



Exklusiv für die Damen: Eine Blockhaussauna, Ruhebereich und eine Sonnenterrasse

# A big STEP

## Der Stuttgarter Lifestyle Club STEP hat unter neuer Führung große Pläne

*Die Bezeichnung „STEP“ erhielt der Club aufgrund seiner Lage innerhalb des Stuttgarter Engineering Parks. Ein Business-Standort auf einem parkähnlichen Gelände mit guter Infrastruktur und optimaler Verkehrsanbindung. Die Lage garantiert einen*

*konstanten Mitgliederzuwachs, da der Business Park kontinuierlich wächst. In Kürze entsteht ein weiteres Bürogebäude mit mehreren hundert Mitarbeitern. Nach seinem 10-jährigen Jubiläum 2012 startete der Club in diesem Jahr unter neuer Führung.*

Armin Malmquist, seit Anfang 2013 verantwortlich für das Marketing und den Vertrieb und Stefan Lang, Heilpraktiker und verantwortlich für das operative Geschäft: „Der Club hieß ursprünglich STEP Fit & Well und wurde im Zuge der Gesamtunternehmensgruppe Vita-Parc in KANTO SPORTS umbenannt. Für die Stuttgarter war es nach wie vor das STEP. Das war für uns nach der Übernahme der Grund, wieder zum alten Namen zurückzugehen, nur moderner formuliert.“ Stefan Lang arbeitet seit acht Jahren in dem 2.800 qm großen Club, davon dreieinhalb Jahre als







Clubleiter. Die Mitgliederstruktur ist ein guter Mix aus jungem Publikum bis hin zu Senioren, wobei sich der Vormittag auf die Gesundheitsangebote, Prävention und Reha konzentriert und abends vorwiegend Geschäftsleute trainieren. Stefan Lang: „Unserer Philosophie entspricht ein gesundheitsorientierter Lifestyle-Club, in dem sich die Kunden während ihres Aufenthalts wie im Urlaub fühlen und durch das ganzheitliche Programm Körper und Seele in Einklang bringen.“ Entsprechend ist auch die Gestaltung mit Großflächenverglasung und Palmen auf einer weitläufigen Sonnenterrasse. Trotz dieses südländischen Flairs im Außenbereich, liegt der Schwerpunkt auf einem fernöstlich-asiatischen Ambiente, das zum Wohlfühlerlebnis der Mitglieder beiträgt.

