



body LIFE-Club des Monats: **Injoy, Landshut**

Jedes **Kilo** zählt

Auf Ernährung und Abnehmen spezialisierte Studios sind in Deutschland immer noch selten. Und das, obwohl aus unternehmerischer Sicht (ge)wichtige Argumente für diese Zielgruppe sprechen.



Beliebter Treffpunkt: Nach dem Training gönnen sich die Mitglieder gerne ein Eiweiß-Shake mit Früchten garniert

Die Zahl der Übergewichtigen weltweit hat sich in den vergangenen 30 Jahren nahezu verdoppelt. Mehr als jeder zweite Deutsche ist zu dick (Quelle: Nationale Verzehrstudie). Und ein Ende dieser rasanten Entwicklung ist nicht in Sicht.

70–80% sind mit ihrer Figur unzufrieden

„Die Zahl derer, die beim Abnehmen professionelle Hilfe suchen, wird zukünftig weiter stark ansteigen“, prognostiziert Rupert Neuberger, Inhaber der Injoy-Clubs in Landshut und Mainburg. Er hat sich auf das Thema „Abnehmen“ spezialisiert und das Angebot in seinen Clubs gezielt auf Gewichtsreduktion abgestimmt. 70–80% seiner Mitglieder kommen primär mit dem Ziel abzunehmen. Sie durchlaufen ein zielgerichtetes Abnehmprogramm:

Stufe 1: Körpersubstanzanalyse mit Tests zur Statusbestimmung (z.B. Stoffwechselltest, Cardioscan, Anamnesebogen, BIA-Messung etc.)

Stufe 2: Ernährungs- und Trainingsberatung mit Betreuungsprogramm. Um den Gruppencharakter zu stärken, trainieren die Mitglieder in der Regel in Kursen. Selbst das Zirkeltraining (Figurzirkel, Stoffwechselltest) findet permanent unter Anleitung statt. Denn ein erfolgreiches Gewichtsmanagement, so Rupert Neuberger, funktioniert nur durch das optimale Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung. Und da die Muskeln bekanntermaßen die besten Fettverbrenner sind, liegt der Schwerpunkt auf dem Muskeltraining. Doch auch das Herz-Kreislauf-Training darf nicht vergessen werden. Im Zuge von Modernisierungsmaßnahmen bekam das Studio vor wenigen Wochen ein komplett neues Ausdauer-Equipment. „Um möglichst variationsreich trainieren zu können und die gewohnten Muster der Mitglieder zu brechen, habe ich besonderen Wert auf innovative Workout- und Entertainment-Funktionen gelegt“, sagt Rupert Neuberger, der sich für die neuen Herz-Kreislauf-Geräte von Precor (siehe



Abwechslung beim Training:
Der neue Cardiopark mit großen Entertainment-Konsolen



Chipkartengesteuertes Training stellt im Injoy die Basis des Muskeltrainings dar

Foto) entschieden hat. Die großen Konsolen sorgen jetzt für Abwechslung.

Stufe 3 und 4: Regelmäßige Statuskontrollen sind sowohl aus psychologischer als auch aus trainingswissenschaftlicher Sicht unbedingt notwendig. Der erste Re-Check findet nach einem zwölfwöchigen Individualtraining statt. Je nach Körperkonstitution und -typ ist in dieser Zeit ein Gewichtsverlust von vier bis acht Kilogramm realistisch. Die erreichten Erfolge werden in einem neuen, angepassten Trainingsplan berücksichtigt. Der nächste Re-Check wird weitere zwölf Wochen später durchgeführt.

Runter mit den Kilos

Entscheidend für die Entwicklung des Körpergewichtes ist die tägliche Energiebilanz. „Ist der Energieverbrauch, über den Tag gesehen, größer als die Energieaufnahme, nehmen wir ab.“ Diese Faustformel gibt Neuberger seinen Kunden, die eine gesunde Ernährung auch in ihrem Alltag verankern müssen, mit auf den Weg. Bei den wöchentlichen Ernährungskursen beantwortet die Ernährungsberaterin Fragen wie „Wie verbrenne ich mein Fett optimal?“ und „Wie reguliere ich mein Gewicht?“. Abschließend findet noch das gemeinschaftliche Wiegen statt.

Diese abgeschlossenen achtwöchigen Kurse sind auch bei Nichtmitgliedern sehr beliebt. Ungefähr alle drei Wochen startet ein neuer Kurs mit einer Teilnehmerzahl zwischen zehn und max. 25 Personen. 259,- Euro kostet die Teilnahme für Externe.

