



Foto: Aspira ??????

GERÄTEplanung

Welches Equipment gehört in welchem Umfang in ein professionell ausgestattetes Fitnessstudio? Soll besser auf „Klassiker“ gesetzt werden oder macht es Sinn, neue Trends aufzugreifen? Mit diesen oder ähnlichen Fragen sehen sich in der Regel Studioneuogründer, aber auch Inhaber, die ihr Equipment aufrüsten wollen, konfrontiert.

Um sich dem Thema „Geräteplanung“ anzunähern, stellt sich zunächst die Frage, welche Klientel in der Fitnessanlage betreut werden soll bzw. wie die Mitgliederstruktur aufgebaut ist. Handelt es sich bei den Mitgliedern um ein junges, dynamisches Publikum mit der Tendenz „Lifestyle-orientiert“ oder sind die Mitglieder berufstätig, zeitlich anspruchsvoll, zielorientiert? Einige Anbieter haben sich einer älteren Klientel verschrieben, die auf Komfort, einfache Handhabung und Sicherheit achtet. Wieder andere bedienen als Hauptzielgruppe Frauen, bei denen der ästhetische Aspekt eine stärkere Berücksichtigung findet.

Diese und weitere Punkte (siehe Kästen „Planungs-Check“) sollten im Vorfeld genau definiert werden und erst dann sollte im zweiten Schritt die Ausstattung der unterschiedlichen Bereiche geplant werden.

Allgemeine Kennzahlen zur Flächenaufteilung

Aus der Analyse der Flächenstruktur von Fitnessanlagen geht hervor, dass innerhalb der Einzelbetriebe bezüglich der Aufteilung zwischen den unterschiedlichen

Bereichen (Gerätetraining/Cardiotraining) eine Verteilung von 332 m² zu 139 m² besteht. Das bedeutet: Durchschnittlich liegt die Flächenverteilung bei 70% Kraftgeräte zu 30% Cardiogeräte (Quelle: Eckdaten der deutschen Fitness-Wirtschaft, DSSV 2012).

Die gesamte Trainingsfläche beträgt durchschnittlich 616 m² (inklusive Groupfitness) und macht damit ca. 50% der Gesamtfläche des Studios aus (1.266 m²). Andere Quellen gehen von einer Verteilung 50:50 aus (Gerätetraining/Cardiotraining). Bei Frauenstudios tendiert die Verteilung zugunsten des Cardiotrainings.

Wichtig ist in jedem Fall eine Aufteilung der gesamten Trainingsfläche in unterschiedliche Bereiche mit z.B. einer funktionellen Fläche, einem Freihantelbereich etc.

Gerätegestütztes Krafttraining

Innerhalb der Angebote für das apparativ gestützte Krafttraining ist die Auswahl der großen Anbieter vielfältig: Auf der einen Seite gibt es das klassische Gerätetraining mit Widerstand über Gewichtsscheiben oder Systeme mit Wasser- oder Luftwiderstand. Auf der anderen Seite gibt es Trai-

Exklusiver Service

unter www.bodylife.com/service



Download
Raumplanungs-Tool für Ihre individuelle Clubplanung



Die professionell ausgestattete Trainingsfläche

ningssysteme, die über elektronische Widerstände gesteuert werden. Jedes der Systeme hat unterschiedliche Anwendungsfelder. Grundsätzlich ist hinsichtlich der Anwendbarkeit kein großer Unterschied festzustellen. Bei der Aufstellung sollten sowohl alle Hauptmuskelgruppen abgedeckt als auch eine geeignete Trainingsmöglichkeit für den Rücken angeboten werden.

Eine Besonderheit im apparativ gestützten Training stellt neben den klassischen Systemen aus konzentrischer und exzentrischer Belastung das isokinetische Training dar. Durch die elektronische Belastungssteuerung in unterschiedlichen Winkelstellungen kann eine Überlastung nahezu ausgeschlossen und damit auch therapeutische Anwendungsmöglichkeiten erschlossen werden.

Vielmehr ist der Ansatzpunkt der Entscheidung in der eigentlichen Betreuungssituation zu sehen. Möchte ich einen Parcours als Trainingsfläche, an dem die Mitglieder ein individuelles Training durchführen, oder konzentriere ich mein Angebot auf das Zirkeltraining, um eine höhere Frequenz zu erreichen? Im Zirkeltraining kann in geringer Zeit ein hoher Kundendurchlauf realisiert werden, um Mitglieder zeiteffizient trainieren zu lassen und darüber hinaus noch ein Gruppengedühl entstehen zu lassen. Gerade bei der Betreuung von älteren Menschen ist die Umsetzung eines Zirkelsystems als sinnvoll zu erachten, da die soziale Gemein-

