



Das Pro Health Institut

Synergie zwischen Therapie, Training und Fitness

Das Pro Health Institut (PHI) in der Münchner Parkstadt Schwabing vereint auf knapp 1.000 qm Fläche alles unter einem Dach: Von der Physiotherapie, Medizinischen Trainingstherapie, Rehabilitation mit Schwerpunkt Orthopädie bis hin zur Prävention mit Medical Fitness und Medical Pilates. Den Kunden und Patienten erwarten im PHI individuelle ganzheitliche Gesundheitslösungen.

Günther Grasse, Geschäftsführer des PHI: „Die überwiegende Mehrzahl unserer Kunden kommen als Patienten zu

uns. Der Erstkontakt ist somit die Wiedererlangung der Gesundheit. Der nächste Schritt ist die Gesundheitserhaltung und das Analysieren der persönlichen Fitness- und Gesundheitsziele. Ein weiterer Schwerpunkt unseres Kompetenzzentrums ist die Corporate Health Promotion. Das heißt, wir bieten für die umliegenden Unternehmen im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung Leistungen an, wie beispielsweise die Durchführung von Gesundheitstagen, Vorträge und Check-Ups. Das ist ein Standbein, das wir in Zukunft noch weiter ausbauen möchten, da wir geographisch in einem Stadtbereich liegen, in dem sehr viele Unternehmen ansässig sind.“

Ganzheitlicher Ansatz

Im Pro Health Institut sind 15 hochqualifizierte Mitarbeiter beschäftigt. In der Mehrheit Physiotherapeuten mit verschiedenen Zusatzausbildungen, aber auch Sportwissenschaftler, Sporttherapeuten oder Mitarbeiter mit Abschluss zum Bachelor of Health bzw. Bachelor of Science. Die Zusatzausbildungen

sind unter anderem Trainer für Sportrehabilitation, Rückenschultrainer, Functional Movement, Golf-Physio Trainer, Medizinische Kräftigungstherapie oder Physiokinesiologie.

Günther Grasse: „2008 gründete ich das Pro Health Institut, um ein ganzheitliches Konzept anbieten zu können. Ich bin seit 17 Jahren Physiotherapeut, habe auch eine Ausbildung zum Heilpraktiker und Chiropraktiker und zuvor bereits eine Praxis für Manuelle Therapie geleitet. Im Laufe der Jahre musste ich feststellen, dass die Behandlung am Patienten zwar wichtig ist, aber auch die Aspekte der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit eine bedeutende Rolle spielen. Zudem war auch die Nachfrage vorhanden. Meine Patienten wollten von mir regelmäßig wissen, welches Fitness-Studio ich ihnen empfehlen kann. So suchte und fand ich mit dem Pro Health Institut einen ganzheitlichen Ansatz, um den Kreis zu schließen. Bei uns gehen die Bereiche Therapie, Training und medizinische Fitness nahtlos ineinander über.“

80-90% der Kunden kommen als Patienten ins Gesundheitszentrum in der Parkstadt Schwabing und erhalten therapeutische und medizinische Anwendungen, um anschließend Schritt für Schritt an den Trainingsbereich herangeführt zu werden, sei es über eine medizinische Verordnung, z.B. Krankengymnastik am Gerät oder über eine Trainingstherapie. Für Privatpatienten kann Günther Grasse selbst Rezepte ausstellen. Zudem gibt es für diese Patienten den Kombitarif „Therapie und Training“ als Monats-Abo. Damit können sie alle Leistungen des Bereichs Medical Fitness in Anspruch nehmen. Der Kombitarif ist ausschließlich den Patienten des Pro Health Institut vorbehalten, die aktiv in Behandlung sind und kostet einmalig 69 € für vier Wochen. In diesen vier Wochen kann der Patient alle Leistungen eines Mitglieds mit Standardtarif in Anspruch nehmen. In erster Linie dient die Kombination aus Therapie und Training dazu, die Effektivität der Therapie zu verbessern. Zum anderen ist es für den Patienten ein gutes Angebot, um den Trainingsbereich kennen zu lernen.