Stefan Lang: „Wir bieten Kontraste an, so wie auch unser Publikum

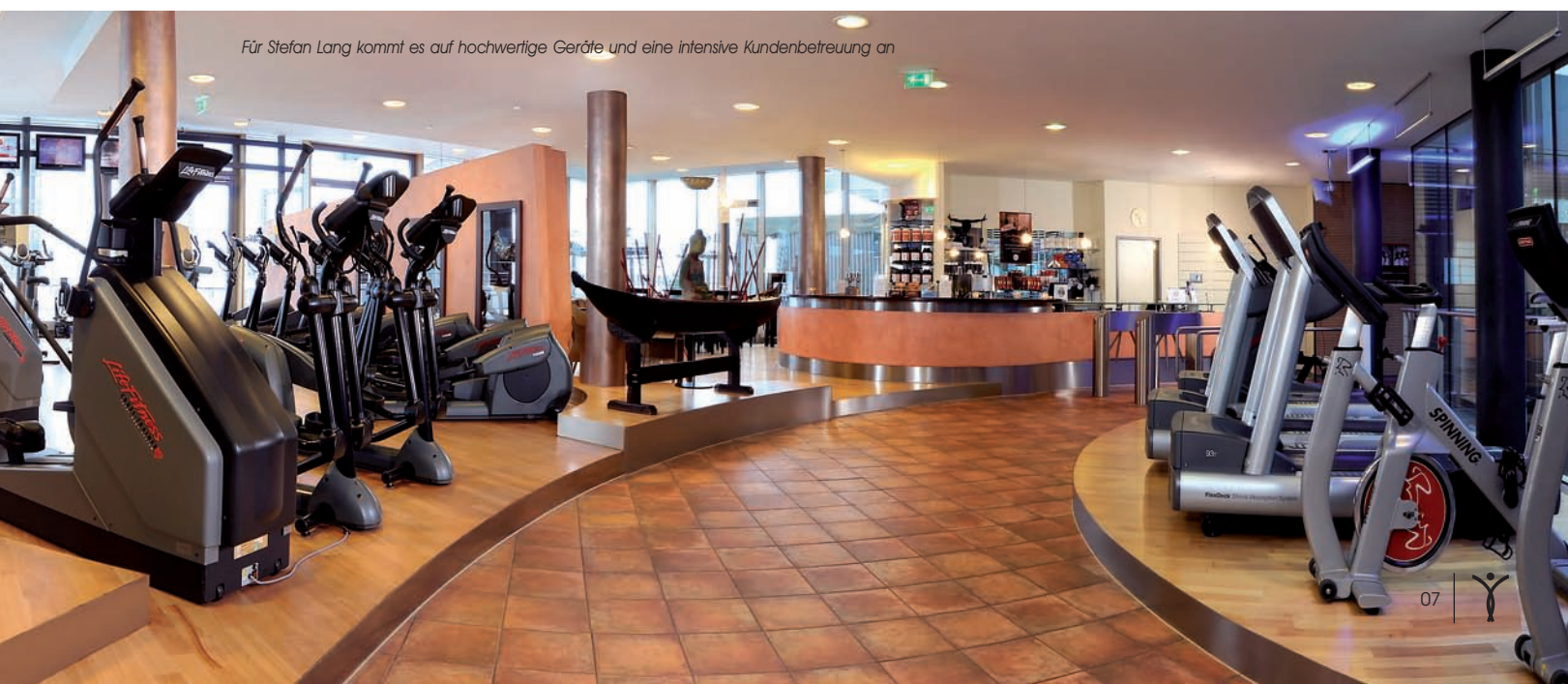
kontrastreich zusammengesetzt ist. Am Vormittag wird der Club mit ruhiger Musik beschallt, was Einfluss auf das gesamte Ambiente nimmt. Der Kursbereich ist zu dieser Zeit gezielt auf Senioren und Hausfrauen abgestimmt. Wir führen auch regelmäßig Studien speziell für Senioren durch, um die Hemmschwelle zu nehmen. Abends ist auf der Trainingsfläche peppige Musik angesagt, da steht der Lifestyle-Gedanke im Vordergrund.“ Der Kontrast kommt auch in den einzelnen Bereichen zum Tragen. Vom „Gib ihm“ auf der Trainingsfläche bis zum Wellnessbereich, in dem der Gast eine Oase der Ruhe betritt mit einer aufeinander abgestimmten Beduftung, Beschallung, Beleuchtung und innenarchitektonischen Gestaltung. Mit dieser harmonisierenden Kombination möchten die beiden neuen Inhaber alle Sinne ihrer Kunden ansprechen.

### „Wir setzen unseren Schwerpunkt auf die Trainingsbetreuung“

Die Gesundheits-Checks im STEP wurden in Zusammenarbeit mit Ärzten ausgearbeitet und werden durch die Naturheilpraxis von Stefan Lang durchgeführt. Der Trainingsplan wird bewusst von Hand geschrieben und individuell auf den persönlichen Bedarf des Einzelnen abgestimmt. Für die Re-Checks gibt es ein 100 Punkteplan-System, bei dem das Mitglied für jedes Training eine Unterschrift erhält. Nach ca. 25 Trainingseinheiten wird ein neuer Trainingsplan erstellt. Der Trainer spricht das Mitglied aktiv auf den neuen Termin an und vereinbart diesen, wenn der Kunde einverstanden ist. Handelt es sich um ein Mitglied mit gesundheitlichen Einschränkungen, erfolgt die Anpassung des Trainingsplans im Rhythmus von 2-4 Wochen.