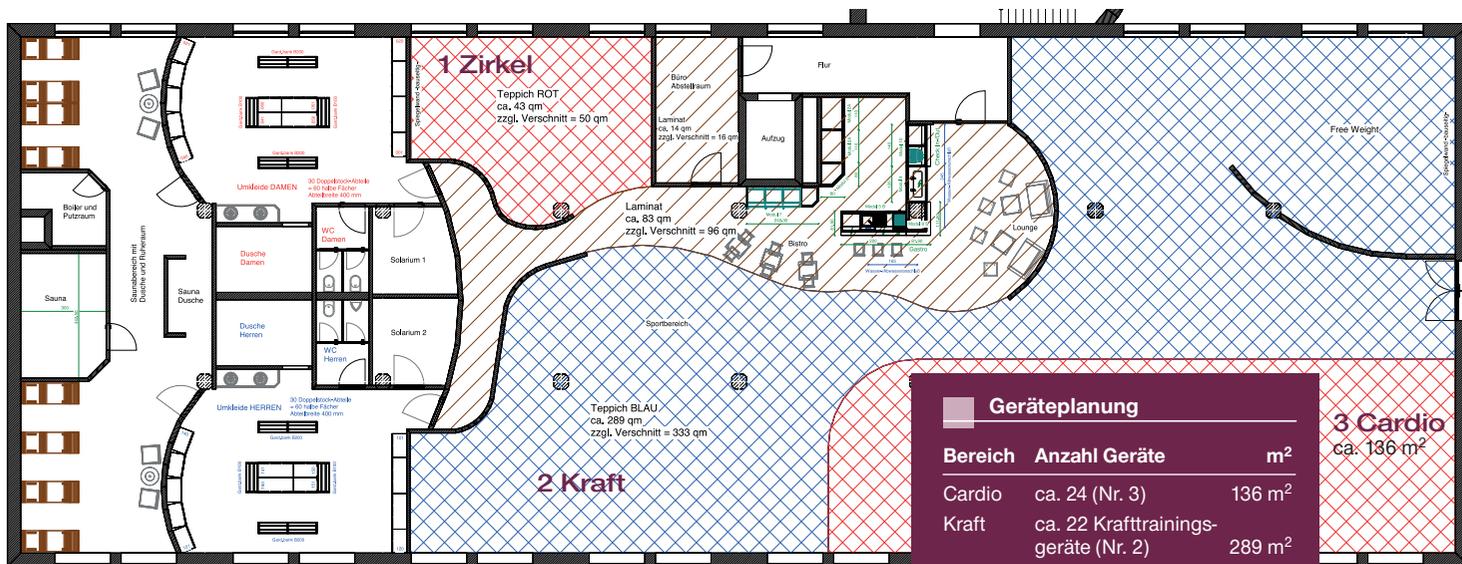
Berechnungsformel für Equipment

Die Anzahl der notwendigen Geräte lässt sich anhand folgender Formel grob berechnen:

Gerätefläche in m² : den Faktor 6 = Richtwert für die Anzahl der Geräte

schaft, das Trainieren mit Gleichgesinnten und die Möglichkeit, nach klaren Vorgaben zu trainieren, sinnvoll ist. Die persönliche Ansprache ist sicherlich der entscheidende Faktor und ermöglicht die Kundenbindung über den Faktor „Mensch“ als eine Wertschöpfung für das Mitglied.

Wichtig beim Circuittraining sind die Sicherstellung der Abgrenzung zum allgemeinen Geräteparcours und die Bereitstellung der Geräte in mehrfacher Ausführung. Auch bei der Geräteeinstellung und Trainingsdokumentation variiert das Angebot der Hersteller mittlerweile stark. Key-Systeme, Checkkarten und Chipkarten-Systeme ermöglichen ein für das Mit-



Beispielbestückung eines Fitnessstudios – Planerisch ist die Möglichkeit gegeben, den Zirkelbereich (Nr. 1) auch als Stand-alone-Konzept zu betreiben. Diese Möglichkeit bietet sich auch für eine spätere Einführung von innovativen Konzepten an, indem der Circuit-Bereich auf die vorhandene Trainingsfläche ausgelagert wird und dann als „zusätzliche“ Fläche zur Verfügung steht.

Derzeit sehr gefragt: die Ausgestaltung freier Flächen mit Suspensionstrainern



glied effizientes und kontrolliertes Training, das eine hohe Betreuungsqualität sicherstellt, ohne die Personalkostensituation zu stark zu beanspruchen.

Cardiotraining

Im Bereich des Cardiotrainings geht es um eine ausgewogene und ausreichende Ausstattung an Geräten. Diese sollte aus Laufbändern, Crosstrainern, Ergometern, Liegeergometern und Steppern bestehen. Zusätzlich bieten Ruderergometer eine gute Ergänzung. Bei einer medizinischen Ausrichtung empfiehlt sich die zusätzliche Anschaffung von Oberarmergometern.