„Bei uns gibt es auch einige Zusatzangebote als Selbstzahler-Leistungen, die sowohl von unseren Mitgliedern, als auch von unseren Patienten genutzt werden können, unter anderem das EMS-Training, Vibrationstraining und Personal Training. Zudem bieten wir einmal pro Woche eine Abendsprechstunde durch einen Orthopäden an und ich selbst führe zweimal in der Woche eine Heilpraktiker-Sprechstunde mit Schwerpunkt Orthopädie und hier speziell zum Thema Rücken durch. Zu dieser Sprechstunde gehören auch Di-

agnose und Beratung“, erklärt Günther Grasse.

„Das Pro Health Institut arbeitet zudem mit einem umfangreichen Netzwerk an Ärzten zusammen, die uns ihre Patienten überweisen. Ich erstelle monatlich eine Zuweiser-Statistik. Dazu befragen wir jeden neuen Kunden bei der Anmeldung, wie er auf uns aufmerksam wurde. Ca. 40% der Patienten kommen direkt über die Zuweisung durch Ärzte. Die Mehrzahl kommt über Empfehlungen durch Berufskollegen und Familienangehörige oder über die Recherche im Internet. Wir haben ca. 30% an Kunden, die übers Internet zu uns finden. Im medizinischen Bereich werden ca. 80% der Patienten über Krankenkassensysteme abgerechnet, sei es privat oder gesetzlich. Neben den Mitgliedern im Bereich Medical Fitness, haben wir auch im therapeutischen Bereich Selbstzahler, z.B. in der Osteopathie oder bei den Heilpraktiker-Leistungen.“

Der klassische Reha-Sport wird im Pro Health Institut nicht angeboten. Günther Grasse: „Das rechnet sich zumindest in München nicht. Der Trainingsbereich wird bei uns über Rezepte, Krankengymnastik am Gerät oder MTT (Medizinische Trainingstherapie) genutzt - hier liegt die Vergütung wesentlich höher, da es Einzeltermine sind - oder über Medical Fitness Mitgliedschaften bzw. über Personal Training und 10er Karten.“

Medical Fitness

Das Pro Health Institut bietet ein ganzheitliches Beratungs- und Betreuungskonzept. Wie in allen Fitness-Studios fin-



Beratung eines Kunden mit Rückenproblemen

Manuelle Medizin und
Therapie der Wirbelsäule



det zuerst ein Beratungsgespräch zur Ist-Wertbestimmung statt: Anschließend werden dem Neukunden die Möglichkeiten erläutert, um seine Ziele zu erreichen. Nach Abschluss einer Mitgliedschaft ist der erste Schritt eine individuelle kundenspezifische Gesundheitsanalyse mit verschiedenen Tests, um den aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand zu ermitteln. Diese Analyse dauert durchschnittlich 60 Minuten. Bei Rückenproblemen wird beispielsweise eine Analyse mit der Rückenstraße der Firma Schnell durchgeführt. Diese besteht aus vier Rückengeräten, die die Rumpfmuskulatur und die Beweglichkeit messen und vergleichen. Beim Ausdauerstest kommt der Functional Movement Screen zum Einsatz. Anhand dieser Werte wird ein vorläufiger Trainingsplan erstellt. Im nächsten Schritt folgt die Einweisung 1, die auch wiederum ca. eine Stunde in Anspruch nimmt. Bei der Einweisung 2 wird anschließend kontrolliert, ob der Kunde die Anleitungen des Trainers verstanden hat.

Günther Grasse: „Bei uns durchläuft jedes Mitglied drei Säulen. Zum Cardio- und Krafttraining bieten wir auch sehr viel Functional Training an, sei es mit Lang- und Kurzhanteln, mit dem Kettlebell, Rope, TRX oder Kinesis. Beim funktionalen Training ist in der Regel die Ausführung mit anspruchsvollen Übungen verbunden. Deshalb besteht zum einen ein höherer Bedarf seitens des Trainers genauer hinzuschauen, ob die Übungen korrekt ausgeführt werden, als dies bei einem geführten Training am Gerät der Fall ist. Functional Trai-

ning ist aber auch schwieriger zu erklären und erfordert seitens des Kunden und Patienten eine höhere Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit, weshalb wir immer eine zweite Einweisung von ebenfalls 60 Minuten durchführen. Erst danach trainiert das Mitglied anhand seines Trainingsplans selbstständig an den Geräten.“

