



Text Anita Knöller

Das Würzburger Studio G POWER 50+ von Gabriele Berninger ist noch relativ jung. Am 18.09.2011 fand die Eröffnungsfeier statt, für eines der ersten Fitness-Studios in Deutschland, das sich ausschließlich der Generation 50plus verschrieben hat.

Das G (gesprochen: /dʒi:/) steht für die Philosophie des Studios: Gesundheit, Gemeinschaft und Glück. Nach dem Motto: Gesundheit beginnt im Körper, Gemeinschaft berührt den Geist und Glück erquickt die Seele. Gabriele Berninger: „Wir stellen damit eine Einheit von Körper, Geist und Seele her. Und der Begriff „Power“ soll aufzeigen, welche Kraft die Menschen entwickeln können, wenn sie richtig angeleitet

werden: Den meisten ist nicht bewusst, was in ihnen steckt.“

Der Name ist Programm: In dem Würzburger Studio wird kein Schontraining angeboten. Dafür ein powervolles Ausdauer- und Krafttraining an biomechanischen Geräten und mit Freihanteln. „Durch diese Offenheit erreichen wir genau die Zielgruppe, die zu uns passt“, ist Gabriele Berninger über-

zeugt. „Wir machen eine klare Aussage, wie in unserem Studio trainiert wird, welche Geräte wir haben und welche Philosophie dahinter steckt. So kann jeder entscheiden, ob es ihm zusagt.“

Die Kunden finden es gut, dass Name und Angebot bis ins kleinste Detail stimmig sind. Wir konzentrieren uns auf die Kernkompetenz eines Fitness-Studios mit ei-

nem ausgeglichenen Kraft- und Cardiotraining. Training heißt bei uns, dass es ausreichend schwer und ausreichend lang ist. Unsere Mitglieder werden da abgeholt, wo sie stehen und haben nach einem Jahr bis zu 400 % Kraftzuwachs. Jedes Clubkonzept hat seine Berechtigung, es muss nur konsequent durchgeführt werden."

Das Team des G POWER 50+ arbeitet ausschließlich nach den Trainingswissenschaften des Dr. Gottlob Instituts. Gabriele Berninger: „Ich setze Training mit Körperwahrnehmung gleich. Zu Beginn wird ausschließlich an den Maschinen trainiert. Das Ziel ist jedoch das freie Training, um den Alltagsanforderungen gerecht zu werden. Freie Übungen, z.B. mit dem eigenen Körpergewicht, sind anspruchsvoller, so dass insbesondere bei dieser Zielgruppe eine gewisse Körperbeherrschung und Muskelkraft vorhanden sein muss, die wir an den Geräten aufbauen.“

Es geht uns dabei um eine lebendige Trainingsplangestaltung, wobei immer die Ziele, Wünsche und aktuelle Befindlichkeiten des Kunden den Ablauf des Trainings bestimmen. Meine Devise ist, ein Training muss die pure Lebensfreude sein, muss Emotionen wecken. Nach drei bis sechs Monaten sind das völlig andere Menschen, die bei uns zur Tür hereinkommen. Sie gehen kraftvoller und dynamischer durchs Leben.

Was Albert Schweitzer über das Alter geschrieben hat, ist genau meine Vision: Alter hat nichts mit den Lebensjahren zu tun, sondern ist eine Geisteshaltung. Über unserer Theke haben wir den Spruch: „Nimm es als Vergnügen, und es ist Vergnügen! Nimm es als Qual, und es ist Qual!“ Das ist eine indische Lebensweisheit. Wie ich alt werden will, habe ich selbst in der Hand.“

Warum speziell ein Studio für 50plus?

Mit einer der Gründe, dass sich Gabriele Berninger speziell für diese Zielgruppe entschieden hat: Sie selbst gehört dieser Generation an und kann ihr deshalb auf Augenhöhe begegnen. Ihr Schlüsselereignis war das eigene Training in einem Fitness-Studio: „Ich wollte mehr erreichen und bekam zur Antwort: „Was willst Du denn, für Dein Alter bist Du doch fit.“ Da war ich gerade mal 45 Jahre jung.“ Nach Ausbildungen im Dr. Gottlob Institut hat sie von nun an ihr Training selbst in die Hand genommen und zudem neben ihrem Hauptberuf als Krankenschwester als Personal Trainee

gearbeitet. Gabriele Berninger: „Die Fitnessbranche hat das beste Produkt. Es braucht jeder, insbesondere die älteren Generationen. Daher habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, ihnen das Produkt „Fitness“ näher zu bringen.“

