

First Class Fitness im SportsMax

Von der Idee eines Kinderlands zum Premiumclub

Auf der Suche nach neuen Geschäftsfeldern reifte in Norbert Wiskandt nach seiner Rückkehr aus Spanien die Idee, ein Indoor-Spielland für Kinder zu eröffnen. Aufgrund behördlicher Auflagen konnte dieses jedoch nicht realisiert werden. Und so entstand ein Indoor-Soccer Center. Nach einer kurzen Odyssee mit den drei Hallen-Fußballplätzen, ist er seit fünf Jahren stolzer Besitzer des Premiumclubs SportsMax in Bad Wildungen.

Norbert Wiskandt: „Ich lebte über 20 Jahre in Spanien und habe dort Immobilien verkauft. Nach der Geburt unseres Sohnes vor zehn Jahren, entschlossen wir uns, dass dieser in Deutschland zur Schule gehen soll. Ursprünglich wollte ich mich nach unserer Rückkehr zur Ruhe setzen, aber schon nach vier Monaten wurde mir die Zeit zu lang.“ Und so schaute er sich nach neuen Geschäftsfeldern um. Die Idee, einen Indoor-Spielplatz zu eröffnen entstand, als er mit seinem Sohn die Kinderland Indoor-Spielplätze besuchte. Aber bereits die Suche nach einer geeigneten Halle erwies sich als schwierig.

Norbert Wiskandt: „Nach vielen nicht erfolgreichen Besichtigungen erhielt ich ganz zuletzt ein Angebot für eine Anlage aus Bad Wildungen. Zu dieser Zeit wusste ich noch nicht mal, dass es diesen Ort gibt. Ich hatte mir vorgenommen, dass dies die letzte Halle sein wird, die ich mir anschau und war nach der Begehung total begeistert. Die Lage ist traumhaft, idyllisch in einem Wald und nicht wie bei den meisten Hallen in einem Industriegebiet. Zudem war die Bausubstanz perfekt.“

Dem geplanten Projekt machten jedoch die Behörden einen Strich durch die Rechnung, denn nach dem Kauf der Halle stellte sich heraus, dass eine Genehmigung für einen Indoor-Spielplatz nicht möglich ist. So disponierte Norbert Wiskandt kurzerhand um: „Es war die Zeit, als die



Indoor-Soccer boomten. Da ich sowie so nicht viel Geld verdienen wollte, sondern vorwiegend nach einer Beschäftigung für mich suchte, habe ich mich ohne lange zu zögern entschieden, in Hallen-Fußballplätze zu investieren. Leider hatte ich schlecht recherchiert, denn für die Region gab es keinen Bedarf für Hallenfußball, da bereits genügend Vereine und Turnhallen vorhanden waren. So musste ich nach kurzer Zeit einen Schlussstrich unter dieses Projekt ziehen und besann mich auf meine Kernkompetenz: den Fitnesport.“

Norbert Wiskandt – selbst ehemaliger Leistungssportler – betreute von 1968 bis 1972 an der Sportschule Sonthofen Spitzensportler, bevor er sich 1973 zuerst mit Taekwondo und anschließend mit einem eigenen Fitness-Studio in Recklinghausen selbstständig gemacht hat, in dem auch ab und zu Ralf Möller trainierte: „Ich sagte mir, mach das, was du kannst, habe nochmals viel Geld in die Hand genommen und die Halle ein zweites Mal komplett umgebaut.“



Indoor-Cycling ist mit 300 Kursen im Monat eines der Schwerpunkte des SportsMax

So entstand vor fünf Jahren in Bad Wildungen der First Class Fitnessclub SportsMax mit 2.500 qm Fitness-, Tennis- und Wellness-Fläche und einer stetig steigenden Zahl von derzeit 1.250 Mitgliedern. Dabei wurde von Anbeginn viel Wert auf eine hochwertige Ausstattung des Studios mit modernem Gerätepark, einer individuellen Betreuung der Mitglieder und eine gute Qualifikation der 15 Mitarbeiter gelegt. Be-

schäftigt werden neben Sportlehrern auch zwei Mitarbeiter mit Bachelorabschluss, die nach ihrem Studium übernommen wurden.