Einmal im Monat wird eine Etappenzielkontrolle durchgeführt. Somit hat jedes Mitglied monatlich nochmals einen 30-minütigen Termin für die Erfolgskontrolle, zur Besprechung der weiteren Ziele und zur Zufriedenheitsanalyse. Günther Grasse: „Mein Businesskonzept ist es, aus Patienten Kunden zu machen, um mit den Patienten längerfristige Beziehungen aufzubauen. Ich möchte nicht nur ein Gesundheitsdienstleister sein, sondern auch ein Gesundheitscoach, um zu erreichen, dass es dem Kunden langfristig gut geht.“

Die Tarife des Pro Health Institut

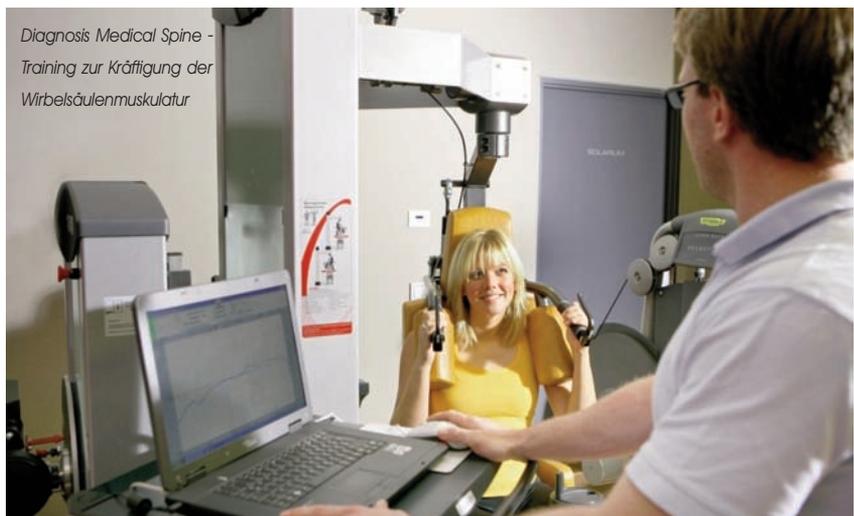
Das Pro Health Institut differenziert mit Standard, Daylight, Studententarif, Parkstadt und Kombi-Tarif zwischen fünf Tarifen. Standard ist der Tarif mit uneingeschränkter Zugangsberechtigung an sieben Tagen in der Woche. Daylight ist ein Seniorentarif für ein Training bis 18.30 Uhr. Der Parkstadt-Tarif resultiert daraus, dass in der Parkstadt Schwabing viele moderne Unternehmen ansässig sind, deren Mitarbeiter in der Mehrzahl pendeln. Somit ist der Parkstadttarif von Montag bis Freitag gültig.

Zudem gibt es noch einige Firmentarife für Firmenfitness-Mitgliedschaften und 10er Karten für Medical Fitness, für das Vibrationstraining, EMS, Gyrotonic, Medical Pilates und das TRX Suspension Training. Bei einem Jahr Laufzeit beträgt der Studententarif als günstigster Tarif 54,50 €. Der Standardtarif liegt bei 79 € monatlich bei gleicher Laufzeit. Zudem gibt es eine Startgebühr in Höhe von 129 €. Diese beinhaltet die Analyse und die beiden Einweisungen. Hinzu kommt eine halbjährliche Betreuungspauschale von 39 €. Günther Grasse: „Wir haben eine Fair-Pay-Garantie, das heißt, der Tarif ist immer auf ein Jahr ausgelegt. Es ist aber jederzeit ohne Begründung möglich, vorzeitig zu kündigen. Liegt eine vorzeitige Kündigung vor, so zahlt der Kunde pro Monat, den er trainiert hat, 15 € nachträglich für den höheren Tarif einer kürzeren Laufzeit.“

Corporate Health Konzept

Die Betriebliche Gesundheitsförderung findet sowohl im Pro Health Institut als auch bei den Unternehmen vor Ort

