milde verläuft. Ein fitter Körper sorgt hingegen für eine Entlastung des Immunsystems und kann mit Infektionen besser umgehen als ein durch Übergewicht geschwächter Körper (Özuak & Seltenreich, 2020). Hier kann man mit dem MetaCheck fitness® perfekt anknüpfen, denn jeder Kunde erfährt durch seinen persönlichen Meta-Typ, welche Makronährstoffe er am effektivsten verstoffwechselt, wie er dadurch leichter und nachhaltiger abnehmen kann und wie er aktiv die Verbesserung seines Gesundheitszustands angeht. ■



**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.

#### Literaturliste:

Özuak, O. & Seltenreich, K. (2020). Risikofaktor für schweren Verlauf von COVID-19. *medical fitness and healthcare*, 2, 70–71.