Betreuungskonzept mit Cardioscan

Norbert Wiskandt: „Bei uns trainieren Ärzte und Klinikpersonal genauso wie Senioren und junge Menschen, die sich auf ihren Sport vorbereiten oder auf eine gute Fitness und nicht reinen



Die Kelo-Blockhaussauna im Außenbereich



Der großzügige Kursraum des SportsMax



Der Wellnessbereich kann mit einer Goldkarten-Mitgliedschaft genutzt werden



Im Sauna-Bereich ist der SportsMax gut aufgestellt

Muskelzuwachs Wert legen. Unser ältestes Mitglied ist jetzt 82 Jahre alt. Wir haben ein schönes Ambiente und tolle Mitglieder, genauso wie ich es mir in meinen kühnsten Träumen vorgestellt habe.“ Die allerneueste Investition im SportsMax ist der Cardioscan Checkpoint, um die Betreuung der Mitglieder noch besser zu optimieren.

Mit diesem Fitness-Check erhält jeder Kunde ein EKG, es wird sein Fitnesslevel festgestellt und eine Stressmessung durchgeführt. Diese Messung ist deshalb von Relevanz, da bei erhöhtem Stress die Leistungsfähigkeit eingeschränkt und somit der Fitnesslevel gesenkt ist. Die Auswertungen werden dem Kunden zusammen mit seinem Trainingsplan für das Ausdauertraining ausgehändigt, so weiß er z.B. in welchem Pulsbereich er trainieren soll. Zudem wird eine Körperzusammensetzung-Analyse durchgeführt. Aufgrund dieser Auswertung erhält der Kunde den Trainingsplan für sein Krafttraining. Norbert Wiskandt: „Bei einem erhöhten Stressfaktor unterhalten wir uns mit dem Kunden, um festzustellen, woran dies liegen und was er dagegen tun kann. Als Eingangs-Check ist das bei uns im Starterpaket mit enthalten. In welchem Zeitabstand ein Re-Check stattfindet, entscheidet der Kunde selbst. Wir empfehlen unseren Mitgliedern diesen quartalsweise durchzuführen für einen Betrag von 39 €. Das Aufzeigen der Trainingserfolge ist ein hoher Motivations-Faktor, um am Training dran zu bleiben. Fallen die Resultate schlecht aus, raten wir dem Kunden umgehend einen Arzt aufzusuchen und setzen solange mit dem Training aus. Der Cardioscan-Checkpoint kostet zwar ein Vermögen, aber aufgrund der sicheren Resultate, ist er uns das Geld wert.“

Gesundheitsorientierter Premiumclub

Von den ursprünglich drei Tennisplätzen steht noch ein Platz den Tennisbegeisterten Mitgliedern und externen Sportlern zur Verfügung. Die anderen beiden Plätze wurden in den Fitnessbereich integriert. Die 1.300 qm große Trainingsfläche bietet den Kunden des SportsMax unter anderem einen million-Kraftausdauer-Zirkel, das TechnoGym Wellness- und Pure Strength-System, die Kraftmaschinen von TechnoGym mit Steckgewichten, zwei Zugma-

schinen und ein Abcoaster für ein abwechslungsreiches Bauchtraining.

Das neueste Trainings-Highlight ist Kinesis. Norbert Wiskandt: „Kinesis ist mein persönlicher Favorit. Gerade für unsere Hauptzielgruppe, die Best Ager, ist dieses Training ideal, um die Stabilität und Balance zu erhalten oder wieder zurück zu gewinnen. Kinesis bietet komplexe Ganzkörperübungen und ist eine gute Ergänzung zum isolierten Training an den Maschinen. Ältere Mitglieder führen wir mit 2-3 Übungen an Kinesis heran und nehmen anschließend immer wieder eine Übung hinzu. Inzwischen trainieren schon viele unserer Mitglieder an diesem Gerät.“ Das Rückentestzentrum besteht im SportsMax aus einem Back-Check und mehreren Rückenbänken, so dass auch speziell auf diesen Bereich eingegangen werden kann, wenn das Eingangsgespräch ergibt, dass der Kunde Rückenbeschwerden hat. Personell steht diesen Mitgliedern eine speziell dafür ausgebildete Sportlehrerin mit allen Zusatzqualifikationen im Bereich Rücken zur Seite, wobei auch alle anderen Trainer die Kompetenz haben, Mitglieder mit Rückenbeschwerden zu beraten.