Stefan Lang: „Gute Geräte kann ich überall reinstellen. Für die Kunden-

*Für Stefan Lang kommt es auf hochwertige Geräte und eine intensive Kundenbetreuung an*







*Der Lifestyle-Gedanke des STEP zieht sich durch alle Bereiche des Clubs*

zufriedenheit sind letztendlich der Empfang am Service und die Ansprache und Betreuung auf der Trainingsfläche entscheidend. Darin sehe ich unser Kerngeschäft und auch die Kernkompetenz.“ Im STEP ist immer ein Trainer auf der Fläche, egal ob morgens um sieben oder abends um elf. Zu Stoßzeiten sind es 2-3 Trainer, die immer ansprechbar sind. Gerade zu diesen Zeiten wird darauf geachtet, dass stets ein Trainer frei ist und keine Termine hat. Für Termine werden bewusst lange Zeiträume eingeplant, damit der Trainer die Möglichkeit hat, ohne Zeitdruck zugleich eine Flächenbetreuung wahrzunehmen. Zudem sind die Einweisungen so intensiv wie bei einem Personal Training.

Auch auf die Qualifikation der Trainer wird entsprechend viel Wert gelegt. Alle Trainer-Ausbildungen werden beim gleichen Institut absolviert, um zu gewährleisten, dass eine einheitliche Sprache im Club gesprochen wird. Die Trainer auf der Betreuungsfläche haben mindestens die Trainer-B-Lizenz und eine Ausbildung im Reha-Sportbereich, hinzu kommt die eigene Trainingserfahrung. Das ist Standard im STEP, der als Minimum erfüllt werden muss. Erst dann dürfen die Betreuer auf die Fläche. Studierende für den Bachelorabschluss werden erst ab einem gewissen Stand ihres Studiums und nach internen Schulungen für die Betreuung eingesetzt und in der Regel nach ihrem Abschluss übernommen.

### **Rehabilitationstraining und sportart-spezifische Trainingsprogramme**

Die internen Fortbildungen finden regelmäßig statt und werden von einer

Physiotherapeutin oder auch mal von einem Mediziner durchgeführt. Dabei wird das gesamte Team geschult. Hier geht es um Themen wie beispielsweise das Training bei Standardverletzungen am Kreuzband, der Schulter und der Hüfte. Bei spezielleren gesundheitlichen Einschränkungen wird das Mitglied entweder in Zusammenarbeit mit der Physiotherapeutin betreut bzw. durch Stefan Lang als Heilpraktiker. Die Leistungen der Privatpraxis Physiotherapie werden gesondert abgerechnet, wenn diese dauerhaft in Anspruch genommen werden. Handelt es sich um einen schwierigen Fall, bei dem die Trainer an ihre Grenzen kommen bzw. sich absichern möchten und dafür mit der Physiotherapeutin den Trainingsplan besprechen, dann ist diese Einzelleistung im Mitgliedsbeitrag enthalten. Zudem wird über die Physiotherapeutin eine separat abzurechnende medizinische Trainingstherapie angeboten.

Reha-Patienten, aber auch Leistungssportler werden im STEP erfolgreich betreut. Die Fußballmannschaft des SV Vaihingen wird, wie auch eine Radsportmannschaft, jährlich für die Saison durch das Team von Armin Malmquist und Stefan Lang fit gemacht: „Wir haben auch die Vaihinger Wasserballer betreut, um einen Weltrekord im 24-Stunden Dauerrutschen aufzustellen. Gemeinsam mit einem Arzt wurde ein spezielles Programm ausgearbeitet, das sie in drei Monaten auf den Weltrekord vorbereitete. Angefangen von der Laktatdiagnostik bis hin zum Kraft- und Ausdauertraining, regelmäßigen Seminaren und der Ernährungsberatung. Ausschlaggebend, um einen solchen Rekord aufstellen zu können, ist insbesondere die Kraft-Ausdauer. Kraftintensiv ist vor allem, sich aus dem Becken zu drücken und das 24 Stunden am Stück. Zudem betreuen wir einen Leistungssportler, der im Karate-Nationalkader trainiert und einen Profi-Marathonläufer. Teilweise bringen die Leistungssportler die Trainingspläne ihres Vereins mit, die wir leicht modifizieren und anpassen. Wir haben auch ein Mitglied, das im Rollstuhl sitzt. Sie hat mit ihrer Mannschaft bei den Paralympischen Spielen in London 2012 die Goldmedaille im Rollstuhl-Basketball der Damen geholt. Das war für uns eine interessante Herausforderung. Sie hatte sehr viel Spaß beim Training und die Goldmedaille spricht für sich.“

