



Vielseitigkeit ist Trumpf

Im Punch Fitness Alive werden alle relevanten Zielgruppen angesprochen

„Punch“ ist ein Begriff aus dem Boxsport. Und Boxen ist einer von vielen Schwerpunkten im Punch Fitness Alive. Der seniorengerechte Essener Club, der vor kurzem bundesweit als erstes Fitness-Studio mit dem „Senioren-siegel Deutschland“ ausgezeichnet wurde, setzt auf Vielseitigkeit im Angebot und bei der Mitgliederstruktur.

„Unser Konzept beruht auf einem vielseitigen und umfassenden Angebot und das ist bislang extrem gut aufgegangen“, erzählt Rebekka Bisten stolz. Und das zu Recht. Sie hat das Studio vor sieben Jahren von einer Kette übernommen und in dieser Zeit die Mitgliederzahl verdreifacht. „Wir möchten gerne jedes Alter und jede Zielgruppe ansprechen. Ich mag den Hochleistungssport. Bei uns trainieren Rot Weiß Essen, Tusem Essen, ETB Basketball, SHC Rockets Essen und die Schönebecker Damen, aus der Frauenfußball-Bundesliga. Aber auch Kinder, Freizeitsportler, Studenten, Hausfrauen und Senioren liegen mir am Herzen. Besondere Aufmerksamkeit genießt auch die betriebliche Gesundheitsförderung. Mein 60-köpfiges

Team und ich möchten mit unserem Rundum-Angebot ein Zeichen setzen.

Vielfach wird angenommen, dass bei dieser Konstellation das Problem besteht, sich zu verzetteln. Aber wer es im Griff hat und wie ich als Geschäftsführerin und Gesellschafterin als ausführendes Organ im Club tätig ist, kann viel beeinflussen und selbst handeln, im Unterschied zu einer Kette. Für mich ist wichtig, die Grundlage dafür zu schaffen, dass bei uns jeder das abrufen kann, was er am liebsten macht. Ob Tanzen oder Boxen, ob Crossfitness, Cycling, Yoga, Pilates oder TRX, Punch Bootcamp bzw. Squash. Ich möchte, dass wir andersartig und vielseitig sind – das ist unser Leitsatz.“



Das „Punch“ setzt auf Vielseitigkeit im Trainingsangebot

Effektives Workout im echten Boxing

Für den Boxsport steht den Mitgliedern ein Original-Hochring zur Verfügung. Das war konzeptionell der erste Ansatz, mit dem sich das 3.200 qm große Punch von seinen Mitbewerbern nach der Übernahme unterschieden hat. Wenn die Geschäftsführerin, Rebekka Bisten, etwas in die Hand nimmt, dann nur, wenn es auch professionell umgesetzt wird, weshalb sie sich Profis aus dem Boxsport ins Boot holte. So werden die Mitglieder von einem Weltmeister im Kick-Boxen, einem Olympia-Kadertrainer und einem zweifachen Amateur-Meister betreut. Wobei es nicht darum geht, die Trainierenden zu Profis zu machen. Im Vordergrund steht der Spaß.

Rebekka Bisten: „Boxen ist eine Sportart, die den Oberbegriff Sport als Definition verdient hätte – mit den Unterkategorien Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination. Daher ist es für mich ein Trainingsmodul, das ich einfach schätze und auch vom Publikum entsprechend angenommen wird. Dabei haben wir genau das Publikum, das ich mir vorgestellt habe und das hat nichts mit dem Klischee gemein, das dem Boxsport anhaftet. Tatsächlich ist es ein niveauvolles Training. Der Frau-

en- und Männeranteil ist nahezu gleich und in den Altersklassen bewegen wir uns im Schnitt bei den 35-45-Jährigen. Boxen ist meiner Meinung nach auf jeden Fall ein Thema für Fitness-Studios.“

