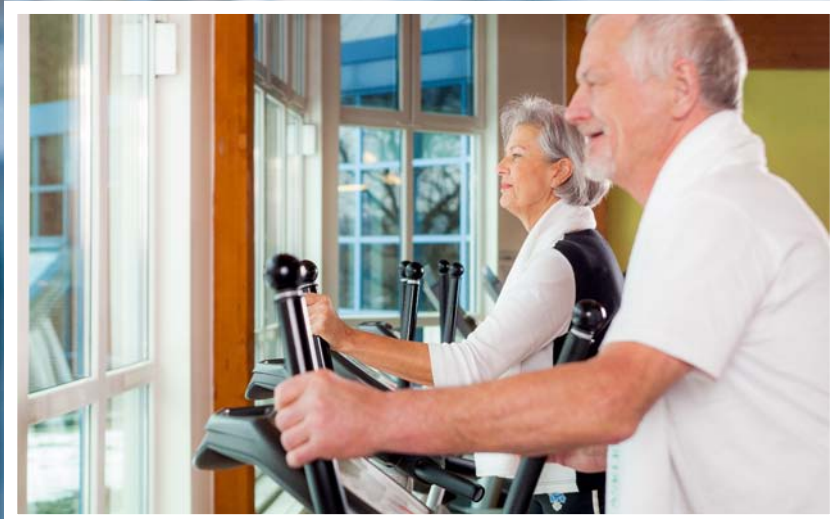


Asklepios Medical Fitness

Der Fokus richtet sich auf die Beschwerdebilder und Wünsche der Mitglieder

An die Asklepios Klinik Am Kurpark Bad Schwartau ist ein Gesundheitszentrum angeschlossen mit ambulanter Rehabilitation, dem SGR Asklepios e.V., ein Rehabilitationsverein für Reha-Sport, der Holstein Therme und dem Medical Fitness. Letzteres wurde 2004 eröffnet, aufgrund der steigenden Nachfrage seitens der ambulanten Reha-Patienten. Im Asklepios Medical Fitness trainieren ca. 700 Mitglieder auf einer Fläche von 650 qm.



Das Durchschnittsalter liegt im Asklepios bei 48 Jahren

Vor etwa 100 Jahren hatte ein Braumeister die Order im heutigen Bad Schwartau nach Selterswasser zu suchen. Was er fand, war eine Jodsole-Quelle. Aus diesem Grund und aufgrund der Nähe zur Ostsee sowie der vorhandenen Moorlandschaft, wurde die Stadt zum Bad ernannt und hat sich in dieser Zeit zu einem bedeutenden Erholungs- und Wellnessort entwickelt. 1968 eröffnete das erste Kurheim mit medizinischer Betreuung, dem zehn Jahre später das sogenannte Kurmittelhaus und heutige Asklepios Gesundheitszentrum folgte. Der Name Asklepios steht für einen Klinik-Verbund mit über 100 Kliniken, wobei dem Standort in Bad Salzungen ebenfalls ein Medical Fitness Gesundheitsstudio angehört.

Das Asklepios Medical Fitness in Bad Schwartau entstand aus dem Bedürfnis der Reha-Patienten weiterhin dauerhaft Sport zu treiben, nachdem sie durch die Reha-Maßnahmen festgestellt haben, dass dieser ihre Beschwerden lindert. Zunächst wurde ein Bereich für medizinische Trainingstherapie am Nachmittag für Selbstzahler eingerichtet. Aufgrund der zunehmenden Nachfrage entschloss sich die Asklepios Klinik Am Kurpark ein eigenes Fitness-Studio im Gesundheitszentrum zu etablieren. Die Eröffnung Ende 2004 fiel auf das 15. Jubiläum der Holstein Therme, sodass beide Einrichtungen, die räumlich direkt miteinander verbunden sind, immer gemeinsam Geburtstag feiern.

Fitnesstraining und Therapie gehen fließend ineinander über

Das Medical Fitness Gesundheitsstudio beschäftigt 13 Mitarbeiter, darunter zwei Auszubildende. Die Mehrheit der Trainer hat Sportwissenschaften studiert, zwei davon sind Physiotherapeutinnen, wobei viele eine Mischanstellung haben und sowohl im Studio, als auch in der Therapie arbeiten. Klaus Ullrich, Abteilungsleiter Medical Fitness: „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Therapie-Patienten, die ins Studio wechseln möchten, sich wohler fühlen, wenn sie auf bekannte Gesichter aus der Therapie treffen. Das zeugt von Qualität und gibt ein Gefühl der Sicherheit. Deshalb beschäftigen wir die meisten unserer Mitarbeiter in beiden Bereichen.“





