



Das SoulPlus setzt bewusst auf 1:1-Training

Emilio Michelin: „Wir wollen weg vom elitären Touch des Personal Trainings“

Mit Personal Training wird insbesondere ein 1:1-Training mit Führungskräften, Selbstständigen oder Prominenten im Freien oder zuhause beim Kunden in Verbindung gebracht. Also für Menschen, die nur wenig Zeit haben und deren begrenzte Zeitfenster auch nicht unbedingt in den regulären Studiobetrieb passen. Personen, die zudem Wert

auf ein exklusives privates Training legen. Nicht so beim SoulPlus in München. Hier möchte der Geschäftsführer Emilio Michelin andere Wege gehen und jedem Mitglied im Rahmen seines Studiobeitrags Personal Training ermöglichen.

Das SoulPlus in München ist kein klassisches Fitness-Studio. Auf einer Fläche von 1.100 qm trainieren gerade mal 550 Mitglieder, also nicht wie in der Stu-

diolandschaft üblich 1,5-2 Personen pro qm. Der hohe Flächenbedarf in Relation zur Mitgliederzahl entsteht unter anderem durch die fünf separaten und voll ausgestatteten Personal-Trainingsräume, in denen mit den Mitgliedern ausschließlich 1:1 trainiert wird. Dass sich dieser hohe Aufwand lohnt, spiegelt sich in der absolut traumhaften Fluktuationsrate von 2 % wider.

Weder klassisches Fitness-Studio, noch klassisches Personal Training

Seit Mai 2010 bietet das SoulPlus, zentral am Candidplatz direkt an der U1-Haltestelle gelegen, den Münchnern ein ganzheitliches Betreuungskonzept. Es ist kein klassisches Fitness-Studio, aber auch kein reines Studio für Perso-

nal Training, sondern eine Kombination aus beidem. Jedes Mitglied kann hier exklusiv privat in völlig abgetrennten und voll ausgestatteten Räumen trainieren, die vorgebucht werden. Oder zusammen mit den anderen gemeinsam auf der Gerätefläche bzw. im Kursraum.

Die Mitgliederstruktur im SoulPlus ist breit gefächert, vom Studenten über die Hausfrau bis zur Führungskraft. Also eher nicht typisch wie bei einem Personal Trainer mit Schwerpunkt auf Geschäftsleute. Ausgenommen hiervon ist die Altersstruktur mit 20 bis 49 Jahren. Emilio Michelin: „Wir haben zwar viele Führungskräfte, aber auch alle anderen Mitglieder bevorzugen das Personal Training. Das wird dadurch deutlich, dass die überwiegende Mehrheit unserer Mitglieder eine Gold-Mitgliedschaft abschließt. Wir möchten vom bestehenden Image loskommen, dass Personal Training elitär ist, wie es insbesondere in den Medien dargestellt wird: Jeder Star bzw. jedes Sternchen trainiert mit einem Personal Trainer. Unser Ziel ist es, Personal Training jedem zugänglich zu machen. Wir arbeiten auch im Bereich Firmen-Fitness, d.h. ein Trainer von uns geht in den Betrieb, um mit den Mitarbeitern am Arbeitsplatz zu trainieren, sowohl 1:1, als auch in der Gruppe, sofern der Betrieb oder die Mitarbeiter das haben wollen. Zuletzt waren wir in einem großen Konzern und haben mit dem Betriebsrat und den Führungskräften in zwei Kleingruppen mit jeweils fünf Leuten trainiert. Natürlich bieten wir den Unternehmen auch an, dass ihre Mitarbeiter zu uns ins Studio kommen können.“

Die Mitgliedschaftsmodelle

Die Mitgliedschaften unterteilen sich in Bronze-, Silber- und Gold-Karten, wobei die Bronze-Karte mit einer klassischen Studiomitgliedschaft gleichzusetzen ist, da sie kein Personal und kein EMS-Training beinhaltet, jedoch die Ist-Analyse, die regelmäßigen Gesundheits-Checks und die Ernährungsberatung. Bei der Silber-Karte ist zusätzlich das Personal- und EMS-Training inklusive und die Goldkarte unterscheidet sich dadurch, dass vier Einheiten inbegriffen sind. Die Bronze-Mitgliedschaft wird insbesondere von Frauen in Anspruch genommen, die vorwiegend den Kursbereich nutzen. Die überwiegende

Mehrheit der Mitglieder entscheidet sich für eine Goldkarte. Zusätzlich gibt es auch reine EMS-Mitgliedschaften. Die Grundlaufzeit liegt zwischen einem und 24 Monaten. Die Mitglieder zahlen für Bronze einen Mitgliedsbeitrag in Höhe ab 49,90 €, für Silber 79,90 € und für Gold 99,90 € pro Monat jeweils bei einem 2-Jahresvertrag. Im Vergleich dazu liegen die Preise eines Personal Trainers in München bei 70 € aufwärts pro Stunde.

