



# 25 Jahre Sportomed

## Zwischen Funktionalität und extravaganter Detailverliebtheit

*Seit kurzem präsentiert sich das Sportomed Fitness-Center in Mannheim zum 25-jährigen Bestehen im neuen Look. Neu ist insbesondere die stärkere Ausrichtung auf funktionales Training mit einer eigens dafür geschaffenen Functional Area und auf das Motto „Fitness meets Lifestyle“. Damit möchten die Inhaber Signale setzen, um zusätzlich zur medizinischen Ausrichtung verstärkt jüngere Kunden anzusprechen.*

Marcus Kuhl hat als ehemaliger Eishockey-Spieler 20 Jahre in der Deutschen Eishockey Liga gespielt, davon acht Jahre in Köln und 12 Jahre bei den Adler Mannheim. 1993 wurde er Manager der Adler Mannheim und ist dort seit zwei Jahren Sportdirektor. Er spielte in seiner aktiven Zeit bei zwei Olympiaden und zehn Weltmeisterschaften mit insgesamt 160 Einsätzen für die Deutsche Eishockeynationalmannschaft mit. Für seine Verdienste wurde er in die Hockey Hall of Fame Deutschland aufgenommen. Zudem sperrten die Adler Mannheim ihm zu Ehren seine Rückennummer, die 15.

Marcus Kuhl: „In meiner aktiven Zeit war ich häufig, bedingt durch Sportverletzungen, in der Rehabilitation. Ein Freund von mir, Bernd Herbeck, betrieb damals ein Reha-Zentrum. Er sprach mich vor 25 Jahren an, dass er ein neues Zentrum – die heutige Sportomed Reha GmbH Mannheim – eröffnen

möchte und es wäre doch eine gute Idee einen Fitnessbereich zu integrieren für die Prävention und für ein Aufbautraining nach der Reha. So gründeten wir das Sport- und Gesundheitszentrum Pfeifferswörth in Mannheim mit inzwischen drei eigenständigen Bereichen. Deshalb auch die Bezeichnung Sportomed Fitness & Prävention. Den damals noch kleinen Fitnessbereich habe ich mehr oder weniger nebenbei als Hobby betrieben, zum einen, weil es mir Spaß gemacht hat und zum anderen hat sich das gut mit meiner Spielerkarriere ergänzt, da viele Leistungssportler aus Mannheim bei uns trainiert haben.“

### **Zwei Locations – vier Konzepte**

Inzwischen besitzt Marcus Kuhl als Mitinhaber vier Clubs in zwei Facilities. Dabei handelt es sich um das Sportomed Fitness & Prävention, in das „DIE VILLA“ mit Personal Training als Club-in-Club-System integriert ist. Und in der zweiten



*Moderne trifft Nostalgie - dieser Lifestyle-Gedanke spiegelt sich auch in der Raumgestaltung des Sportomed*

Location, dem Health & Fitnessclub in Mannheim-Käfertal, wurde „The Rock“ untergebracht. Das Sportomed Fitness hat eine Fläche von 3.500 qm mit ca. 6.000 Trainierenden, davon 3.000 mit Vertrag und 3.000 mit Zehnerkarten. Marcus Kuhl: „Wir haben sehr viele Kunden, die mit 10er-Karten trainieren. Es ist heute weit verbreitet, dass sich die Leute nicht mehr über eine lange Laufzeit binden möchten. Sie wollen trainieren, wann sie dazu Lust haben und auch nur für diese Leistung bezahlen. Bei uns hat sich dieses Modell fest etabliert und zwar sowohl in unserer Firmenphilosophie, als auch im Marketing.“

Die Betreuung der Kunden erfolgt durch vier festangestellte und weitere fünf Trainer auf Aushilfsbasis, hinzukommen 11 Kräfte für den Service, davon eine in Festanstellung. Die ca. 25 InstruktorInnen sind ausnahmslos Honorarkräfte. Die Messlatte für die Qualifikation der Trainer ist aufgrund der Kooperation mit dem Sportomed Reha und der – ebenfalls im Sport- und Gesundheitszentrum Pfeifferswörth etablierten – Physiotherapie-Praxis Deuser sehr hoch gelegt. Die Trainer haben oder absolvieren entweder ein Sportstudium oder es handelt sich um Physiotherapeuten.

