

Bewegung ist

Welche Fitness-Konzepte sind für Spa-Anlagen geeignet?

Die Zeiten von reinen passiven Wellnessangeboten sind bei den meisten Spas vorbei. Bewegung als ein wesentliches Element der Gesundheitsvorsorge wird immer wichtiger. Für viele Spa-Anbieter stellt sich deswegen die Frage nach funktionalen Fitness-Konzepten und dem richtigen Equipment.

JÖRG HIDDING

Warum wollen die verschiedenen Zielgruppen überhaupt Fitnesstraining betreiben? Was spornt sie an? Die Hauptmotivation zum Eintritt in einen kommerziellen Fitnessclub war in der Vergangenheit vor allem das Bedürfnis abzunehmen, einen strafferen Körper zu erhalten und zu kommunizieren. Mittlerweile ist bei der Zielgruppe der über 40-Jährigen die Gesunderhaltung und Vorbeugung vor Krankheiten der wesentliche Grund sich fit zu halten. Nicht zuletzt deswegen erfreuen sich medizinische Fitnesszentren bzw. Medical Fitness Angebote in Wellness-Hotels oder auch Reha Kliniken zunehmender Beliebtheit. Hier steht neben dem Gerätetraining ein eingehender Health Check, eine medizinische Betreuung oder Überwachung und ein umfassendes Monitoring auf dem Programm. Aber auch in Urlaubs- oder Businesshotels ist körperliche Aktivität mittlerweile ein Thema. Die ehemals winzigen und unprofessionellen Fitnessangebote gehören meistens der Vergangenheit an. Immer häufiger sind hier, gut ausgestattete Cardiobereiche zu finden.

Bedürfnisse der Gäste

Bei einer Raumgröße von 30 bis 50 m² sind vor allem Cardiogeräte wie Fahrrad, Crosstrainer und Laufband sinnvoll. Zusätzlich kann ein Mehrstationenturm für das Krafttraining, ein bis zwei Stretchingmatten und ein Satz Kurzhanteln (1-10kg) integriert werden. Als Faustregel gilt, dass pro 5 m² ein Fitnessgerät untergebracht werden kann. Das heißt bei 30 m² Fläche reichen maximal sechs Geräte, bei 50 m² sind es demnach zehn. Die am häufigsten frequentierten Geräte in Fitnessclubs und Fitness-Lounges von Hotels und Spas sind eindeutig der Crosstrainer und das Laufband. Da die Trainingszeiten der Kunden auf diesen Geräten bis zu einer Stunde betragen, ist es ratsam



Crosstrainer und Laufband jeweils mindestens zweimal anzuschaffen. Die exakte Ausstattung der jeweiligen Fitness-Lounge ist jedoch individuell auf die entsprechende Ausrichtung des Hotels oder Spas und deren Zielgruppen bzw. deren Intentionen abzustimmen.

Trainieren mit Betreuung

Die Trainingsdauer und -ziele sowie die Betreuungsdauer und -intensität fallen bei den einzelnen Fitness-Konzepten unterschiedlich aus. Im kommerziellen Fitnessclub trainieren die Mitglieder in der Regel nach einem mit dem Trainer erarbeiteten Trainingsplan. Auf der Trainingsfläche steht bei guten Fitnessclubs zur aktiven Betreuung mindestens ein Trainer zur Verfügung. Bei medizinischen Fitnesszentren oder bei Medical Fitness Bereichen in Hotel-Spas ist die Trainingsbetreuung durch einen erfahrenen Trainer intensiver und wird oft auch als 1:1-Training oder Personal Training umgesetzt. Bei Business- und Urlaubshotels gibt es normalerweise keine fachspezifische Betreuung. Das Angebot beschränkt sich meistens auf die Bereitstellung der Hardware. Jedoch kann bei einigen guten Hotels ein Personal Trainer zusätzlich gebucht werden.

Fitnessgeräte für Spa-Anlagen

Zu den Gerätekonzepten, die sich speziell auch für den Einsatz in Spas und Wellnessanlagen eignen, gehört beispielsweise Kinesis von der Firma Technogym. Es ist ein komplettes Raumkonzept mit einem patentierten dreidimensionalen Drahtseilsystem, das es dem Trainierenden erlaubt sanft und schonend, aber auch sehr effektiv zu trainieren. Allerdings bedarf das Kinesis Konzept einer umfassenden Betreuung der Gäste in Kleingruppen oder als 1:1-Training. Aber auch die tri-dent Vitalitätsoase kann

sinnvoll in Spa-Anlagen eingesetzt werden. Das patentierte Programm kombiniert Elemente aus Gesundheitssport, aktiver Wellness und Yoga. Immer stärker zum Einsatz kommen auch moderne Trainingsformen wie zum Beispiel das Vibrationstraining (biomechanische Stimulation - BMS). Hierbei handelt es sich um eine Trainingsform, die für alle Altersgruppen, Lebensstile und körperliche Fitnessgrade geeignet ist. Die Geräte nutzen das Prinzip des Beschleunigungstrainings, durch das die natürlichen Reflexe des Körpers angeregt werden. Die mechanischen Schwingungen übertragen Energiewellen auf den ganzen Körper. Dabei werden 25- bis 50-mal pro Sekunde Muskelkontraktionen erzeugt. Dies ist die Erklärung dafür, dass zwei bis drei 10-minütige Sitzungen pro Woche einen spürbaren Erfolg bringen.

Etabliert hat sich seit mehreren Jahren auch das Hypoxi-Training, bei dem der Kunde in einer Unterdruckkammer moderat auf einem Fahrradergometer trainiert. Durch die pulsierende Sogwirkung des Unterdrucks wird die Durchblutung gezielt angeregt. Zusammen mit dem Ergometer-Training führt dies zu verstärktem Fettabbau und vermehrter Wasserausscheidung.

Für welches Gerätekonzept man sich auch entscheidet, die trainierfreudigen Gäste werden es dankbar annehmen. ■

Ausstattungsbeispiele

50 m² Fitness-Lounge:

- ▶ 2 Crosstrainer, 2 Laufbänder, 2 Fahrräder
- ▶ evtl. 1 Vibrationstrainer
- ▶ 1 Mehrstationenturm, 1 Hantelsatz 1-10 kg, 1 Rückenbank,
- ▶ 2 Stretchingmatten

100 m² Fitness-Lounge:

- ▶ 3 Crosstrainer, 3 Laufbänder, 2 Fahrräder
- ▶ 1 Kraftgerätezirkel (8 Geräte) bestehend aus Beinbeuger, Beinstrecker, Oberer Rücken, Unterer Rücken, Bauchmuskelmaschine, Brustpresse, Geführter Lastzug, Schulterpresse
- ▶ 3 Stretchingmatten, 1 Hantelsatz 1-10kg
- ▶ 1 Rückenbank, 1 Bauchbank, 1 Bank für seitliche Rumpfmuskulatur
- ▶ zusätzlich evtl. 2 Vibrationsplatten

Jörg Hidding übernimmt die Beratung von Unternehmen, die sich neu in der Fitness- und Wellness-Branche positionieren wollen. Er ist Inhaber der Beratungsagentur Aktiv Consult in Roßdorf.



Weitere Infos: www.aktiv-consult.de

Anzeige Advertise textil

1/8, Q, S, 4c