Die Holstein-Therme verfügt über 2 Becken, deren Wasser mit Jod angereichert sind

Das Durchschnittsalter der Mitglieder liegt bei 48 Jahren, wobei der Frauenanteil leicht überwiegt. Die Altersstruktur ist ein Indiz dafür, dass es sich entweder um Personen handelt, die bereits gesundheitliche Einschränkungen haben oder zumindest das Bewusstsein entwickeln, präventiv mit Sport zu beginnen, um dies zu vermeiden. Bei den Erkrankungen handelt es sich überwiegend um orthopädische Beschwerdebilder, wie Fuß-, Hüft-, Knie- oder Rückenprobleme. Klaus Ullrich: „Wir haben auch Mitglieder, die aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder nach einem Schlaganfall zu uns kommen. Zusätzlich zum klassischen Training bieten wir diesen Patienten – auch als Sturzprophylaxe – insbesondere Koordinationstraining mit Slackline oder Gleichgewichtsübungen auf verschiedenen Wackelplatten an.“ Das Gesundheitsstudio arbeitet zudem mit einer Praxis in Bad Schwartau zusammen, die sich auf Ernährungsmedizin spezialisiert hat und unter anderem



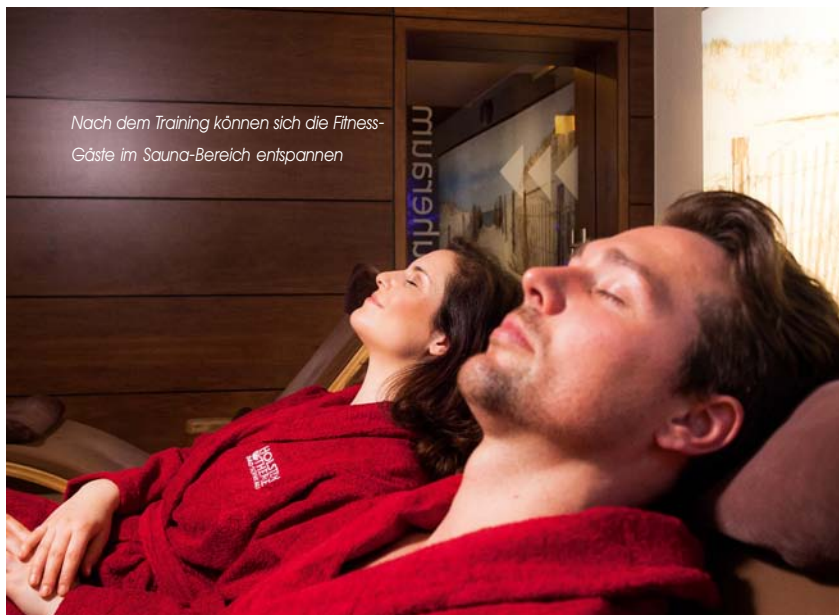
Auf gute Betreuung wird im Asklepios größten Wert gelegt.

Seminar- und Kursprogramme für Übergewichtige durchführt. Innerhalb dieser 16-Wochen-Programme kommen die Teilnehmer fünfmal als Gruppe ins Medical Fitness und zwar zu Zeiten, in denen das Studio relativ leer ist, um die Hemmschwelle so niedrig wie möglich zu halten. Diese Stunde wird in der Regel immer vom gleichen Trainer geleitet, um ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und damit die Teilnehmer ihre Geschichte nicht immer neu erzählen müssen. Klaus Ullrich: „Nach unserer Erfahrung hängt der Erfolg entscheidend von der Freude an der Bewegung ab. Soll das Training bei Personen mit Gewichtspro-

blemen effektiv sein, so ist Voraussetzung, dass sie gerne kommen und mitmachen.“

Die Gruppe umfasst maximal acht Personen, um eine intensive Betreuung zu ermöglichen und das Programm auf die jeweiligen Teilnehmer anzupassen. Ziel ist, dass die Gäste merken, Bewegung tut ihnen gut und sie anschließend, sei es über einen krankenkassenzertifizierten Kurs oder eine Mitgliedschaft, weiterhin bei uns Sport treiben.“

Durch die Zusammenarbeit mit der Fachabteilung Orthopädie der Askle-



Nach dem Training können sich die Fitness-Gäste im Sauna-Bereich entspannen

prios Klinik Am Kurpark kommen Reha-Patienten aus der Region tendenziell anschließend ins Medical Fitness. Genauso tendierten die Mitglieder dazu, bei einer anstehenden stationären Reha-Maßnahme, diese in der Asklepios Klinik Am Kurpark durchführen zu lassen, da sie das Umfeld bereits kennen und wissen, dass sie gut aufgehoben sind.