### **Moderne trifft Nostalgie**

Am 07. und 08. September 2013 wurde das Sportomed an zwei Tagen der offenen Tür, nach umfangreichen Umbaumaßnahmen und zweiwöchiger

Schließung, neu eröffnet. Neu ist insbesondere die verstärkte Ausrichtung auf funktionelles Training und die Betonung auf „Fitness meets Lifestyle“. Marcus Kuhl: „Das Studio hat bereits durch die Namensgebung einen gewissen medizinischen „Touch“. Durch die Forcierung „Fitness meets Lifestyle“ wollen wir zusätzlich jüngere Menschen aktivieren, zu uns zum Training zu kommen. Unser Altersdurchschnitt liegt derzeit im Sportomed bei 43 Jahren, im Health & Fitnessclub bei 36 Jahren.“

Das Thema „Lifestyle“ zieht sich dabei wie ein roter Faden durch alle Bereiche, angefangen vom Design über die Trainerbetreuung, die sportliche Konzeption, wie Personal und funktionelles Training, das Marketing, wie beispiels-

weise die Jubiläumsausgabe des studioeigenen Fitness-Magazins, das mit seiner Aufmachung das Motto „Fitness meets Lifestyle“ unterstreicht, bis hin zur Vertragsgestaltung.

Marcus Kuhl: „Wir legen ein sehr hohes Augenmerk auf das Design. Der Kunde betritt das Studio und soll sich unmittelbar wohlfühlen. Durch das gesamte Umfeld und Ambiente möchten wir den Kunden animieren, regelmäßig zu kommen, bei uns seine Freizeit zu verbringen und dabei etwas für seine Gesundheit zu tun.“

Geprägt wird das Sportomed durch eine Detailverliebtheit, die ein Kunde in einem Fitness-Studio so nicht erwartet. Es gibt eine Ecke mit alten Sportzeitschriften ab 1945, da hängt ein Boxsack aus der ehemaligen DDR. Es gibt Flatscreens und Touchscreens und andererseits wiederum steht auf einem Tisch eine alte Schreibmaschine aus dem Jahr 1950. Jedes einzelne Stück hat eine eigene Geschichte. Markant sind die alten Turnmöbel, platziert zwischen modernen Trainingsgeräten.

Marcus Kuhl: „In Karlsruhe gibt es einen Schreiner – [www.zurschoenenlinde.de](http://www.zurschoenenlinde.de) – der alte Turngeräte aufkauft und als Designermöbel aufbereitet. Die Stücke passen geschichtlich gut in unser Studio, zumal wir viel mit Emotionen arbeiten. Die älteren Mitglieder fühlen sich in ihre Jugend zurückversetzt. Die Turnmatten riechen noch so wie früher in den Schulsporthallen. Das



*Auf persönliche Betreuung und Kompetenz der Trainer wird viel Wert gelegt*





Der Einrichtungsstil animiert die Mitglieder aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun

ist Nostalgie, in der sich alle wohlfühlen und sich jeder wiederfindet.“

### Auch in der Vertragsgestaltung findet sich der Lifestyle-Gedanke

Ein Neukunde kann im Sportomed seinen Vertrag zwar nicht selbst gestalten, er hat jedoch so viele Variationsmöglichkeiten, dass auf jeden Fall das Passende für ihn dabei ist. Marcus Kuhl: „Wir gehen auch bei der Vertragsgestaltung auf die Wünsche unserer Kunden ein, wenn beispielsweise jemand nur vormittags, in der Mittagspause, abends oder am Wochenende trainieren möchte.“

Als Einzelunternehmen können die Leistungen bei uns individuell festgelegt werden. Dafür haben wir immer ein offenes Ohr. Dass auf Hobbys oder Berufstätigkeit des Kunden Rücksicht genommen und der Vertrag so gestaltet wird, wie es in seine Lebensplanung passt, gehört für mich mit zum Lifestyle. Das ist ein persönliches Versprechen von mir an unsere Kunden.“

### Trainingsbetreuung durch Athletiktrainer

Im Sportomed wird viel Wert auf persönliche Betreuung und Kompetenz der Trainer gelegt und regelmäßig neue Trainingsformen angeboten. Kompetenz und neue Erkenntnisse fürs Training ergeben sich auch aus der Zusammenarbeit mit Partnern aus dem Leistungssport. So betreuen unter anderem die Athletiktrainer der Adler Mannheim, des Tennisklubs Grün-Weiss,

der TSG Hoffenheim und der Rhein-Neckar Löwen den funktionellen Bereich des Sportomed, um den Mitgliedern zu zeigen, wie momentan im Leistungssport trainiert wird. Marcus Kuhl: „Dieses Training bezieht sich natürlich nicht nur auf den Leistungssport, wobei wir viele Leistungsmannschaften im Studio haben, wie beispielsweise die Jungadler, die ebenfalls von diesen Trainern bei uns im Studio betreut werden. Es geht darum, die Erkenntnisse aus dem Leistungssport auf das Niveau des Fitness-Sportlers zu adaptieren, damit unsere Kunden davon profitieren können. So fließen regelmäßig die neuesten Trainingserkenntnisse ins Studio mit ein, übertragen auf die entsprechende Zielgruppe.“