Im Kursbereich setzt man im SportsMax auf Body Balance und Body Pump. Norbert Wiskandt: „Body Pump ist der beliebteste Kurs unserer Mitglieder und dementsprechend immer voll. Warum: Alle drei Monate wechselt das Programm, es gibt eine neue Choreographie, neue Musik und wir stellen das neue Programm mit drei Trainern auf der Bühne vor. Die Mitglieder sind von dieser Art der Präsentation begeistert und besuchen die Kurse. Zudem ist das Training messbar, da jeder die Übungen gleich ausführt. Für unser Studio lohnt sich diese Investition.“

Virtuelles Indoor-Cycling

Ein weiterer Schwerpunkt des SportsMax ist Indoor-Cycling. Angeboten werden 300 Kurse pro Monat und zwar sowohl mit virtuellem Trainer und attraktiven Landschaften auf einer Leinwand, als auch mit Live-Trainer. Die verschiedenen Kurse sind entsprechend gekennzeichnet und laufen alle 45 Minuten, so dass die Mitglieder zu jeder Zeit einen Kurs fahren können.

Norbert Wiskandt: „Wir waren mit die

ersten, die in Deutschland das virtuelle Indoor-Cycling eingeführt haben. Ziel war, unseren Cardiobereich zu entlasten und das hat auch funktioniert. Wenn viele Mitglieder gleichzeitig im Studio sind und es zu Wartezeiten bei den Cardiogeräten kommt, können die Mitglieder nun auf Indoor-Cycling, mit den insgesamt 16 Bikes, ausweichen. Das wird sehr gut angenommen. Abends führen Live-Trainer die Kurse durch und tagsüber steht der virtuelle Trainer zur Verfügung. Auch diese Investition hat sich für uns gerechnet.“

Wellness & SPA

Der ansprechende und gut ausgestattete Wellnessbereich wurde im SportsMax mit 250 qm zusätzlicher Fläche neu gestaltet. Dazu wurden die Räumlichkeiten der früheren Gastronomie komplett umgebaut. Zusätzlich zum Innenbereich gibt es eine 150 qm große Terrasse im Außenbereich mit Liegen, Sitzgruppen und einer Kelo-Blockhaussauna. Das Besondere an dieser Sauna ist, dass sie aus 150 Jahre altem Holz besteht, das entweder aus Russland oder Finnland kommt. Norbert Wiskandt: „Diese Sauna ist zwar ungefähr dreimal teurer als eine klassische Blockhaussauna, aber sie bietet dafür auch ein ganz eigenes Ambiente. Man spürt und riecht das bereits, wenn man die Sauna betritt.“

Zusätzlich gibt es im Innenbereich eine große finnische Sauna mit Salzkristallsteinen und eine Bio- und Aroma-Sauna mit 60 Grad aus Rücksicht auf die älteren Mitglieder des SportsMax. Norbert Wiskandt: „Ich selbst gehe auch nicht gerne in die heißen Saunen, sondern bevorzuge die Bio-Sauna. Außerdem haben wir im Wellnessbereich noch eine Hydro-Massageliege, Solarien, Infrarotkabinen und einen Vacu-Walk. Und im Außenbereich noch einen Fußball- und einen Volleyballplatz, die von der Stadt Bad Wildungen mitgenutzt werden können und auf denen somit jeder trainieren kann.“