### **„Firmenfitness gehen wir in diesem Jahr verstärkt an“**

Einer der Hauptschwerpunkte von Ar-



*Jeden Monat finden im STEP über 200 Kurse statt*

min Malmquist ist gezielt das Potential des Stuttgarter Engineering Parks mit ca. 2.500 Mitarbeitern zu nutzen und Kooperationen mit den dort angesiedelten Unternehmen aufzubauen und einzugehen. Ein weiteres Industriegebiet mit rund 20.000 Mitarbeitern ist in unmittelbarer Nähe angesiedelt. Die bisherigen Referenzen können sich sehen lassen: mit Daimler, Koch, Neff, Volckmar und der Trelleborg Sealing Solutions gab es bereits Kooperationen. Armin Malmquist: „Beim Thema der betrieblichen Gesundheitsförderung ist viel Aufklärungsarbeit zu leisten. Wie kann eine Kooperation aussehen, was ist BGF überhaupt? Wir bieten in den Firmen Gesundheitstage an, stellen ihnen unsere Programme vor. Ziel ist, dass die Mitarbeiter im Club trainieren. Je nach Unternehmen und dessen Bedürfnisse bieten wir unterschiedliche Modelle an. Manche kaufen ein Kontingent an Mitgliedschaften. Dann gibt es Betriebe, wie die SSB (Stuttgarter Straßenbahnen), die ihren Mitarbeitern am Ende des Jahres den Beitrag mit einer bestimmten Summe bezuschussen, wenn sie die Bestätigung bringen, dass sie regelmäßig im Training waren. Andere bezuschussen einen kleinen Anteil pro Monat. Wir sehen es als unsere Beratungsaufgabe an, die Unternehmensführung aufzuklären, was in der Regel für die Firma und ihre Mitarbeiter funktioniert und was nicht.

#### **Mountainbike- und Rennrad-Touren**

Im Kursbereich werden über 200 Indoor- und Outdoor-Kurse pro Monat angeboten. Minimum, damit ein Kurs langfristig angeboten wird, sind 10 Teilnehmer. Inzwischen liegen alle Kurse darüber. Im Schnitt nehmen mehr als 20 Mitglieder pro Kurs teil. Die Spitze liegt bei 50 Teilnehmern. Die Entspannungskurse finden im Sommer bei schönem Wetter grundsätzlich auf der großzügigen Terrasse statt. Zusätzlich zum Kursprogramm gibt es zwei eSpinner als Ergänzung, wenn jemand außerhalb der Kurse einen Indoor-Cycling Kurs fahren möchte. Diese haben sich auch bei Anfängern gut bewährt, wenn sie sich noch nicht sicher sind, ob ihnen Indoor-Cycling liegt.

Die Outdoor-Events finden zumeist in der näheren Umgebung des Clubs statt. Einmal wöchentlich gibt es eine

Besuch uns  
auf der FIBO!  
Halle 8  
Stand D24/25

# KARRIERE- SPRUNG

Berufsbegleitend weiterbilden

Fitnessökonom (FH)\*

Fitnessfachwirt (IHK)

Sport- und Gesundheitstrainer/  
Sport- und Fitnessbetriebswirt

Medical Fitnesscoach

Betriebliches Gesundheits-  
management (IHK-Zertifikat)

