



# Aktive Ladies

## Frauen wollen eine Wohlfühlatmosphäre, gute Betreuung und Vielseitigkeit

*Frauenfitness gibt es in Neuwied seit 1996. Gabriele Stiehler übernahm das Studio vor sechs Jahren und führt es seitdem unter dem Namen activeLady. Seither hat sich viel getan. Der Club wurde von 550 auf 900 qm erweitert, insbesondere mit großzügigen Kursräumen und Umkleiden, wodurch eine größere Vielfalt im Angebot realisiert werden konnte. Das Hauptaugenmerk der 30 kompetenten Mitarbeiterinnen ist darauf gerichtet, den 750 Mitgliedern persönliche Atmosphäre und gute Betreuung zu bieten.*

Alles Punkte, worauf „Frau“ Wert legt. Gabriele Stiehler: „Mir war es wichtig, dass es ein Studio speziell für Frauen ist. So konnten wir uns voll auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe konzentrieren.“ Im activeLady dreht sich alles um die Belange der Frau, beginnend bei der Kinderbetreuung ab 2 Monaten und der Möglichkeit, dass Mütter bereits ihre Kleinsten ab 3 Jahre im kreativen Kindertanz anmelden können. Die Altersstruktur der Mitglieder liegt zwischen 13 und 99 Jahren. Gabriele Stiehler: „Wenn die Mama bei uns trainiert, werden wir oft darauf angesprochen, ob die Tochter mitkommen kann. Deshalb haben wir einen sogenannten Mutter-Tochter-Tarif ins Leben gerufen.“

### **In der Sache professionell - im Ambiente familiär**

Zusätzlich zum Tanz mit Hip-Hop, kreativem Kindertanz oder Zumbatomic können Kinder ab 6 Jahren an der Reha-Sportgruppe „Bewegungsförderung für Kinder“ teilnehmen, wenn eine angemessene Gruppengröße zustande kommt. Außerdem gibt es mit den

„Active Kids“ 8- bzw. 12-Wochenprogramme für 2-12-Jährige. In sämtlichen Kindertanzgruppen sind auch Jungs bis 10 Jahre willkommen. Dazu stehen eigens separate Umkleiden und Toiletten zur Verfügung.

Trotz der Größe ist das Clubambiente traditionell und familiär mit intensivem Kontakt zu den Mitgliedern. Gabriele Stiehler: „Unsere Mitarbeiter kennen nicht nur den Namen, sondern auch die Person dahinter. Das Mitglied profitiert zudem von der ausgeprägten internen Kommunikation. Durch den Austausch unter den Trainerinnen kann gewährleistet werden, dass jede Trainerin Ansprechpartnerin ist, da sie über die Belange jedes einzelnen Mitglieds Bescheid weiß.“

### **Was Frauen besonders anspricht**

Gabriele Stiehler: „Frauen sind aus meiner Erfahrung anspruchsvoller.“ Das beginnt bei der Betreuung, geht über die Professionalität der Geräteausstattung bis hin zur Innenarchitektur. Frauen legen mehr Wert auf das Design und sie benötigen beim Trai-

ning einen höheren Wohlfühlfaktor. Im activeLady wird viel mit Farbe gearbeitet. Die Basis dazu ist ein neutraler Boden in einem warmen Holzton. Die drei Kursräume sind in den Studiologofarben Rot für activeLady, Grün für activeDance und Orangengold für REHA Aktiv gehalten.

Ein weiterer entscheidender Aspekt ist die Vielseitigkeit im Angebot, denn Frauen mögen Abwechslung. Das wird sowohl in der Kursgestaltung, als auch über die Trainingssteuerung umgesetzt, indem der Trainingsplan in kurzen Abständen angepasst wird, um neue Reize zu setzen. Gabriele Stiehler: „Dadurch schaffen wir es, die Frauen für das Gerätetraining zu motivieren und verbinden auch häufig einzelne Übungen im Gerätetraining mit Kursen.“ Im Kursbereich werden laufend neue Trends angeboten, die in das Gesamtkonzept passen, wie aktuell Powerhoop und Schlingentraining, das ab Herbst integriert wird. In Kooperation mit nahegelegenen Schwimmbädern haben die Mitglieder zudem die Möglichkeit an Aqua-Fitness und ab Herbst an Aqua-Zumba teilzunehmen. Entscheidender als die Kurse selbst sind jedoch folgende Faktoren: Der Kursraum muss genügend Platz bieten und ansprechend gestaltet sein. Die Musik muss passen. Und vor allem müssen die Trainer Kompetenz, und Erfahrung vorweisen, um die Mitglieder zu motivieren.