Das Punch Fitness war bei der Einführung der erste Anbieter im Sektor Fitness-Studio mit einem Hochring, der mit 6,5 x 6,5 m recht raumintensiv ist. Nachahmer gibt es inzwischen einige. Insbesondere Ketten bieten zumindest Boxelemente an, wodurch sich das Punch bestätigt fühlt. Mit dem Boxen werden auch speziell Frauen angesprochen, die nur aufgrund dieses Angebots ins Studio kommen. Das Personal Training dient nicht der Vorbereitung auf Wettkämpfe, sondern soll den klassischen Fitness-Kunden an diese Sportart heranzuführen. Mit Nadja Raoui beispielsweise, mehrfache Weltmeisterin und internationaler Deutscher Meisterin im Kickboxen oder auch einem Klitschko-Gegner, der sich auf einen Boxkampf in Essen vorbereitet hat, finden sich auch Leistungssportler unter den Mitgliedern. Rebekka Bisten: „Das liegt daran, weil wir so hervorragendes Equipment haben und auch unser Boxraum ansprechend ist. Die Profi-Fotografin des Box-

sports, Marianne Müller, hat mal zu mir gesagt, so was Schönes hätte sie noch nicht gesehen, da die meisten Profi-Boxclubs nicht viel Wert aufs Äußere legen. Aber gerade Frauen spricht ein schönes Ambiente an.“

Kinder- und Jugendboxen gegen Gewalt

Auch beim Boxen für Kinder und Jugendliche zur Gewaltprävention steht der Ansatz einer professionellen Betreuung im Vordergrund, weshalb dieses Programm durch einen Psychologen begleitet wird. Rebekka Bisten: „Meinem Eindruck nach sind Kinder und Jugendliche heute hektischer und viele haben ein Aufmerksamkeitsdefizit. Deshalb finde ich es wichtig, hier Hilfestellung zu geben. Mir geht es darum, dass sie mal loslassen dürfen sowie gesteuert ihre Aggressionen loswerden. Sie sollen nicht nur die Taktik und Technik des Boxens erlernen, um sich damit bei Gleichaltrigen auf dem Schulhof zu behaupten, sondern vielmehr Disziplin erlernen. Unser Trainer für das Kinderboxen trägt den braunen Gürtel des Wing-Tsun, sein Augenmerk ist auf Aggressionsbewältigung und Steigerung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls gerichtet.“





Die 2.500 qm große Workout-Fläche ist mit Technogym-Geräten ausgestattet

Größter Workout-Bereich in Essen

Die Workout-Fläche mit über 2.500 qm ist mit Geräten von Technogym ausgestattet, wobei im Fitnessbereich jedes Gerät den Mitgliedern doppelt zur Verfügung steht. Vor einem Jahr kamen zudem Kinesis-Stations dazu, mit denen die Senioren donnerstagsmorgens in Kombination mit Cycling ein Zirkeltraining absolvieren. Das Personal Training ist separat zu buchen und wird insbesondere von den Mittvierzigern bis Mitte fünfzig angenommen und dient vorwiegend der Motivation. Im 600 qm großen Cardiobereich befindet sich zusätzlich eine Großbildleinwand als TV-Wartzone mit den täglichen Nachrichten, Horoskopen, eigener und Fremdwerbung.

Einer der Trainingsschwerpunkte ist Functional Training. Rebekka Bisten: „Gerätetraining ist grundsätzlich für den Trainer einfacher anzuleiten. Aber was ist für den Kunden effektiver? Durch funktionelles Training werden die Muskeln trainiert und auf Bewegungsabläufe vorbereitet, die wir bei Alltagsbewegungen wie dem einfachen Aufheben von Tragetaschen benötigen. Zudem hat jeder „Functional Training“ zuletzt in der Schule durchgeführt. Unter anderem einfaches Zirkeltraining, Turnen an den Ringen oder am Stufenbarren. Der Kunde fühlt sich somit wohl bei der Übungsausführung, auch aufgrund des Wiedererkennungseffekts.“

Mir ist wichtig, dass die Mitglieder selbst ihren Bewegungsapparat und dessen Zusammenspiel mit dem „Sender“ (Kopf) schulen. Sie sollen aktiv bleiben, sowohl körperlich, als auch geistig. Bei uns darf die Generation 60+ ruhig auch in Zumba-Kursen tanzen oder am TRX trainieren. Sie fordern eben somit nicht nur ihren Körper, sondern auch ihren Geist. Komfort mit Chipkarten ist schön, aber es ist doch besser, wenn er Hände und Verstand dazu einsetzt, anstatt ihn zu entmündigen. Das ist gesundheitsorientierter und alltagstauglicher. Sich nicht nur auf das E-Bike setzen oder den Rollator vor sich herschieben. Sie sollen solange wie möglich aktiv bleiben. Dazu können wir als Studiobetreiber einen Beitrag leisten: „Wir setzen den Reiz, damit die Mitglieder fit bleiben“.

