

Effektives Vibrationstraining mit neuem Gruppengedühl

Studiobericht / Interview mit *Doris Lange* vom *lady's first - fitness/wellness/beauty in Erlangen*

von Christina Drawing



Doris Lange

Für viele Studiobetreiber stellt sich häufig die Frage: Wie kann ich Vibrationstraining in meinem Studio sinnvoll integrieren? Die meisten hätten wahrscheinlich am liebsten einen Münzapparat als Zugangskontrolle und einen schon im Gerät eingebauten Personal Coach. Eine Wohlfühlgarantie für den Kunden gibt es allerdings nur mit persönlicher Betreuung. Und: Vibrationstraining sollte nicht „irgendwie“ gemacht werden. Es geht nicht nur darum, dass es ohne Betreuung „gefährlich“ sein kann, sondern vielmehr, dass man effektiv und weniger effektiv trainiert. Schon kleinste Korrekturen in der Bewegungsausführung können einen deutlichen Intensitätsunterschied ausmachen. Ferner geht der Trend in diesem Bereich immer mehr in Richtung Gruppenkurse.

So hat beispielsweise die Inhaberin des lady's first in Erlangen, Doris Lange, das VibroGym Grouptraining Konzept seit April 2006 in ihr Studio integriert. Bis zu 8 Kursteilnehmer trainieren hier auf 4 VibroGyms gleichzeitig. Die Gruppen werden von einem Trainer angewiesen, der Frequenzen, Zeit, Vibrationsamplitude und die Übungen an einer Platte vorgibt und somit für ein gruppendynamisches Erlebnis sorgt. Mit der neuen Masterbox lassen sich beliebig viele Geräte verbinden.

CD: Frau Lange, Sie waren die Erste, die in Deutschland das VibroGym Grouptraining Konzept in ihr Studio aufgenommen hat. Wie gross ist Ihr Studio und warum haben Sie sich für das Grouptraining entschieden?

DL: Nach einem kompletten Umbau im Sommer dieses Jahres haben wir von 530 auf 900 m² erweitert. Für das Grouptraining haben wir uns entschieden, da die Kundinnen im Gruppenerlebnis, neben dem Spassfaktor, effektiv trainieren können. Ausserdem kann man 8 Kunden gleichzeitig betreuen, was Personalkosten spart und somit das Training für die Kunden erschwinglicher macht. Der Aufpreis (zum Mitgliedsbeitrag) für ein Gruppentraining ist geringer, als für ein Personaltraining.

CD: Wo liegen noch weitere Vorzüge dieses Trainings und wie hoch ist die Teilnahmte?

DL: Die Vorzüge des Trainings liegen in der erheblich grossen Bandbreite der Wirkungsweisen von VibroGym. Von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen, kann wirklich jeder die Vorteile des Vibrotrainings nutzen. Ausserdem spielt heute die Zeitersparnis eine grosse Rolle: viel Nutzen in wenig Zeit, nämlich 2-3mal pro Woche je 20 Min. So viel Zeit zum Trainieren hat jeder.

CD: Wie wird das VibroGym-Grouptraining von Ihren Kursteilnehmern angenommen?

DL: Die Teilnahme war von Anfang an sehr gut. Auch anfängliche Skeptikerinnen sind sehr schnell zu absoluten Fans des Vibrotrainings geworden. Wir sind der durchdachten Marketingstrategie gefolgt, unser Team wurde von VibroGym perfekt geschult und unsere Previewnight hat schon viele Kundinnen überzeugt. Die meisten nehmen zweimal pro Woche teil, oft in Verbindung mit einem anderen Training, aber auch als ausschliessliche Trainingseinheit, z.B. vor der Arbeit. Viele Teilnehmerinnen haben, je nach persönlichem Ziel, super Ergebnisse erzielt: Über 10 Kilo Gewichtsabnahme, straffere Haut, weniger Rückenprobleme u. v. m.

CD: Bieten Sie ein spezifisches Training für die jeweiligen Probleme der Frauen?

DL: Wir haben uns für folgende Kursthemen entschieden: Ganzkörper-Workout, Cellulite-Burner, Massage und Stretch, Osteoporose.

Für jeden Kurs liegt zwei Wochen im Voraus eine Teilnehmerliste aus, in die sich die Kundinnen eintragen müssen (8 Plätze plus Warteliste). Die Kurse werden zu den Haupttrainingszeiten angeboten und je nach Bedarf erweitern wir auch den Kursplan. Neukundinnen bieten wir Kennenlern-Termine mit One-to-one-Training an, damit sie vom Nutzen des Vibrotrainings von Anfang an profitieren können.

CD: Wie lange betreiben Sie Ihr Studio und welche Erfahrungswerte bringen Sie persönlich mit?

DL: Ich betreibe mein Studio schon seit 1992, habe Sport im Lehramt studiert und diverse Fitness- und Aerobicausbildungen durchlaufen. Als Mutter von zwei kleinen Kindern und Geschäftsinhaberin schätze ich das Vibrotraining auch ganz besonders, da ich in kurzer Zeit höchsteffektiv trainieren kann. Ausserdem sind die Massage und die Entspannung für gestresste Menschen ideal.

www.ladys-first-erlangen.de
www.vibrogym-deutschland.de ◆