Bei dieser Personengruppe kann ich mein Können als Trainerin unter Beweis stellen,

Das Mindesteintrittsalter liegt bei 45 Jahren, um eine Mitgliedschaft im G POWER 50+ abschließen zu können. Das älteste Mitglied ist 89, wobei die Mehrzahl zwischen 50 und 67 Jahren ist. Einer der Beweggründe bei Gabriele Berninger zu trainieren: „Durch unsere klare Ausrichtung können sich die Mitglieder speziell für ein Training unter Gleichaltrigen entscheiden.“

„Den meisten ist nicht bewusst, was in ihnen steckt!“

da in diesem Alter kaum jemand ohne gesundheitliche Einschränkungen ins Studio kommt. Außerdem bin ich der Meinung, dass unsere Generation in der Jugend andere Möglichkeiten hatte und somit werden wir auch anders alt. Wir erleben das Älterwerden als Geschenk und nicht als Last und sind gespannt darauf, was noch kommt. Im Gegenteil, mit 50 geht es doch erst richtig los. Erst in diesem Alter weiß man, wo es lang geht. Unser Credo ist: Die besten Jahre haben gerade erst begonnen.“

Da es keinen Profilierungszwang gibt, ist eine schöne Gemeinschaft entstanden.“

Die Geräte, die von Dr. Axel Gottlob speziell für diese Zielgruppe ausgesucht wurden, sind so gestellt, dass jeder Trainierende seinen eigenen Bereich hat und den Mittrainierenden nicht in die Augen schaut. Gabriele Berninger: „Wir haben das so konzipiert, wie ich Training für mich selbst haben möchte. Die Leute sollen bei sich sein. Manche schließen während der Übungen die Augen, um sich auf die Atmung und die

Im G Power 50+ wird kein Schontraining angeboten, sondern Ausdauer- und Krafttraining an biomechanischen Geräten und Freihanteln





Für eine Mitgliedschaft müssen die potentiellen Mitglieder mindestens 45 Jahre alt sein

Ausführung zu konzentrieren. Es gibt keine Ablenkung durch TV, keinen Wellnessbereich und keine Kurse. Nur eine leichte Hintergrundmusik.

Wir hören und lesen ständig, dass Stresssymptome und Burnout zunehmen. Werden wir zusätzlich in unserer Freizeit mit Reizen überfordert, verlieren wir unsere Erholungsfähigkeit. Deshalb konzentrieren wir uns auf die Kernkompetenz Kraft und Ausdauer. Viele Studien beweisen, dass es nichts Vergleichbares gibt, das eine solche positive Auswirkung auf unsere Organe und Organsysteme hat wie richtig betriebenes Krafttraining. Entgegen der hektischen Zeit geschieht dies am besten ohne Ablenkung. Bei uns trainieren Ärzte, die den ganzen Tag im OP stehen und uns bestätigen, dass am Ende des Trainings der ganze Druck weg ist. Das geht nur, wenn ich mir Zeit fürs Training nehme. Sich etwas Gutes zu tun, heißt auch, sich dafür Zeit zu lassen, als Investition in meinen Körper und meine Psyche."

Die meisten Kunden kommen durch Empfehlung

Neukunden kommen überwiegend durch Mund-zu-Mund-Propaganda. Das Studio

wird aber auch von Ärzten weiterempfohlen. Für die Mitglieder ist es ein Luxus zu wissen: „Wir sind unter uns“. Gabriele Berninger: „Bei einem Vorstellungsgespräch für einen neuen Job heißt es häufig „Sie sind zu alt“. Bei uns heißt es bei unter 45-Jährigen „Sie sind zu jung“. Wir haben ein Mitglied, das sich nach einem Jahr geoutet hat: Er habe sich bei der Anmeldung um vier Jahre älter gemacht, um hier trainieren

zu dürfen. Oder eine Neukundin meinte „Ich habe mich darauf gefreut ein Jahr älter zu werden, um hier rein zu dürfen.“ Es ist das Wecken einer Bedürftigkeit in einer schönen und angenehmen Atmosphäre mit Gleichgesinnten auf hohem Niveau trainieren zu können. Meine Vision ist es, dass G POWER 50+ zur Marke wird. Wir wollen uns hervorheben und etwas ganz eigenes anbieten. Es ist der Markt der Zukunft, der demografische Wandel ist nicht wegzudiskutieren."