Bei den Mitgliedschaften wird im SportsMax zwischen der Standard-Karte und der Goldkarte unterschieden. Die Standardmitgliedschaft beinhaltet, bei einer Laufzeit von 24 Monaten für 48 € monatlich, das Training und die Kurse. Wer den Wellnessbereich nutzen möchte, zahlt für die Goldkarte 21,50 € monatlich dazu und hat damit



Das kompetente und hochmotivierte SportsMax Team

sämtliche Optionen wie beispielsweise 2x pro Woche Hydro-Massage, 2x pro Woche Solarium und 2x pro Woche Infrarot-Sauna. Zudem erhalten die Inhaber der Goldkarte einen zusätzlichen Trainingsplan für die Vibrationsgeräte über Chipkarten. Die Getränke sind ebenfalls in diesem Beitrag inklusive.

Ernährungsprogramm mit Stoffwechselanalyse

In der Planung befindet sich ein 8-wöchiges Ernährungsprogramm mit einer Cardioscan-Stoffwechselanalyse, das extern beworben wird. Der Grundsatz wird zu Beginn, nach vier Wochen und am Ende des Ernährungskurses gemessen. Der Teilnehmer erhält zudem eine Ernährungsberatung und einen Trainingsplan. Norbert Wiskandt: „Ich persönlich halte nichts von streng einzuhaltenden Ernährungsplänen oder Kalorienzählen. Wir haben viele Kunden, die in den umliegenden Kliniken arbeiten, die gar keine Zeit und Gelegenheit haben, sich nach Plan zu ernähren. Wichtig ist, beratend einzuwirken, zu schauen, was kann der Kunde leisten. Ist es möglich, dass er beispielsweise Obst und Gemüse mit zur Arbeit bringt und zusätzlich zum Kantinenessen zu sich nimmt, so dass er sich grundsätzlich gesund und ausgewogen ernährt.“

Ein weiterer Punkt der Beratung ist das Aufzeigen des Zusammenhangs zwischen Ernährung und Bewegung und die Bedeutung des Muskeltrainings bei der Fettverbrennung. Wesentlich ist vor allen Dingen, dass es den Teilnehmern Spaß macht.“ Ziel des 8-Wochenprogramms ist eine anschließende Mit-

gliedschaft, um das bis dahin Erreichte langfristig zu erhalten. Norbert Wiskandt: „Training ist auf ein ganzes Leben ausgerichtet. Ich selbst bin z.B. mit meinen 70 Jahren noch top fit – einer der Fittesten in meinem Studio. Ich trainiere jeden Morgen, kaum noch schwere Gewichte, denn das ist im Alter aufgrund der Pressatmung nicht ratsam. Aber ich mache Kinesis, Stabilisation, auch mal isoliert, das gehört ebenfalls dazu. Wichtiger ist jedoch funktionelles Training, wie im Alltag, also ein Ganzkörpertraining. Das versuche ich meinen älteren Mitgliedern nahezubringen.“

Firmenfitness für Klinikpersonal

In Bad Wildungen sind viele Kliniken ansässig, mit acht Kliniken besteht eine Kooperation mit dem SportsMax. Dabei trainieren die Klinikmitarbeiter zu vergünstigten Konditionen. Norbert Wiskandt: „Der jeweilige Kooperationspartner zahlt acht Euro pro Mitarbeiter und wir reduzieren für die Firmenmitgliedschaft unseren Beitrag ebenfalls um jeweils acht Euro. So können die Klinikmitarbeiter für einen um 16 € vergünstigten Beitrag bei uns trainieren. Am Monatsende stellen wir der Klinik den Anteil für ihre Mitarbeiter in Rechnung. Derzeit haben wir ca. 150 Klinikmitarbeiter, die bei uns trainieren. Mir persönlich ist es ein wichtiges Anliegen, dass bei uns das Pflegepersonal vergünstigt trainieren kann, das trotz hervorragender Arbeit nur wenig verdient. Zusammen mit anderen Unternehmen haben wir ca. 200 Firmenmitgliedschaften.“

Anita Knöller