Gabriele Stiehler: „Frauen trainieren gerne in der Gruppe, da es mitreißender, dynamischer und motivierender ist. Deshalb haben wir auch auf der Trainingsfläche ein Gruppenfeeling



Frauen benötigen beim Training einen höheren Wohlfühlfaktor

geschaffen, indem wir unsere Geräte so gestellt haben, dass eine bessere Kommunikation stattfinden kann. Das fördert das Gerätetraining, da Frauen auch in diesem Bereich nicht gerne alleine, sondern lieber mit einer Trainingspartnerin zusammen trainieren.“

### **Tanzstudio mit professionellen Tanzlehrern**

Da die meisten Frauen das Tanzen lieben, gibt es im activeLady die activeDance Tanzschule für Erwachsene, Teens und Kids, in der unter anderem Kurse für Paartanz, Ballettunterricht, Zumba und orientalischer Bauchtanz angeboten werden. Den Unterricht leiten ausgebildete Tanzlehrer und Tanzpädagogen. Der Paartanz wird flexibel als Workshop, beispielsweise als 5-wöchiger Salsa-Kurs angeboten. Gabriele

Stiehler: „Wir haben dazu einen zweiten Eingang und separate Toiletten. Im Dance-Kursbereich unterscheiden wir uns von anderen Studios, indem wir unter anderem für Zumba und orientalischem Bauchtanz mit Profi-Tanzlehrern zusammenarbeiten. Für den Bereich Ballett haben wir eine Lehrerin für klassisches Ballett fest angestellt, die zusätzlich eine Ausbildung zum Fitnesstrainer absolviert hat. Uns ist es wichtig, dass trotz guter Qualifikation in anderen Bereichen alle Trainer und Lehrer auch eine umfassende Fitness-Ausbildung haben.“

### **Zirkeltraining und Ernährungskurse**

Ähnlich den Zirkelstudios gibt es im activeLady einen Fettwegzirkel als Gruppentraining, der auch von Nichtmitgliedern gebucht werden kann. Dabei handelt es sich um eine Mischung aus Geräte- und freiem Training. Vor Trainingsbeginn gibt es Tipps zur Ernährung, zum Trinkverhalten und zu den Pulsfrequenzen. Außerhalb der geschlossenen Gruppen kann der Zirkel auch jederzeit von Mitgliedern genutzt werden, beispielsweise wenn sie beruflich sehr eingebunden sind und wenig Zeit fürs Training haben.

Ernährungskurse gibt es mit Gruppen- und Einzeltraining als 4-, 8- oder 12-Wochenprogramm. Bei den wöchentlichen Treffen werden die Teilnehmerinnen über Ernährungsthemen informiert, auf Wunsch gewogen und es wird geschaut, was in der Umsetzung