Die umfangreichen Checks sind bei allen Mitgliedschaften im Beitrag enthalten. Bei der Ist-Analyse (Anamnese) und Zieledefinition wird ein Herz-Kreislauf-Test nach PWC (Physical Work Capacity-Test) und ein Kraft-, Koordinations- und Geschicklichkeitstest durchgeführt. Bei den Tests sollen insbesondere auch gesundheitliche Einschränkungen festgestellt werden, um das Training entsprechend anzupassen. Ab August gibt es zusätzlich die InBody Bioelektrische Impedanzanalyse als Stoffwechselanalyse. Der umfangreiche Eingangstest dauert ca. 1 Stunde und wird alle drei Monate als Re-Check wiederholt. Die erste Trainingsplanumstellung erfolgt nach 6-8 Wochen, im Zuge dessen wird nochmals ein kleiner Re-Check durchgeführt, um festzustellen, welche Werte sich verändert haben. Eine weitere Leistung ist die Ernährungsberatung mit einer Ernährungsplanerstellung und Kochanleitungen, die immer auf das einzelne Mitglied individuell zugeschnitten sind.



Zur Person:

Emilio Michelin ist ausgebildeter Orthopädie-Mechaniker, hat unter anderem in der Sportphysiotherapie gearbeitet und absolvierte in der American Sports Academy die Lehrgänge zum Personal Trainer und Fitness-Coach. Zusätzlich lässt er sich gerade zum Ernährungs- und Diät-Therapeuten ausbilden.

EMS-Training und Ernährungsberatung

Neben Personal-Training liegt der zweite Schwerpunkt im SoulPlus beim EMS-Training. Emilio Michelin: „Die Älteste, mit der wir trainieren, ist jetzt 92 Jahre alt, die Jüngste 16. Für das EMS-Training gibt es keine spezielle Zielgruppe, das ist für jeden geeignet. Wir binden das Elektromuskelstimulationstraining beim Personal Training mit ein und führen z.B. gleichzeitig ein TRX-Training durch. Hier gibt es auch wiederum keine Grenzen. Jeder so wie er kann und wie er mag. Wichtig ist, das Training zu kombinieren, denn allein 20 Minuten EMS-Training einmal in der Woche ist, sportwissenschaftlich gesehen, nicht ausreichend. Wir trainieren sowohl Kraft als auch Ausdauer und Mitgliedern mit gesundheitlichen Einschränkungen bieten wir zusätzlich Reha-therapeutisches Training an, natürlich auch im 1:1 Training.“

Im SoulPlus wird auf eine rundum persönliche Betreuung großen Wert gelegt.





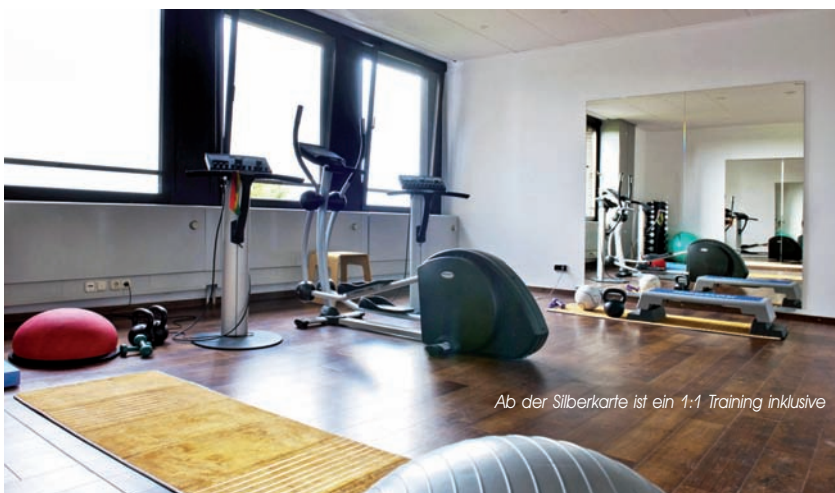
Alle Räume für das Privat-Training sind voll ausgestattet

Die Ernährungsberatung ist ebenfalls im Beitrag inbegriffen, so dass jedes Mitglied darauf Anspruch hat, wobei sie von ca. 60 % der Mitglieder genutzt wird. Egal, ob es um Gewichtsreduktion, Gewichtszunahme oder um den Säure-Basen-Haushalt geht, diese Beratungsleistung findet grundsätzlich individuell in Einzelgesprächen statt, um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten. Ein zusätzliches Angebot im SoulPlus sind Präventionskurse und Reha-Training, wobei letzteres durch eine Kooperation entweder in der gegenüberliegenden Physiotherapiepraxis durchgeführt wird oder die Physiotherapeuten kommen ins SoulPlus und praktizieren in dessen Räumlichkeiten. Somit ist alles In-house.