Betreuung der 50plus Generationen

Die Betreuung der Zielgruppe 50plus ist intensiver und anspruchsvoller. Der erste Trainingsplan wird ausnahmslos von Gabriele Berninger selbst erstellt, wobei das Training auch mal spontan umgestellt wird, wenn es die Tagesform erfordert: „Unsere Betreuung ist empathisch und ähnlich intensiv wie bei einem Personal Training. Es wird immer speziell auf jeden Einzelnen eingegangen. Das Gefühl für den Kunden steht für mich im Fokus. Es muss zum Kunden passen, dann hat er damit Erfolg.

Jeder Mensch ist einzigartig und genauso muss das Training individuell auf ihn zugeschnitten sein. Oberste Priorität ist, dass sich der Kunde beim Training wohl fühlt und dass jeder glücklicher das Studio verlässt als beim Betreten. Das ist unser Anspruch. Wir achten streng auf eine perfekte und saubere Ausführung jeder Übung. Unsere Kunden sagen teilweise „Jetzt stehen sie wieder mit ihren Adleraugen da.“ Der Blutdruck wird bei Bedarf vor und nach jedem Training gemessen und die Protokolle können zum Arzt mitgenommen werden.“ Die Mitglieder können ihre Getränke selbst



mitbringen, da die Theke nicht als zweite Einnahmequelle konzipiert ist. Als Service steht ein Kaffeeautomat zur Verfügung. Eiweiß-Shakes werden nur auf Nachfrage verkauft.

Fazit von Gabriele Berninger

„Im Rückblick würde ich jederzeit wieder ein Studio speziell für diese Zielgruppe eröffnen, da ich mich jeden Tag an den Erfolgen meiner Mitglieder erfreuen darf. Zu Anfang hatte ich es mir sicher einfacher vorgestellt. Aber etwas Gutes braucht seine Zeit. Die allgemeinen Vorstellungen über ein 50plus Studio zu revidieren, ist schon Pionierarbeit. Viele haben ein Schonprogramm erwartet. Keine Fitnessgeräte, sondern ein wenig Gymnastik und eine Sauna. Aber das ist nicht meine Vision.

Wir hatten dadurch andererseits ein gesundes Wachstum. Kunden, die von anderen Studios gewechselt haben, waren kein Problem. Aber Leute zu aktivieren, die noch nie in einem Studio trainiert haben, das war Knochenarbeit. Es ist mein Anspruch, die Hemmschwelle abzubauen, egal wie unfit die Menschen sind, und genau die Leute

anzusprechen, die noch nie in einem Fitness-Studio trainiert haben.

Dass sich die Pionierarbeit gelohnt hat, beweist unter anderem unsere sehr niedrige Dropout-Quote, die unter 10 % liegt. Unsere Kunden sind äußerst treu. Manche würden auch einen 20-Jahres-Vertrag unterzeichnen. Der Grund ist einleuchtend: Keine Bandagen mehr, keine Medikamente mehr, keine Schmerzen mehr. Wir bieten einen 3-Monatsvertrag für 149 € pro Monat an.

Der Beitrag für einen 1-Jahresvertrag liegt bei 69 € und bei 2-Jahren bei 55 € pro Monat. Es gibt kaum einen Kunden, der die drei Monate testet und nicht bleibt, da sich unsere Mitglieder mit unserem Studio identifizieren. Unser Motto, „Gemeinschaft berührt den Geist“, ist aufgegangen.

Ich schätze, dass in 5-6 Jahren jede größere Stadt ein 50plus Studio haben wird, da ich viele Leute kenne, die sich ein solches Studio in ihrer Nähe wünschen. Meiner Meinung nach ist das ein ausbaufähiger Markt.“



Zur Person:

Gabriele Berninger betreibt seit 1996 regelmäßig Krafttraining und arbeitet seit 2004 mit ungebrochener Begeisterung als Fitness- und Personaltrainerin. Mit G POWER 50+ eröffnete sie ein Fitness-Studio, das kompromisslos ihrer Vision von Kraft- und Ausdauertraining als eine Quelle von Gesundheit, Vitalität und Glück für die Generation 50plus folgt. Ihre Ausbildungen am Dr. Gottlob Institut: Master Fitness Trainer, Workshop Stoffwechseltraining bei Dr. med. Rudolf Ziegler, Power Rückencoach, Master Exklusiv Hands-On, Master of Power Aging, Trainings-Trends, Power Gelenk Coach.



beFunc[©]

„Ermöglicht mir endlose Übungen aus den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Koordination in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.“

Kraft



Beweglichkeit



Koordination



physioLoop

Schauenburgerstraße 116
24118 Kiel

T: +49 (0) 431 56 06 690
F +49 (0) 431 56 06 295

Zum Produktvideo ▶
info@physioloop.de
www.physioloop.de