Ein gut ausgestatteter Gerätebereich ist für viele Frauen wichtig



in Bezug auf das Gewicht, Körperwasser und Körperfett gut funktioniert. Gabriele Stiehler: „Ernährungskurse heißt bei uns nicht nur, ich möchte abnehmen, sondern auch, wie ernähre ich mich richtig im Zusammenhang mit dem Training. Unsere Kundinnen können beispielsweise einen Frühstückskurs mit einer Ernährungsberaterin mitmachen oder Kochseminare besuchen, in denen sie in der Gruppe zusammen kochen und essen. Frauen fällt das Abnehmen leichter, wenn sie in der Gruppe den Anfang machen.“ Unter dem Namen „Schlank & Fitrollen“ gibt es zudem eine Art Rollenstudio, das auf der Trainingsfläche integriert ist. Allerdings soll dieses weder das Training noch eine gesunde Ernährung ersetzen, was insbesondere den Neumitgliedern verdeutlicht wird. Gabriele Stiehler: „Das ist als Belohnung gedacht, nach dem Motto „Gehe vorher trainieren und dann kannst Du anschließend diese Geräte zur Unterstützung bei einer Gewebeschwäche, zur Entschlackung oder bei einer Verspannung nutzen.“ Hier leisten wir viel Aufklärungsarbeit, denn Frauen neigen dazu, Abnehmen oder eine gute Figur möglichst ohne Schweiß zu erreichen.“

### Reha-Sport ohne Verein

Das activeLady hat eine spezielle Zulassung und kann somit Reha-Sport ohne Verein anbieten. Gabriele Stiehler: „Wir haben lange gewartet, bis dies möglich wurde. Da wir individuell aufgestellt sind und eine gute Arbeit leisten, wollten wir uns keinem Verein angliedern, sondern die Früchte unserer Arbeit selbst ernten, selbst abrechnen und eigenständig bleiben. Wir waren

eines der ersten Studios in Rheinland-Pfalz, das sich prüfen ließ. Es gibt allerdings auch Nachteile finanzieller Art, z.B. im Hinblick auf die Umsatzsteuer, da wir nicht gemeinnützig sind. Aber das nehmen wir gerne in Kauf, um unabhängig und flexibel zu bleiben. Zudem kommt das eigene Reha-Angebot auch unserem Image zugute.“

Für die Zulassung werden Räumlichkeiten, Ausstattung und Trainerprofile überprüft und jeder neue Trainer muss zusätzlich eine eintägige Schulung über den Verband absolvieren, unabhängig davon, ob er bereits eine Zulassung als Rehasporttrainer hat. Nach erfolgreicher Prüfung können die Gruppen beantragt werden, unter Angabe des Angebots und mit welchem Arzt kooperiert wird. Im activeLady liegt der Schwerpunkt im orthopädischen Bereich, dazu haben mehrere Trainer

den Übungsleiterschein. Im Aufbau befindet sich eine Diabetesgruppe, Osteoporose-Gruppe und Reha-Sport im Wasser. Für Reha-Kundinnen, die gerne an den Geräten trainieren möchten, gibt es einen Reha-Sportplus Tarif zu vergünstigten Konditionen, solange die Verordnung läuft.

### Spezielle Angebote unterstreichen die Vielseitigkeit

Das Angebot für junge Mütter nach der Schwangerschaft ist in drei Bereiche gestaffelt. Der klassische Rückbildungskurs wird von einer Hebamme geleitet und über die Krankenkassen abgerechnet. Die Neugeborenen können in die Gruppe mitgenommen werden, da eine Betreuerin auf die Kinder aufpasst. Im Anschluss daran kann ein Mama Fit Workout besucht werden, das entweder von einer Physiotherapeutin oder der Hebamme durchgeführt wird. Das Workout ist gratis für die Mitglieder und buchbar für Nichtmitglieder. Zudem gibt es die klassische Beckenbodengymnastik über eine Physiotherapeutin oder Sport- und Gymnastiklehrerin, die ebenfalls im Mitgliedsbeitrag enthalten oder separat buchbar ist und auch über einen Krankenkassenzuschuss bis zu 100% abgerechnet werden kann.

Die Betreuung während und nach der Schwangerschaft ist ein wichtiges Puzzle im Portfolio des activeLady. Gabriele Stiehler: „Wir arbeiten in diesem Bereich mit Frauenärzten zusammen und nehmen vielen Schwangeren die Angst in Bezug auf das Training bei ei-