Vorteile eines Studios für Personal Training

Für Personal Trainer liegen die Vorteile eines eigenen Studios klar auf der Hand. Zum einen müssen keine Tages-

karten mehr in anderen Studios gebucht werden, zum anderen ist alles immer unter einem Dach. Man kennt die Räumlichkeiten, hat für seine Kunden Duschkmöglichkeiten und das gesamte Equipment, das ein Personal Trainer benötigt, ist vorhanden. Emilio Michelin: „Wir bieten auch klassisches Personal Training an, das heißt wir gehen mit unseren Mitgliedern raus. Ich nehme da meinen TRX mit und mache Laufschulung eins zu eins. Ich habe gleich vor unserer Haustür einen Ausdauerzirkel und bin beim Training somit nicht unbedingt an das Studio gebunden. Zu einem Mehrpreis gehen wir auch zum Kunden nach Hause. Wenn die Nachfrage da ist, holen wir auch Kunden von zu Hause ab. Sobald eine gewisse Mitgliederzahl erreicht ist, reduzieren wir die Karten und schöpfen nicht die vorhandene Fläche voll aus. Bei uns trainieren auch außerhalb des Personal Trainings maximal 4-7 Mitglieder gleichzeitig auf der Trainingsflä-



Ab der Silberkarte ist ein 1:1 Training inklusive

che. Für mich bedeutet dies Nachhaltigkeit. Qualität steht über Quantität, denn Masse ist nicht Klasse. Deshalb liegt unsere Fluktuationsquote bei 2 %. Davon träumt jedes andere Studio.“

Betreut werden die Mitglieder durch qualifizierte Mitarbeiter. Zwei davon haben ein Duales Studium zum Ernährungsberater und im Gesundheitstraining absolviert, die anderen besitzen einen Abschluss als Sportwissenschaftler oder Personal Trainer. Emilio Michelin: „Zusätzlich zur Qualifikation kommt es für mich entscheidend darauf an, wie der Mitarbeiter mit Menschen umgeht, denn unser Schwerpunkt liegt beim Menschen. Ich benötige sowohl Professionalität als auch Persönlichkeit im Studio.“

Standortwahl

Das SoulPlus hat fünf Mitbewerber in unmittelbarer Nähe mit einer Entfernung von 500 bis 1.500 m Luftlinie, die alle bereits etabliert waren. Emilio Michelin: „Unser Studio war ohne Frage ein extrem hohes Wagnis, aber wir haben uns konzeptionell durchgesetzt. Gesundes Wachstum ist meiner Ansicht nach das Beste, was einem Studio widerfahren kann.“

Entscheidend für die Standortwahl war die gute Verkehrsanbindung im sogenannten Achsenbereich des Candidplatzes mit der U-Bahn und Bushaltestellen direkt vor der Haustür, Straßenbahn in der Nähe und ca. 300.000 Fahrzeuge, die pro Tag am Studio vorbeifahren. Zudem gibt es eine Tiefgarage. Emilio Michelin: „Wir haben alles, was mit der 5-km-Klientelrate zu tun hat. Vor uns waren bereits zwei andere Studios in den Räumlichkeiten, die es nicht geschafft haben. Inzwischen haben wir umgebaut und das 5. Stockwerk hinzugenommen. Das 4. OG ist nun komplett einem Studiokonzept angepasst. Die Räumlichkeiten sind durch die Erweiterung größer, offener und freundlicher gestaltet mit einem abgetrennten Cardiobereich, einer funktionellen Trainingsfläche, einem Freihantelbereich und dem Kraftgeräteebereich. Zudem haben wir eine kleine Lounge, eine neu gestaltete Sauna und neue Umkleieräume mit Sanitäranlagen. Im 5. OG sind nun die Personal-Trainingsräume, das EMS-Training, ein Raum für Kinesis und ein neuer großer Kursraum untergebracht.“ Anita Knöller