Athletiktraining **NEU!**

Sporternährung

PersonalTraining



\* In Kooperation mit der FH Schmalkalden

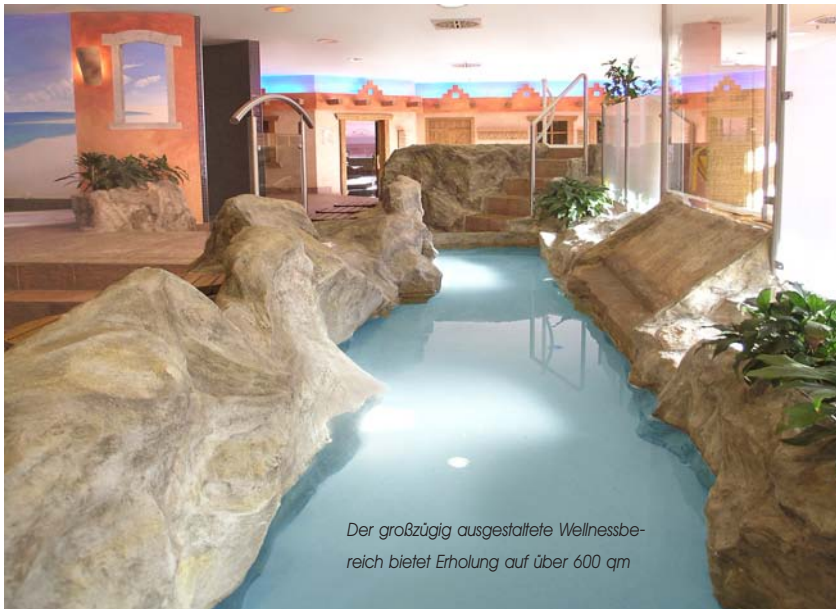
**Anerkannte Abschlüsse**

IST-Studieninstitut | 0211 8 66 68-0 | [www.ist.de](http://www.ist.de)



**Bildung,**  
die bewegt





Der großzügig ausgestattete Wellnessbereich bietet Erholung auf über 600 qm

Rennrad-, Mountainbike- und Nordic Walking Gruppe. Es werden aber auch spezielle Reisen organisiert. Unternehmungen im Ausland finden als Wochenendfahrten oder auch als längere Reisen auf Mallorca oder am Gardasee statt. Vor zwei Jahren wurde zudem ein Alpen-Cross durchgeführt. Diese Angebote nehmen die Mitglieder gerne an mit einer Resonanz von regelmäßig mehr als 250 Teilnehmern.

Weitere attraktive Events sind die Sports Nights, die sich aus den Late-Night-Spinings entwickelt haben. Die ursprüngliche Idee war, abends zweieinhalb Stunden Indoor-Cycling am Stück mit anschließendem Saunabesuch anzubieten. Stefan Lang: „Das war mir zu wenig. Mein Gedanke war, wenn der Club schon offen ist, dann lass uns doch auch noch Saunaaufgüsse anbieten, einen DJ engagieren und die Trainingsfläche belegen und immer wieder neue Highlights setzen. Zusätzlich zu den Sports Nights veranstalten wir jedes Quartal die LMI-Weekends. Hier werden jeweils die neuen Les Mills Programme präsentiert, untermalt von einem kleinen Buffet. Mitte Februar waren wir mit unseren Mitgliedern im Perkins Park zu „La Boum“ und im Sommer finden auf unserer großen Terrasse After-Work-Partys statt, zu denen Freunde eingeladen werden können. Unsere Events werden zwar auch als bring-a-friend-Aktion genutzt, dienen aber primär zur Mitgliederbindung.“