Klaus Ullrich: „Unsere Lage ist sehr ansprechend, wir liegen direkt am Park an einem See und sind nicht weit von der Ostsee entfernt. Das sind Aspekte, die für das Wohlergehen der Patienten hoch eingeschätzt werden. Deshalb genießen wir sowohl bei den Kostenträgern als auch den Patienten ein hohes Ansehen.“

Bewusst kein Zusatzverkauf

Das Asklepios Medical Fitness unterscheidet sich zu klassischen Fitness-Studios in erster Linie dadurch, dass kein Zusatzverkauf, beispielsweise an der Theke, stattfindet. Statt des Getränkeverkaufs gibt es einen Wasserspender, an dem jedes Mitglied und jeder Tagesgast so viel Wasser zapfen kann, wie er möchte. Klaus Ullrich: „Unsere gesamte Manpower steht zu 100% dem Gast zur Verfügung. Jeder Mitarbeiter ist in der Lage, auf Fragen, die auf ihn zukommen, eine kompetente und qualifizierte Antwort zu geben. Thekenpersonal kann in der Regel keine Antwort bei Problemen mit Rückenschmerzen geben. Das ist eine Situation, die wir vermeiden wollen, stehen aber auch dazu, wenn die Frage unse-

re Kompetenz übersteigt, Rücksprache mit unseren Ärzten zu halten.

Wir möchten uns in Qualität und Quantität darauf konzentrieren den Menschen zu helfen ihre persönlichen Wünsche und Ziele zu erreichen. Wir sind durchweg mit Personal ausgestattet, das eine medizinische Ausbildung im Hintergrund hat, sei es als Sportstudium im Reha-Bereich oder als Physiotherapeut und sich somit mit den verschiedenen Krankheitsbildern und damit verbundenen Therapien bzw. No-Gos auskennt.“

Durch den relativ kleinen Trainerstamm entsteht zu den Mitgliedern ein ausgeprägtes Vertrauensverhältnis, weshalb die Mund-zu-Mund-Propaganda im Medical Fitness gut funktioniert. Mit den festen Arbeitszeiten kann sich der Fitnessgast seinen favorisierten Trainer

aussuchen, falls sein Alltag dies zulässt. In den Kernzeiten von 09.00 bis 20.00 Uhr sind immer zwei Trainer und ein Azubi auf der Trainingsfläche.

Ein Re-Check wird den Mitgliedern halbjährlich und die Trainingsplanüberarbeitung vierteljährlich empfohlen – ohne weitere Mehrkosten. Klaus Ullrich: „Die zeitlichen Abstände für die Leistungsdiagnostik wurden so gewählt, dass diese nicht zum Kontrollfaktor werden. Bei der Trainingsplanüberarbeitung geht es darum, beispielsweise nach den ersten 12 Wochen im Anschluss an eine Operation Übungen auszuarbeiten, die aufgrund der nun wieder vorhandenen Stabilität, durchgeführt werden können.“

Prävention und Laufangebote

Zusätzlich zu den Fitnessangeboten finden Präventionskurse in Kooperation mit den Krankenkassen statt – von Aqua-Fitness bis hin zur präventiven medizinischen Trainingstherapie. Zudem gibt es im Medical Fitness in Bad Schwartau Nordic Walking und im Frühjahr und Sommer Laufen für Einsteiger bzw. Fortgeschrittene.

Für Anfänger wird eine Laufstilanalyse auf dem Laufband durchgeführt. Klaus Ullrich: „Hierzu arbeiten wir mit einer Orthopädie-Technik zusammen, die auch eine Schuhempfehlung ausspricht. Angefangen wird mit einfachen Formen in verschiedenen Intervallen. Bei den Fortgeschrittenen ist das Ziel, an einem 10 km Volkslauf teilzunehmen. In beiden Kursen gibt es Hausaufgaben, so dass wir den Belastungsschwerpunkt beim gemeinsamen Laufen setzen können.“



Eine Trainingsgruppe im Asklepios umfasst maximal acht Personen



Einer der Schwerpunkte im Kursprogramm ist die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur

Das Kursprogramm weist zwei Schwerpunkte auf

Im Kursprogramm werden mit dem Herz-Kreislauftraining und der Körperstabilität zwei Schwerpunkte gesetzt. Bei Kursen wie Pilates, WS-Gymnastik, Yoga und Wassergymnastik geht es darum, die tiefliegende Muskulatur zu kräftigen und zu stabilisieren. Und mit Kursen wie Indoor-Cycling, DeepWork, Zumba und Aqua-Zumba wird gezielt das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Nicht angeboten werden die klassischen Workout-Kurse. Honorarkräfte werden nur beim Indoor-Cycling und den Zumba-Kursen eingesetzt.