### Functional Training Area



Die neue Functional Training Area bietet vielen Trainierenden eine willkommene Abwechslung

Eine weitere Neuausrichtung des Sportomed ist die Erweiterung des funktionellen Trainings. Dazu wurde ein Kursraum zu einer Functional Training Area mit TRX, Kettlebell, Rope-Training und Box-Workout umfunktioniert. Marcus Kuhl: „Ich finde die Entwicklung des Functional Training spannend. Die Yoga-Kurse, die bis dahin in diesem Raum stattfanden, haben wir in den Body & Mind Kursraum umgelegt und somit einen Bereich geschaffen, der multifunktional nutzbar ist. Wenn gerade kein Kurs stattfindet, können die Mitglieder und Gäste in diesem Bereich frei trainieren.“

Die TRX sind an den Seitenwänden aufgehängt, so dass in der Mitte eine freie Fläche für Kurse mit 15-18 Personen verbleibt. Bei diesen Kursen handelt es sich vorwiegend um Circuits oder ein 30-Minuten-Athletiktraining, das zusammen mit den Off-Ice-Trainern der Adler Mannheim durchgeführt wird. In der Functional Area bieten zudem Trainer aus dem Tennissport, Golf, Eishockey oder Fußball sportartenspezifisches Training für Leistungssportler an.

Marcus Kuhl: „Der Functional Bereich wird sehr gut in Anspruch genommen. Das Alter der Teilnehmer ist dabei abhängig vom Kurs. Wir machen Advanced-Boxen oder Energy plus für Best Ager, ebenso wie Leistungsboxen für Jüngere oder haben verschiedene Angebote im Athletikbereich. Auch unsere älteren Mitglieder möchten nicht nur an den Geräten sitzen und zehnmal drücken, sondern in Kombi-



nation dazu mit verschiedenem Equipment unter anderem Schnellkraft und Geschicklichkeit trainieren.“

#### **Das Sportomed ist stark auf Kurse ausgerichtet**

Im Sportomed befinden sich insgesamt vier Kursräume, die durch die hohe Frequentierung zur Entlastung der Trainingsfläche beitragen. Dabei ist jedem Kursraum ein Themenbereich mit eigenem Stundenplan zugeordnet. Zum Bereich Group-Fitness gehören Kurse wie Dance, WSG, Fitness-Boxen, Nordic Walking oder Hot Iron. Im Functional sind es Kurse mit TRX und Bosu, Functional Circuit, SlingFit oder Sling Pilates. Und im Body & Mind können die Mitglieder bei Pilates Allegro, Hatha-, Zen-, Vinyasa- oder Mental Yin Yoga und BodyArt Strength zur eigenen Mitte finden.

Der vierte Kursbereich ist Indoor- und Tele-Cycling. Zudem finden im Sportomed viele Circuits auf der 1.500 qm großen Trainingsfläche statt mit Six Pack, Strength, Kinesis, Dr Wolff und Waterrowing. Somit kommt es trotz der hohen Zahl an Trainierenden zu keinen Wartezeiten an den Geräten.

#### **Sportomed Rückenzentrum**

Auch im Rückenzentrum werden vormittags Circuits angeboten. Daran nehmen viele Patienten des Sportomed Reha teil, die an den Dr. Wolff

Geräten ihr Aufbautraining absolvieren, teilweise mit einer 10er-Karte, wenn der Therapeut die zehn Einheiten empfohlen hat oder mit vertraglicher Bindung, wenn er dauerhaft seine Rückenmuskulatur stärken möchte. Die Patienten des Sportomed Reha werden durch deren Therapeuten betreut, die den Trainingsplan festlegen und auch regelmäßig kontrollieren. Rückenpatienten, die von außerhalb kommen, erhalten anhand der Unterlagen ihres Arztes einen speziell dafür konzipierten Eingangs-Check.