Kursprogramm mit den neuesten Trends

Im Kursbereich recherchiert die Bereichsleiterin frühzeitig nach den neuesten Trends aus Übersee. Was sinnvoll ist, wird aufgegriffen und möglichst schnell umgesetzt. Rebekka Bisten: „Über Fachzeitschriften wie die BODY-MEDIA versuchen wir Trends aufzuspüren und halten immer Ohren und Augen offen.“ 65 Kurse pro Woche bietet das Punch seinen Mitgliedern.

Aus dem zuletzt umgebauten Raum wurde eine Kombinationshalle gestaltet mit TRX, einem Entspannungsbe-

reich und donnerstags wird die Fläche zum Punch Bootcamp. Bei diesem wird mit Hanteln, Kettlebells, Medizinbällen und weiterem Equipment ein Zirkeltraining mit integriertem Cardioteil absolviert. Neuerdings steht auf der Auswahlliste zudem DeepWork und seit Juli Bokwa Fitness, ein einfaches Cardiotraining mit tänzerischen Elementen zum Auspowern, bei dem der Spaß den Mittelpunkt bildet.

Mit fünf Squash-Courts auf Erfolgskurs

Rebekka Bisten: „Als ich den Club vor sieben Jahren übernommen habe, war ich Mieterin des Objekts und Squash war damals nicht gewinnbringend. Heute muss ich auch unter betriebswirtschaftlichen Aspekten sagen, dass ich unsere fünf Squash-Courts nicht mehr missen möchte. Es sind fast ausschließlich Nichtmitglieder, die dieses Angebot in Anspruch nehmen und ich bin selbst immer wieder erstaunt darüber, wie gut es läuft. Wobei wir viel dazu beitragen, indem wir nicht zuletzt die Courts regelmäßig in Stand halten. Wie beim Functional Training haben die Trainierenden auch hier einen Wiedererkennungseffekt, da sie häufig in jungen Jahren Squash gespielt haben und nach Studium und den ersten Jahren im Job wieder damit beginnen. Es sind insbesondere die über 40-Jährigen, die heute bei uns Squash spielen. Und es macht ihnen richtig viel Spaß. Selbst wenn es eines Tages nicht mehr lukrativ sein sollte, werden wir es im Hinblick auf die Vielseitigkeit in unserem Portfolio belassen. Durch Squash erlangt der Club eine gewisse Lebendigkeit.“

Betriebliche Gesundheitsförderung

Auch in den Unternehmen in der Region des Punch Fitness werden teilweise Stellen gestrichen, das Management übt Druck aus und die Mitarbeiter sind immer unzufriedener in ihrem Job. Das spiegelt sich auch im Sportverhalten wider. Rebekka Bisten: „Die einen möchten sich auspowern, insbesondere das Personal aus dem höheren und mittleren Management, andere wiederum möchten mit Yoga und Pilates ihr inneres Gleichgewicht finden. Betriebliche Gesundheitsförderung hat mittlerweile einen sehr hohen Stellenwert: Mit ca. 60 Unternehmen als Kooperationspartner sind wir recht gut aufgestellt.“



Seniorenrechte Fitness – Punch wurde deutschlandweit als erstes Studio zertifiziert

Den Arbeitstag mit 8-10 Stunden verbringen viele Mitarbeiter ca. 80 % im Sitzen. Hier möchten wir aktiv eingreifen. In vielen Unternehmen werden, orientiert an Beispielen aus den USA oder China, mittlerweile sogenannte „aktive Pausen“ in die Arbeitszeit eingeschoben. Ohne den Ausgleich wären die gesundheitlichen Schäden und Risiken sicherlich höher. Ganz zu schweigen von den häufig zitierten Burn-out-Syndromen.“