Das Motto von Gabriele Stiehler: „Tu's für dich selbst!“



Eine gute Betreuung ist für Frauen ein wichtiges Kriterium

ner normal verlaufenden Schwangerschaft. Die Übungen werden dem Schwangerschaftsverlauf angepasst und begleiten die Frauen solange es geht. Danach können sie wieder kommen, sobald sie sich fit genug fühlen und mit Rückbildung beginnen. Unsere werdenden Mütter sind für dieses Angebot dankbar. Wir haben viel Aufklärungsarbeit betrieben, da auch heute noch einige Frauen glauben, dass sie während einer Schwangerschaft nicht trainieren dürfen. Einige unserer Trainerinnen sind selbst Mama, haben während der Schwangerschaft unterrichtet und waren damit auch ein Stück Vorbild.“

Ein nicht alltägliches Angebot sind die Seminare und Workshops, die ein Heilpraktiker regelmäßig für die Mitglieder und externen Teilnehmer im activeLady unter anderem zu Themen wie Bioresonanz, Allergien oder Eigenbluttherapien durchführt. Und ein etwas außergewöhnliches Angebot ist die Hypnose. Dazu haben zwei Trainerinnen eine Qualifikation absolviert. Eingesetzt werden die Kenntnisse für die Tiefenentspannung oder als Hypno4Smoke zur Raucherentwöhnung. Um das Angebot für das Klientel Frau abzurunden, befindet sich im activeLady als Shop-in-Shop-System ein professionelles Nageldesign-Studio, das gerne von den Kundinnen in Anspruch genommen wird. Massagen werden über das Studio als klassische Wellnessmassagen und in der angeschlossenen Physiotherapie als medizinische Massage angeboten.

**Fazit von Gabriele Stiehler zum Thema Frau im Studio**

„Für die Betreuung dieser Zielgruppe ist wichtig, dass die Räumlichkeiten nicht zu groß sind und ein vielseitiges

Angebot für mehr Abwechslung sorgt. Ein weiterer Punkt ist das kompetente Personal mit entsprechender Wertschätzung als Multiplikator. Die Zufriedenheit der Mitarbeiter ist für das gesamte Klima maßgeblich. Und da Frauen einen Wohlfühlfaktor brauchen, müssen Anerkennung, Respekt, Wertschätzung und ja, auch Dankbarkeit des Vorgesetzten gegenüber den Mitarbeitern stimmig sein. Es ist ein schönes Gefühl, wenn Mitarbeiter das Unternehmen mitgetragen in der Eigenidentifikation als „ihr Studio“. Das merken und schätzen die Mitglieder. 30 Mitarbeiter sind auch 30 Charaktere. Es können alle so sein wie sie sind, sie haben einen gemeinsamen Nenner, dass sie gerne da sind. Geräte und ein professionelles Angebot sind die Basis, aber das Leben, das dem Studio eingehaucht wird, das sind die Mitarbeiter. Und darauf legen Frauen noch einen Tick mehr Wert. Durch die hohe Zufriedenheit unserer Kundinnen haben wir eine sehr niedrige Fluktuation und werden gerne weiterempfohlen. Unsere Strategie lautet: „Tu’s für Dich selbst“.“

**Zur Person**

Gabriele Stiehler begann ihre Fitnesslaufbahn bereits mit 14 Jahren. Sie war zunächst freiberufliche Fitness-, Kurstrainerin, Tanzlehrerin & Coach, hat für verschiedene regionale Studios, Tanzschulen, und Firmen gearbeitet und sich immer mehr weitergebildet, mit der Einstellung „Ich kann nur das verkaufen, aufbauen und unterrichten, was ich selbst kenne“. Heute unterstützt sie ihr Team da, wo sie gebraucht wird. Ob an der Theke, auf der Trainingsfläche, im Kursbereich oder im Kinderclub – die Arbeit nahe am Kunden und den Mitarbeitern ist ihr nach wie vor wichtig.



**Die Websoftware 2.0**

Die zentrale Verwaltungs- und Abrechnungssoftware für Mehrstudio- und Franchise-Systeme

inkl. Bargeldloses Studio, Automatensteuerung, Trainingssteuerung und CRM. Ein System für alles.

Unser Film für Sie.



intratech GmbH  
Max-Planck-Straße 39a  
50858 Köln

www.intratech.de  
info@intratech.de  
Tel.: +49 (0)2234-94980