Natürlich spielt in einem Abnehmclub das Thema Ernährung eine übergeordnete Rolle. Das spiegelt sich auch im Thekenbereich wider: Serviert werden nicht nur die

Persönliches:



Name: Rupert Neuberger
Alter: 49
Familienstand: verheiratet
Ausbildung: Maschinenbaumeister
Brancheneinstieg: 1982, eröffnete 2001 die ersten drei Injoy-Studios in Deutschland
Fitness bedeutet für mich: den Ötztaler Radmarathon zu bezwingen
Mein Club ist für mich etwas Besonderes, weil ...: keine Angaben
Glück ist für mich: Gesundheit, Schmerzfreiheit
Ich wünsche mir für die Fitnessbranche: einen Meistertitel (ebenso wie im Handwerk)

klassischen Riegel, sondern auch attraktiv angerichtete Shakes (siehe Foto) und zu festgelegten Zeiten auch gesunde Snacks.

Auf die Frage nach der Erfolgsquote seiner Mitglieder nennt Rupert Neuberger nur eine Kennzahl: „Wir haben eine Fluktuation von 11 bis 13 Prozent und liegen damit deutlich unter dem Branchendurchschnitt. Für mich ist das der beste Indikator für die Zufriedenheit unserer Kunden.“

Ann-Catrin Scheibl

Club-Angaben:

Gründungsjahr: 2003

Mitarbeiterzahl fest: 7
(davon zwei Physiotherapeuten)

Mitarbeiterzahl frei: 2

Mitgliederzahl: 2.408

Quadratmeter gesamt: 1.600 (600 qm Training, 220 qm Wellness und 180 qm Groupfitness)

Lage: Zentrum Landshut

Kontaktadresse:

Innere Regensburgerstr. 1
84034 Regensburg
www.injoy-landshut.de



Neben der Spezialisierung „Abnehmen“ gibt es außerdem noch die Schwerpunkte „Rücken“ und „Vitalität“



Die Trainingsfläche im Obergeschoss



Außergewöhnliche Studiogestaltung. Durch die Anlage verläuft ein Teich mit wertvollen Kol-Karpfen

Angebot:

Angebot Training: Herz-Kreislauf und Kraftzirkel (milon), Rücken (Dr. Wolff), Herz-Kreislauf (Precor)

Angebot Wellness: In- und Outdoor Entspannungsbereich mit Saunen (Laplandsauna)

Angebot Groupfitness: Yoga- und LesMills-Kurse (Bodypump, Sh'Bam, Bodybalance, Bodycombat), Indoor Cycling

Betreuungskonzept: Injoy-Betreuungsprogramm nach dem Trainings- und Gesundheitsleitfaden, vierstufiges Abnehmprogramm mit Analysetests (Cardioscan, Stoffwechseltest)

Profitcenter: Abnehmekurse

Zusatzumsätze: Theke, Besonnung mit Hautmessensor (Sonnenprojekt)

Kooperationspartner: Unternehmen für Firmenfitness

Vertragsmodelle: 6-, 14- und 24-monatige Laufzeit

Monatsbeitrag (bei 14-monatiger Laufzeit): 75,- Euro

Im Zuge der Modernisierungsmaßnahmen steht den Mitgliedern jetzt auch ein neuer Freihantelbereich zur Verfügung





Konzept:

Positionierung: Abnehmen

Beschreibung: vierwöchiges oder achtwöchiges Abnehmprogramm mit wöchentlichen Treffen (samt Wiegen) oder Langzeitprogramm über zwölf Monate

Schwerpunkte: Kombination aus Ernährung und Bewegung, Schwerpunkt chipkartengesteuertes Muskeltraining

Zielgruppen: alle

Begeisterte Testimonials der Kursteilnehmer. Im Rahmen der Dreharbeiten zum Kinofilm „1 ½ Ritter“, der in Landshut gedreht wurde, trainierte Til Schweiger regelmäßig im Injoy



Im Obergeschoss finden die Mitglieder Entspannung im Wellnessbereich oder auf der Außenterrasse mit Lapplandsauna

emotion
FITNESS

Steigern Sie Ihre Leistung mit **emotion FITNESS**

- Cardiogeräte
- Adaptierbares Kraftgeräte monitoring
- Softwarelösungen

www.emotion-fitness.de