Das Punch Fitness führt in den Unternehmen Analysen durch, um zu ermitteln, welche Trainingsschwerpunkte gewünscht, aber auch vonnöten sind. Wer mehr Anonymität möchte, kann ein Kontingent für seine Mitarbeiter buchen, die nach Wunsch und vor allem Lust und Laune das komplette Angebot zeitlich flexibel abrufen können. Sollte eine Analyse durchgeführt werden, richten sich die Angebote nach den Vorstellungen der Mitarbeiter und der Unternehmensführung und können entweder Outdoor – in den Firmen direkt – oder auch im Studio umgesetzt werden. Rebekka Bisten: „Wir haben Partner, die in den Mittagspausen 1-2 mal pro Woche eine aktive Pause in den Arbeitsprozess integrieren. Dabei finden Rückenurse bis hin zu Zumba statt, je nach Wunschvorstellung der Mitarbeiter unter Berücksichtigung der Anamnese.“

Kommunikation und Miteinander werden groß geschrieben

Die PunchBar bietet mit dem all-you-can-drink Abo einen bargeldlosen Service und die Lounge lädt die Gäste mit ihren gemütlichen Sesseln zusätzlich zum Verweilen ein. Rebekka Bisten: „Mein Ziel ist, dass unsere Kunden bei uns die Geselligkeit genießen, trotz der Größe, die wir erreicht haben. Dieser Aufgabe stelle ich mich gerne. Als Sportlerin schätze ich es, nicht nur mit meinen Mitarbeitern, sondern auch mit den Mitgliedern eine persönliche Bindung aufzunehmen. Nur Geräte zur Verfügung zu stellen ist weit entfernt von dem, was ich mir vorstelle. Die Atmosphäre muss stimmen und ich will als Chefin für jedes Mitglied erreichbar sein. Für den Fall, dass ein Mitglied Probleme hat und mich nicht persönlich antrifft, gibt es einen Online-Kummerkasten. Darüber hinaus unterrichte ich noch selbst mit großer Leidenschaft. Auf unserer letzten Party war ich selbst erstaunt, dass ich noch die meisten Mitglieder persönlich und mit Namen begrüßen konnte.“

In diesem Kontext veranstaltet das Punch auch viele Aktivitäten, wie Drachenbootrennen, Teilnahme am Essener Firmenlauf oder Fußballturniere. Rebekka Bisten: „Auch im Team feiern wir extrem viel. Meine Mitarbeiter zählen zu den Geselligen, sind offen und können gut auf Leute zugehen. Wir fahren auch

gemeinsam in Urlaub. Mir ist wichtig mit meinen Mitarbeitern Spaß zu haben, denn sie sind es, die unseren Club so erfolgreich gemacht und ihm die persönliche Note verliehen haben. Das Miteinander ist bei uns groß geschrieben, sowohl im Team, als auch bei den Mitgliedern. Entsprechend niedrig ist unsere Fluktuation.“

Ausgezeichnet mit dem Seniorensiegel

Bundesweit erhielt das Punch als erstes Fitness-Studio das Qualitäts-Siegel „Seniorenrechte Fitness“ der Initiative Seniorensiegel Deutschland, das seit Sommer 2012 verliehen wird. Die Auszeichnung fand im Juni durch die Ministerin für Schule und Weiterbildung und stellvertretende Ministerpräsidentin des Landes Nordrhein-Westfalen statt. Zusätzlich nahm auch der Bürgermeister der Stadt Essen teil und RTL West und Radio West haben darüber berichtet. Geprüft wurden die Angebote, die Räumlichkeiten, insbesondere im Hinblick auf Barrierefreiheit, und die Trainerqualifikationen.

Rebekka Bisten: „Auf die Qualifikation lege ich besonderen Wert. Alle Trainer haben die Ausbildung „Fit over 50“ absolviert. Wir versuchen mit jeder Botschaft zu kommunizieren, dass unser Studio für alle Altersklassen offen ist und obwohl oder gerade weil wir sehr jung und dynamisch wirken, fühlen sich auch unsere älteren Mitglieder bei uns wohl. Sie wollen nicht als Senioren abgestempelt werden, sondern noch modern sein. Junggebliebene Senioren möchten mit ihren Kindern und Enkeln mitreden können. Unsere älteren Mitglieder machen für uns auch ordentlich Werbung, weil sie erkennen, dass es keine Kategorisierung gibt.“



Zur Person

Rebekka Bisten, Geschäftsführerin und Gesellschafterin der Punch Fitness Essen GmbH, hat Sport- und Wirtschaftswissenschaften studiert und als Leistungssportlerin in der 2. Bundesliga Handball gespielt. In jungen Jahren war sie begeisterte Squash-Spielerin und hat heute diesen Sport für sich wieder entdeckt.