

Fachmagazin zur Gesundheitsförderung im deutschsprachigen Europa

Deutschland € 6.90 | Österreich € 7.50 | Schweiz CHF 10.-

www.fitnesstribune.com



WELLNESS VALLEY

NERIO ALESSANDRI - BILL CLINTON

FITNESS IM WANDEL DER ZEIT

GOTTFRIED WURPES

25 JAHRE FITNESS: RASENDER STILLSTAND

WERNER KIESER

WO STEHT DIE FITNESSBRANCHE HEUTE?

PAUL EIGENMANN

VOLKSGESUNDHEIT

durch

MUSKELTRAINING

PAUL UNDERBERG



Neue Fitness-Impulse aus der Eifel

Als erstes Fitnessstudio deutschlandweit bietet das preisgekrönte well.come in Wittlich EMS-Training auf der Trainingsfläche an. Wo andere Fitnessanlagen das Angebot der elektrischen Muskelaktivierung bisher nur in Angeboten für Personaltraining integriert haben, geht well.come weiter.

12 Monate intensive Planung und acht Wochen Umbau. Der Fitness-, Wellness- und Gesundheitspark well.come in Wittlich präsentiert zum 10-jährigen Jubiläum seinen Kunden und der Fitnesswelt ein komplett neues Studiokzept. „Das Auge trainiert immer mit“, sagt der Geschäftsführer Uwe Schüller. „Die Atmosphäre und das Ambiente sind ein wichtiger Bestandteil für unser oberstes



Uwe Schüller

Ziel, die Kundenzufriedenheit“. Neues Farbkonzept, optimale Raumaufteilung, Innovationen, wo man hinschaut. „Alles entwickelt sich weiter, nicht nur die Trainingslehre, sondern auch die Trainings-Technologie. „Unser Ziel ist es,

unseren Kunden immer das beste und wirksamste Training anzubieten.“ So hat Uwe Schüller unter dem Namen „**Speed Fitness**“ auch das „**Training unter Strom**“ eingeführt.

Unweit der modernsten Fitnessgeräte und Hantelbänke stehen im leichten

Halbkreis vier graue Säulen und auf diesen AmpliTrain® Trainingsgeräte, das Herzstück des neuen Trainingskonzeptes.

„Es handelt sich wohl um das modernste und gesündeste Muskelaufbautraining, das derzeit weltweit verfügbar ist. Das Prinzip ist aber bereits jahrelang in der Medizintechnik bewährt“, erklärt Uwe Schüller. „Es ist eine völlig neue EMS-Trainingsmethode, die sich vor allem durch ihre Tiefen- und Volumenwirkung deutlich von klassischen Muskelaufbautraining, aber auch von den weniger professionellen (niederfrequenten) EMS-Methoden der Vergangenheit, unterscheidet“.

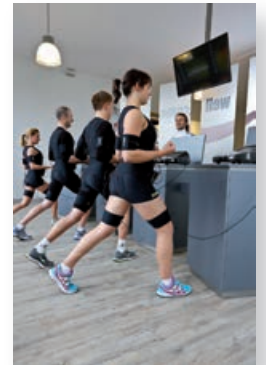
Lange hat sich die Fitnessbranche gestraubt, die neue Trainingstechnologie, wie sie durch Geräte wie den AmpliTrain realisiert werden, in ihr Angebot zu integrieren. Seien es Bedenken, sich selbst Konkurrenz zum herkömmlichen Krafttraining zu schaffen oder durch fehlende Ideen, die EMS- Trainingsform wirksam in ein Studiokzept zu integrieren. Uwe Schüller hat hingegen eine erfolgreiche Lösung für sein Studio gefunden. „Wir bieten das EMS Training in zwei Modulen an. Als erstes in Kleingruppen, die durch einen Fachtrainer geleitet werden. Dieser kontrolliert die Haltung, hilft bei der Einstellung des Trainingsgerätes, wirkt unterstützend, motivierend“, erklärt der Studioleiter.

Kleingruppenkonzepte gehören zur well.come Philosophie. „Eine unabhängige Mitgliederbefragung hat ergeben, dass ein sozial vernetztes Training mit einem Fachtrainer die Zufriedenheit unserer Kunden signifikant steigert.“

Doch wie reagieren Kunden auf die neue Trainingsmethode?

„Die Resonanz unserer Kunden ist äusserst positiv. Sie sind begeistert, was dazu führt, dass die Anmeldungen für das EMS-Trainingsangebot stetig steigen. Zurzeit bieten wir 14 Gruppenkurse in der Woche an“, sagt der diplomierte Sportlehrer. Die Nutzung des EMS-Trainingsangebotes ist aber nicht nur an den Kursterminen möglich. „Als zweites Modul des Speed Fitness Konzeptes bieten wir unseren Kunden die Chance, nach ein paar Wochen Trainingserfahrung in der Gruppe alleine oder mit einem Partner unter Strom zu trainieren. Eine Beaufsichtigung durch einen Trainer ist nicht mehr notwendig“, sagt der Studioleiter. Die Übungsanleitung findet dann durch einen virtuellen Trainer statt, der auf einem zusätzlichen LED Monitor die auszuführenden Bewegungsabläufe wiedergibt. Durch diese zwei Module ist eine optimale Auslastung der Trainingsgeräte gewährleistet.

„Ich selbst trainiere zwei Mal in der Woche. Speed Fitness bedeutet: Kein langwieriges Aufbautraining, sondern intensives, gelenkschonendes Muskeltraining ohne Verletzungsgefahr. Und in einem Bruchteil der Zeit!“



Der Faktor Zeit bleibt für Anwender weiterhin das Argument schlechthin. Zeitoptimierte Hardware-Konzepte, wie hier am Beispiel EMS-Training gezeigt, sind eine wirkungsvolle Lösung, Nachhaltigkeit zu generieren und der aufkommenden Langeweile im Trainingsalltag der Kunden entgegenzuwirken.

Die immense Resonanz der Kunden zeigt, dass dies ein Weg in die Fitness-Zukunft ist. Sei es das EMS- Angebot, das Farbkonzept, die Angebotsstruktur, die Angebote im physiotherapeutischen Bereich, der well.come Park setzt neue Maßstäbe und gibt der Branche neue Impulse.

Info: www.wellcomepark.de

