

fitness

MANAGEMENT INTERNATIONAL

FIBO GLOBAL
FITNESS

Der große
FIBO VORBERICHT
auf Seite 42

Internationale Leitmesse für Fitness, Wellness & Gesundheit
Messegelände Köln | 4 – 7 April 2019

Organized by
Reed Exhibitions

fibo.com

Fitness

Die Historie der
Branche (Teil 1)

Gesundheit

Optimierte Ernährung
für Kraftsportler

Management

Top-Investition für Studios:
DHfPG-Studierende

Markt

Die FIBO 2019 präsentiert
sich „maßgeschneidert“

DSSV

Fitness-Trends 2019:
Ergebnisse der Umfrage

www.fitnessmanagement.de



Mit dem MetaCheck fitness® das Studioangebot erweitern

Der MetaCheck fitness® rückt Urlaubspfund auf den Leib

Die Zeit nach dem Urlaub bringt oftmals Motivation für körperliche Betätigung mit sich. Grund dafür sind zusätzliche Kilos, die ein genussvoller Urlaub häufig als Folge hat. Mit dem MetaCheck fitness® bieten Fitnessstudiobetreiber ihren Mitgliedern ein konkretes Angebot, welches auf die individuellen genetischen Veranlagungen eingeht und abgestimmte Empfehlungen im Bereich Ernährung und Bewegung ausspricht.

Sommerurlaub ist meist die schönste Zeit des Jahres und diese Zeit wird oft in vollen Zügen genossen. Das Resultat: überschüssige Wohlfühlkilos im Gepäck. Um diese wieder loszuwerden, führt der Weg für viele Menschen ins Fitnessstudio. Mit dem MetaCheck fitness® hat die CoGAP GmbH die klassische Ernährungs- und Sportberatung um den Faktor Genetik erweitert. In teilnehmenden Studios erhält der Kunde seine ganz persönliche Diät- und Trainingsempfehlung, welche auf seiner genetischen Veranlagung basiert.

Mitarbeiterschulung und Service für Studios

Für die optimale MetaCheck fitness®-Beratung durch die Studio-mitarbeiter führen die Fitnessexperten der for me do GmbH eine

entsprechende Schulung durch. Hier lernen die Fitnesstrainer alles rund um die Integration der Analyseergebnisse in die Trainingspläne der Kunden, die Meta-Typ-Varianten, die Integration der Ergebnisse in die Ernährungspläne sowie Strategien zu Marketing und Verkauf – zum Beispiel Kick-off-Kundenveranstaltungen und Kampagnen. Durch einen konkreten und durchdachten Pre-Sales-Service wie Vorab-Beratung, Bereitstellung von Informationsbroschüren und Präsentation einer MetaCheck fitness®-Musterauswertung kann direkter Kundenkontakt hergestellt und die Verkaufsförderung somit aktiv begünstigt werden.

Auch außerhalb der Schulungsmöglichkeiten stehen die Experten der for me do GmbH den Trainern durch intensive Kundenbetreu-



ung zur Seite und bieten jederzeit Unterstützung bei der Umsetzung der Konzepte. Der MetaCheck fitness® ermöglicht eine auf die individuelle genetische Disposition angepasste Ernährungs- und Sportempfehlung auszusprechen und bietet somit jedem Fitnessberater die Möglichkeit, seine Ernährungsberatung und die Erstellung von Sportplänen um den Faktor Genetik zu ergänzen. Im Rahmen einer empirischen Studie^[1] gaben knapp 96 Prozent aller Berater an, dass sie den MetaCheck fitness® als sinnvolle Ergänzung ihrer kompetenten Beratung ansehen.

Ernährungsberatung und Trainingspläne um den Faktor Genetik ergänzen

Auf der Grundlage der Auswertung stellt der MetaCheck fitness®-Berater dem Kunden ein individuelles Sport- und Ernährungsprogramm zusammen.

Die Basis des MetaCheck fitness® ist eine Genanalyse mittels eines einfachen Wangenabstrichs, welcher vom Trainer vor Ort im Studio entnommen wird. Mit der Auswertung erfährt der Kunde seinen Meta-Typ und weiß dann, welche Makronährstoffe er am effektivsten verstoffwechselt und wie er dadurch leichter und nachhaltiger abnehmen kann. 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. Die Schnellkraftvariante S (wie „Speed“) weist einen höheren Kalorienverbrauch bei Schnellkraftsportarten auf.

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

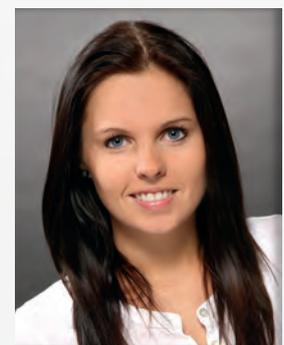
viele Mahlzeiten am Tag sind optimal? Diese Informationen helfen dem Trainer, seinem Kunden die bestmögliche Grundlage zum Gewichtsverlust zu bieten.

Motivation und Kaufbereitschaft durch schnell sichtbare Erfolge

Das Sportprogramm kann der Kunde dann direkt vor Ort im Fitnessstudio in Anspruch nehmen. Möglich sind zum Beispiel ein Spinning-Kurs, Laufbandtraining oder Schwimmen für den Ausdauer Typ E und Intervalltraining, Kampf- oder Kraftsport für den Typ S. Die Motivation steigt beim Kunden, weil Erfolge sich rasch einstellen und sichtbar werden – ein weiterer Vorteil für Studiobetreiber, da durch die sichtbaren Erfolge die Kaufbereitschaft im direkten Umfeld ebenfalls steigt. Allein die Anzahl der Mitgliedschaften in Fitnessstudios in Deutschland ist im letzten Jahr von 10,08 Mio. auf 10,6 Mio. gestiegen. Dies bedeutet ein Plus von 5,2 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Die Anzahl der Mikrostudios in Deutschland ist ebenfalls gestiegen. So machen diese mit einem Anteil von 22,9 Prozent mittlerweile den Kettenstudios mit 23,1 Prozent Konkurrenz – ein weiteres Argument, den MetaCheck fitness® in das Angebot zu integrieren, da der Schwerpunkt in dem Analyseergebnis ebenfalls auf ein EMS- und Galileo-Training gelegt werden kann. Für die Kunden und auch Trainer stellt dies somit eine gute Ergänzung zu ihrem eigentlichen Trainingsplan dar.

Im Rahmen einer im Jahr 2016 durchgeführten empirischen Studie wurde die Nachhaltigkeit der Gewichtsreduktionserfolge des Meta-Check fitness® untersucht. Knapp 91 Prozent der Probanden gaben an, dass sie ihr neues Gewicht halten konnten. Darüber hinaus haben sich 87 Prozent der Probanden nach der Ernährungsumstellung wohler gefühlt^[1]. Ein Angebot der individualisierten Genanalyse MetaCheck fitness® für Neu- sowie Bestandskunden bietet den Fitnessstudiobetreibern somit eine zusätzliche Einnahmequelle. ■

[1] Oezueak O. et al., (2016). Überprüfung der Effektivität und Nachhaltigkeit einer Gewichtsreduktion auf Basis der genetischen Stoffwechselanalyse MetaCheck, medical fitness and healthcare, 16(2); 62–69.



Fotos: CoGAP

Caroline Kuhl

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