Alle anderen Kurse leiten die festangestellten Trainer, um eine durchgängige Qualität zu wahren. Klaus Ullrich: „Zumba haben wir vorwiegend auf Wunsch unserer weiblichen Mitglieder ins Programm genommen und einfach auch, um den Mitgliedern einen Spaßkurs zu bieten. Wir achten bei der Auswahl solcher Kurse vor allem darauf, dass die Honorarkräfte, die diese Kurse leiten, zu unserer Philosophie stehen und somit gemeinsam ein Ziel verfolgt wird, indem die Wünsche und Bedürfnisse unserer Mitglieder Berücksichtigung finden.“

Mit dem Kombi-Tarif zur Wellness in die Therme

Die Mitgliedschaft ist in Kombination mit der Thermennutzung möglich, so dass der Fitness-Gast nach dem Sport sich im Sauna- und Schwimmbereich

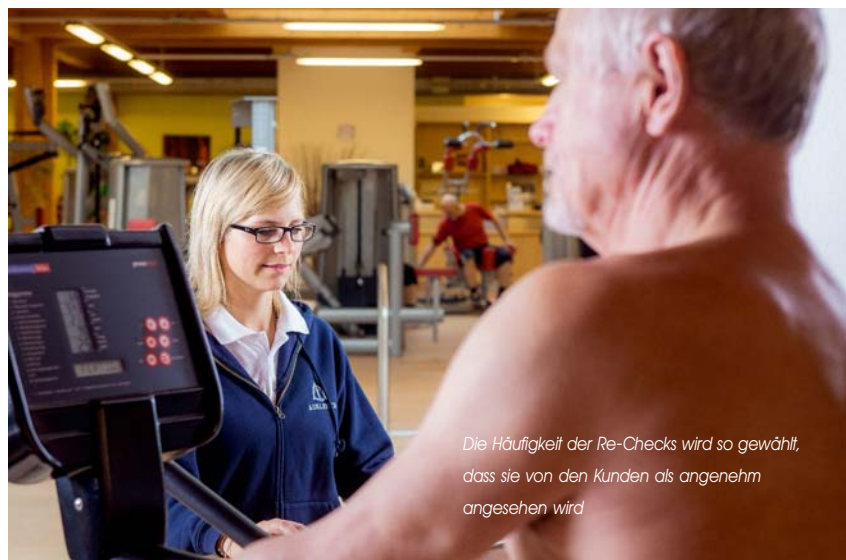
der Therme entspannen und regenerieren kann. Es gibt 6- oder 12-Monatsvereinbarungen mit und ohne Thermennutzung. Der Tarif für eine 12-Monatsmitgliedschaft liegt bei 56,50 € pro Monat ohne und gestaffelt von 74 € bis zu 115 € pro Monat inklusive Therme, je nach gewünschter Nutzungsdauer.

Die zusätzlich angebotenen Tageskarten werden hauptsächlich von Urlaubern in Anspruch genommen. Klaus Ullrich: „Unsere Region ist durch den Tourismus geprägt. Wenn bei schlechtem Wetter die Strandkorbvermieter an der Ostsee anfangen zu weinen, beginnen wir zu schmunzeln, da die Feriengäste eine Alternativbeschäftigung zum Strand suchen und hier

kommen unsere Tageskarten ins Spiel. Sehr beliebt ist die Tageskombikarte für Therme und Fitness, um es sich nach dem Sport nochmal gut gehen zu lassen und so den verregneten Urlaubstag optimal zu nutzen und schön ausklingen zu lassen.“

Die meisten der Tagesgäste bringen Fitness-Erfahrung aus ihrem Heimatstudio mit. Gesundheitliche Einschränkungen werden vor dem Verkauf der Tageskarte angesprochen und die Übungsauswahl bei Bedarf angepasst. Klaus Ullrich: „Wir haben ein striktes Schema bei Bluthochdruck, schauen den Leuten genau in die Augen und messen gegebenenfalls den Blutdruck, bevor wir sie trainieren lassen. Alles andere wäre uns zu riskant, insbesondere in Kombination mit der Therme.“