#### **Betriebliche Gesundheitsförderung**

In der betrieblichen Gesundheitsförderung arbeitet das Sportomed mit zehn Unternehmen zusammen, die durch den eigens dafür zuständigen Mitarbeiter Inch Karaca intensiv betreut werden. Dazu gehören unter anderem Daimler, ABB, LBBW und BASF. Seminare im Rahmen des BGF werden sowohl im Sportomed, als auch in den Betrieben vor Ort angeboten. Die Leistungen erstrecken sich vom Life Kinetik, dem Polar Body Age Test über Trainingsgruppen bis hin zu Managerschulungen. Zudem bestehen Vereinbarungen für das Training der Mitarbeiter im Studio.

Das Sportomed Gesundheitszentrum ist außerdem Mitglied u.a. des Medical Teams bei Olympischen Spielen, WM, EM und DM des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV), Kooperationspartner

# Wussten Sie, dass...

... ein Training nach dem Motto „Viel-hilft-viel“ noch immer am besten funktioniert?

Weiterblättern und mehr erfahren.



des Olympiastützpunktes Rhein-Neckar und Partner verschiedener Universitäten im Bereich Sport und Medizin.

### **Fitness meets Personal Training**

„DIE VILLA my Personal Coach“ ist Mannheims erstes exklusives Personal Trainer Studio und als Club-in-Club-System räumlich im Sportomed integriert mit einem eigenen Bar- und Lounge-Bereich und direktem Zugang zur großzügigen Außenterrasse. Die Mitgliedschaft beträgt 19,90 € pro Woche. Damit erhält der Kunde zusätzlich zum 1:1 Training ein komplettes Wohlfühlpaket mit all you can drink, unbegrenzt Obst, Powerplate, Back Check, Body Age Test und Slim Belly. Die Trainertermine werden individuell vereinbart.

Derzeit hat DIE VILLA 150 Mitglieder, alle mit Doppelmitgliedschaft im Sportomed, die sich das leisten können oder wollen und es genießen in einer ruhigen exklusiven Atmosphäre persönlich betreut zu werden.

Dabei geht die Betreuung weit über das Training hinaus. Jedes Mitglied hat seinen eigenen Gesundheitsberater, der über das Netzwerk an Ärzten und Physiotherapeuten beispielsweise bei Problemen mit den Zähnen auch einen Zahnarzt oder bei sonstigen Beschwerden einen anderen Spezialisten empfiehlt und auf Wunsch auch den Termin vereinbart. Marcus Kuhl: „Der Gesundheitsberater kümmert sich um alle Belange seines Kunden, die mit Gesundheit zu tun haben. Von der Er-

nährung bis hin zu Operationen. Durch das Reha-Zentrum haben wir viele Kontakte zu Ärzten und auch das Wissen und die Erfahrungen durch meine Position bei den Adler Mannheim fließen hier mit ein.“

### **THE ROCK Sportsclub - für Leistungssportler**

Der vierte Club ist THE ROCK. Dieser befindet sich als Club-in-Club-System in den Räumen des Health & Fitnessclub in Mannheim-Käfertal. THE ROCK ist pures Training zum Kraftaufbau. Auch hier wird viel im funktionellen Bereich trainiert. Marcus Kuhl: „Wir haben viele große und schwere Spieler aus dem Eishockey und dem Football, die

Schnellkraft und Beweglichkeit brauchen. Diese erhalten sie vor oder nach dem Krafttraining im funktionellen Bereich. Oder es werden Core-Übungen gemacht für ein stabiles Stehen beispielsweise beim Football.

Entweder kommen die eigenen Athletiktrainer mit oder sie werden von unseren Trainern betreut. Wir reden mit dem Trainer und dem Spieler, um speziell das Trainingsprogramm auf ihn zuzuschneiden, das er für seine Sportart benötigt.“ Für die hier trainierenden Leistungssportler bestehen Kooperationen ähnlich wie im Firmenfitness mit etwa zehn verschiedenen Sportvereinen,

### **Erweitertes Outdoor-Programm**

Um die schöne Lage direkt am Neckar besser auszunutzen, wird es ab Mai 2014 ein erweitertes Outdoor-Programm geben. Dazu bieten sich Lauf-, Rad- und Walkingkurse an oder auch Rudern in Kooperation mit dem in der Nachbarschaft befindlichen Ruderverein. Außerdem sind Trainingscamps geplant. Marcus Kuhl: „Wir wollen im Outdoor-Bereich auch mit Firmen zusammenarbeiten. Die AOK, die Abendakademie in Mannheim oder Bauhaus, bzw. Firmen, die einem Teil ihrer Mitarbeiter ein Vorbereitungstraining auf den MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar ermöglichen möchten, haben dafür Interesse gezeigt.“

Anita Knöller