## Großzügige Wellnesslandschaft auf über 600 qm

Das STEP verfügt über eine großzügige

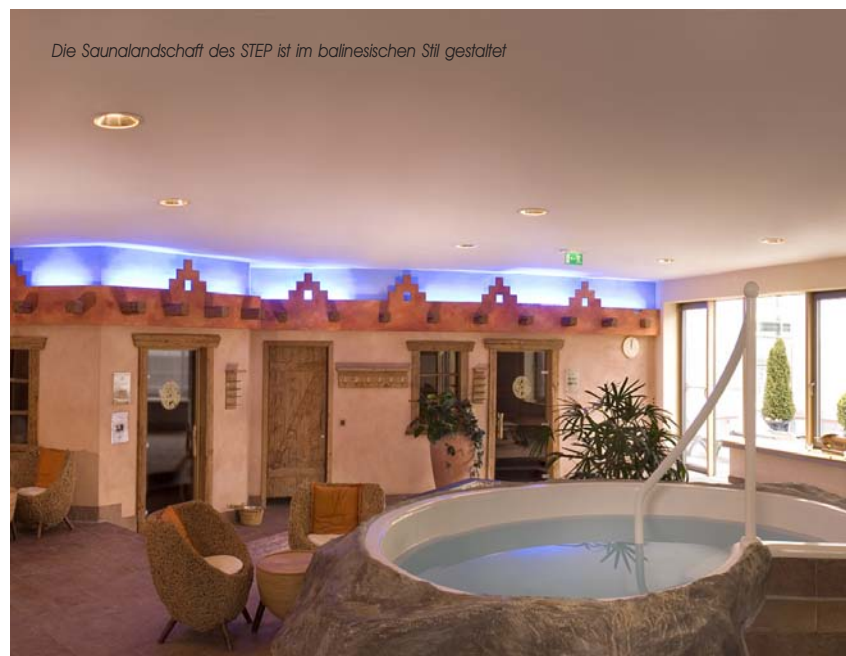
Wellnesslandschaft mit gesondertem Damenbereich, einer finnischen Sauna, Bio-Sauna mit Farblichtstimulation, orientalischem Dampfbad, Whirlpools, Tauchbecken, Erlebnis- und Tropenduschen. Der Saunabereich ist im balinesischen Stil gestaltet. Ab dem Sommer 2013 wird es zudem Aktionsflächen geben, auf denen regelmäßig neue Highlights gesetzt werden, um den Mitgliedern Produkte, z.B. Wasserbetten, Infrarot-Liegewiesen oder Whirlpools zu präsentieren und Neuigkeiten zu testen. Es gibt immer wieder Anfragen von Firmen, die etwas verkaufen möchten und ihr Produkt für einen gewissen Zeitraum zum Testen anbieten. Dieses Angebot soll in Zukunft aufgegriffen werden. Das Marketing wird

komplett über die Berliner Werbeagentur Fröhlich Marketing, Kooperationspartner des Horn-Verlags, abgewickelt. Zum Neustart wurden ein neues Logo und das Corporate Identity entwickelt. Danach folgten Aktionen, wie ein Tag der offenen Tür unter dem Motto „Neueröffnung und dabei 500 € sparen“. Das war die erste Aktion unter dem neuen Label. Zudem wird es in diesem Jahr Mitglieder-werben-Mitglieder Aktionen, Studien und Spiele geben und im Herbst ist nochmals ein Tag der offenen Tür geplant.

## Zu den Personen:

**Stefan Lang** hat ursprünglich Klimatechnik studiert und mit 16 Jahren bereits nebenbei im Fitnessstudio gearbeitet. Während seines Studiums absolvierte er den Fitnessfachwirt (IHK) zusätzlich zu zahlreichen Fortbildungen. Die medizinischen Ausbildungsmodule haben ihn nie losgelassen, so dass er sich vor zweieinhalb Jahren für eine Ausbildung zum Heilpraktiker entschieden hat.

**Armin Malmquist** kommt aus der Textilbranche und hat hier in den letzten 20 Jahren einen Vertrieb in ganz Europa aufgebaut. Das Vertriebsprogramm wurde so gut umgesetzt, dass er viel freie Zeit und Kapazitäten für das STEP hat. Er ist Netzwerker, kennt viele Leute und kann Ideen gut verkaufen, insbesondere im B2B-Geschäft und besondere Mitgliedschaften. Seine Aufgabe ist es, die Marke nach außen zu transportieren.



Die Saunalandchaft des STEP ist im balinesischen Stil gestaltet