Die Holstein Therme hat zwei Becken und einen mit über 1.000 qm großzügigen Day Spa. Neben der Finnischen Sauna gibt es eine neue Event- und eine Rosensauna oder die holzbefeuerte Maa Sauna mit bis zu 120 °C. Zudem können die Mitglieder mit Kombivereinbarung nach dem Training in der Mentalsauna mit Sternenhimmel und Entspannungsmusik relaxen. Durch den hohen Jodsole-Grad der 348 Meter tiefen Anton-Baumann-Quelle ist die Therme vor allem für orthopädisch-rheumatische Erkrankungen, nach Gelenkoperationen, zur Stärkung des Immunsystems, bei Schilddrüsen-Funktionsstörungen, verschiedenen Frauenleiden, vegetativen Störungen und Psoriasis geeignet.



Die Häufigkeit der Re-Checks wird so gewählt, dass sie von den Kunden als angenehm angesehen wird

Unterstützung des VfL Bad Schwartau

Die Handballmannschaft des VfL Bad Schwartau spielt in der zweiten Bundesliga und wurde in der letzten Saison fünfter. Klaus Ullrich: „Die Jungs absolvieren bei uns im Studio ihr Krafttraining und gehen anschließend in die Therme, um zu regenerieren.“ Der Verein hat insgesamt vier Trainer, wobei die Spieler von dessen Athletiktrainern beim Krafttraining im Asklepios Medical Fitness betreut werden. Für das gezielte, individuelle Training sind immer maximal fünf Spieler zeitgleich anwesend. Trainiert wird viel im Freihantelbereich, aber auch im freien funktionellen und koordinativen Bereich am Therapiemaster bzw. Redcord und seit September im TRX-Parcours mit 10 TRX. Klaus Ullrich: „Zudem haben wir das Slackline und das Posturomed, auf dem beispielsweise Kniebeugen mit Gewicht möglich sind, oder eine Galileo-Vibrationsplatte, so dass auch diese ganzen Formen des Trainings genutzt werden können.“ Verletzte Spieler werden im Gesundheitszentrum mit Massage, Lymphdrainage und Kran-

kengymnastik behandelt und erhalten eine 1:1 Betreuung durch einen Therapeuten im Krafttraining, so dass sie möglichst schnell wieder in eine spielfähige Situation kommen, ohne den Heilungsprozess zu vernachlässigen.

Die Außendarstellung

Der Verkauf von Mitgliedschaften ist in den Trainingsprozess integriert, d.h. der Trainer ist gleichzeitig der Ansprechpartner für den Abschluss eines Vertrags. Über die Marketingabteilung wird im Großraum von Bad Schwartau und Lübeck geworben bzw. mit den Lübecker Nachrichten zusammengearbeitet. Zudem läuft im Kino von Bad Schwartau ein Spot des Asklepios Medical Fitness.

Klaus Ullrich: „Parallel präsentieren wir uns in der Öffentlichkeit bei Aktionen als Sponsoren, ebenso als Gesundheitspartner bei den Spielen des VfL Bad Schwartau. Für das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen wir Unternehmen wie die Schwarztauer Werke bei Gesundheitstagen,

die für ihre Mitarbeiter einen Teil des Mitgliedsbeitrags finanzieren. BGM findet auch intern statt. Alle Klinikangestellten können zweimal pro Woche kostenlos bei uns ihr Fitnesstraining absolvieren.“



Zur Person:

Klaus Ullrich ist Diplom-Sportlehrer mit Schwerpunkt Rehabilitationssport, Sporttherapie, Behindertensport und Leistungssport. Seit 2006 ist er im Asklepios Medical Fitness tätig, zunächst als stellvertretender und heute als Abteilungsleiter. Zuvor war er Leichtathletiktrainer in Leipzig und hat in der Behindertenleichtathletik gearbeitet. Er ist zudem Ausbilder für Reha-Sport im Rehabilitations- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein.

Anita Knöller

Steigern Sie den Umsatz in Ihrem Studio Jetzt Partner von VIVOBAREFOOT werden und Vorteile sichern!

Wählen Sie das für Sie gewinnbringendste Konzept:

- ◆ Affiliate Partner werden und profitieren
- ◆ Barfußschuhe in Ihrem Studio anbieten
- ◆ Trainerausbildungen zum Barfuß-Experten
- ◆ Marketingtools und Events für Ihr Studio

Informieren Sie sich:
partner.vivobarefoot.de
Telefon: 0761 - 45892930



VIVOBAREFOOT™