Stand-alone-Konzepte

Innerhalb des Gerätetrainings setzen sich in letzter Zeit immer öfter sogenannte Stand-alone-Konzepte durch. Am Beispiel von Anbietern wie z.B. Power Plate oder miha bodytec ist zu erkennen, dass solche Konzepte dem Mitgliederwunsch entsprechen, ein kurzes und effizientes Training durchzuführen. Außerdem ist für den Betreiber die Möglichkeit gegeben, zusätzliche Einnahmen zu generieren. Die Abgrenzung vom Mitbewerber ist ein weiteres Kriterium für die Anschaffung eines solchen Konzeptes. Um kostendeckend zu arbeiten, müssen die relativ hohen Inves-

titionskosten bei der Anschaffung und der Umsetzung im Betreuungssystem scharf kalkuliert werden. Bei den Stand-alone-Konzepten ist die Sicherstellung der Exklusivität von entscheidender Bedeutung. Für die Mitglieder muss sich der Mehrwert klar abzeichnen.

Als weitere Möglichkeit im Bereich der Stand-alone-Konzepte bietet sich Personal Training an. Hierbei wird ein zusätzliches Betreuungstool in Form des 1:1-Trainings angeboten, um die Mitglieder noch intensiver betreuen zu können. Auch hier bietet der Markt Raumkonzepte, die exklusives Personal Training auf kleinstem Raum ermöglichen.

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/technogym



The Wellness Company

Innovationen & Trends

Vor allem im Bereich der jungen Mitglieder ist der Anspruch an die Ausstattung unter dem Gesichtspunkt Innovationen besonders hoch. Für die meisten jungen Menschen ist es wichtig, ständig dem Zeitgeist entsprechend trainieren zu können. Aktuelle Trends, wie zum Beispiel funktionelles Training, EMS-Training und Zirkel, sind Begriffe, die in diesem Zusammenhang genannt werden. Für die Ausstattung hat dies natürlich Konsequenzen. Um den aktuellen Ansprüchen (wie z.B. funktioneller Trainingsbereich) gerecht zu werden, benötigt der Betreiber mehr freie Fläche. Die Konsequenz: Die Frequenz pro Quadratmeter wird herabgesetzt. Auf der anderen Seite bietet er seinen Mitgliedern damit Möglichkeiten für ein interaktives und motivierendes Training. In der konzeptionellen Ausrichtung empfiehlt sich bei der Planung genau zu berücksichti-

Planungs-Check

- Welche Mitglieder möchte ich betreuen bzw. betreue ich?
- Wie ist die Altersstruktur meiner Mitglieder?
- Soll die Ausrichtung medizinisch/therapeutisch sein?
- Wie viele Quadratmeter stehen mir zur Verfügung?
- Möchte ich aus der Betreuung ein zusätzliches „Add-on“-Geschäft entwickeln?
- Setze ich auf Innovationen, um marktfähig zu bleiben?
- Übersichtlichkeit und damit Qualität in der Betreuung
- SLA = Service Level Agreement

gen, in welchem Zyklus Innovationen zum Tragen kommen sollen. Nicht jeder Trend ist im Endeffekt so gewinnbringend wie zuerst vermutet. Es sollte also durch eine professionelle Marktanalyse sichergestellt werden, dass es sich nicht um ein Strohfeuer handelt. Der Zeitraum für eine Umgestaltung und damit auch einer notwendigen Neuinvestition im Trainingsbereich sollte bei drei bis fünf Jahren liegen.

Bei der Ausgestaltung von freien Flächen mit TRX, Aerosling und verschiedenen Bodenkonzepten für das funktionelle Training ist der Gestaltungsmöglichkeit keine Grenze gesetzt. Mit einem vergleichsweise geringen finanziellen Aufwand lassen sich Kleingruppenkonzepte, medizinische Ansätze und Personal Training leicht umsetzen. Bei einer geräteabhängigen Ausstattung bedeutet eine Investition eine längerfristige Bindung und weniger Flexibilität; sie trifft aber auf jeden Fall den aktuellen Zeitgeist.

Michael Höner



Michael Höner, Diplom Sportlehrer, Sportmanager (IST), Sporttherapeut, Verhaltenstrainer und Coach. Zehn Jahre bei Fitness First als National Fitness Manager und National Trainings Manager.

Jetzt freier Berater und Coach für Personalentwicklung, Schulungen und Konzeptentwicklung im Bereich Fitness.
Kontakt: info.michaelhoener@email.de, +49 (0) 172 6131191

@ Ihr Feedback

Stichwort: Geräteplanung
fitness-redaktion@health-and-beauty.com