Diagnosis Medical Spine -
Training zur Kräftigung der
Wirbelsäulenmuskulatur





Günther Grasse (hintere Reihe rechts) mit seinem kompetenten Pro Health Team

statt. Im Betrieb werden Gesundheitsaktionen bzw. Gesundheitstage in Zusammenarbeit mit Krankenkassen durchgeführt mit Vorträgen, therapeutischen Maßnahmen, Entspannungs- und Yogastunden, Wirbelsäulengymnastik und Gesundheits-Checkups. Im letzten Jahr war das PHI an einer „Green-Week“ eines Unternehmens zum Thema Nachhaltigkeit beteiligt. Einer der Bereiche war das Thema Gesundheit, in dessen Rahmen Günther Grasse einen Vortrag über Work-Life-Balance gehalten hat.

„Wir haben zwar auch Firmenmitgliedschaften, aber mit diesen kann man sich nicht mehr differenzieren. Das wird von fast allen Münchner Fitness-Studios angeboten. Teilweise auch zu günstigeren Preisen. Deshalb bieten wir den Unternehmen unsere ganzheitliche Gesundheitskompetenz an mit der Synergie von therapeutischen Anwendungen, Training, Medical Fitness, den Gesundheits-Checkups, Diagnose und Analyse und ergonomischer Beratung. Meine Vision für die nächsten Jahre ist, dass wir auch Führungskräfte-Seminare anbieten mit Schwerpunkt Gesundheit“, so Günther Grasse. „Bislang sind die Maßnahmen Einzelaktionen. Wir haben aber zum Ziel, den Bereich Corporate Health so auszubauen, dass wir zukünftig den Unternehmen ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement anbieten können. Wir führen seit vier Jahren Betriebliche Gesundheitsförderung durch und möchten uns nun breiter aufstellen. Dazu setzen wir eigens einen Mitarbeiter ein, der vier Stunden in der Woche Unternehmen akquiriert, um für das Corporate Health Konzept Termine zu vereinbaren. Das Thema Gesundheit wird den Unternehmen immer bewusster, aber dennoch müssen wir sehr viel Überzeugungsarbeit leisten. Es gibt

zwar zum BGM ausreichend statistisches Material über geringere Krankheitsausfälle, höhere Motivation der Mitarbeiter und steigende Produktivität, aber dennoch ist der „Return on Invest“ nicht unmittelbar messbar. Für die relativ hohe Investition in das Betriebliche Gesundheitsmanagement möchte das Unternehmen verständlicherweise auch einen Benefit sehen.“ Im Pro Health Institut trainieren ca. 80 Mitarbeiter über eine Firmenmitgliedschaft. Eine Kooperation besteht mit 15 Unternehmen, unter anderem mit Travian Games, Roland Berger, Deutsche Bundesbank, Fujitsu Siemens und Amazon. Diese befinden sich alle direkt vor der Haustür des PHI. Die neueste Aktion im Bereich Corporate Health ist ein Lunch-Workout. Jeden Montag und Donnerstag können Mitarbeiter der umliegenden Betriebe ein 30-minütiges effektives Ganzkörpertraining in der Gruppe absolvieren, anschließend duschen und danach einen Lunch mit wöchentlich wechselnden Gerichten von dean & david genießen. Die 10er Karte kostet für sämtliche Leistungen 199 €.

Zu Person

Günther Grasse ist geschäftsführender Gesellschafter und therapeutischer Leiter des Pro Health Institut, leitender Dipl. Physiotherapeut, Master of Physiotherapy, Chiropraktiker, Heilpraktiker, Sportphysiotherapeut und GolfPhysio-Trainer. Er hat in den Niederlanden mit als erster Deutscher ein vierjähriges Hochschulstudium in Physiotherapie und in Belgien den Master of Physiotherapy absolviert und war anschließend in Fort Lauderdale (USA) zu einer Ausbildung in Chiropraktik. 1997 kam Günther Grasse nach München, hat 2003 seine erste Praxis eröffnet und 2008 das Pro Health Institut gegründet.

Anita Knöllner