Hiermit verleihen wir dem Fitness-Studio

Sporttherapeutisches Trainingszentrum, Rheinstetten

die Auszeichnung zum

body•LIFE®

Club des Monats 10/2018

Das body LIFE-Team würdigt jeden Monat Fitnessanlagen in Deutschland, die sich durch besondere Verdienste um Kundenzufriedenheit und Servicequalität auszeichnen.
Wir freuen uns daher sehr, Ihr Studio in der Ausgabe 10/2018 vorstellen zu dürfen. Als sichtbares Zeichen überreichen wir diese Urkunde.

Georg von Griesheim · Geschäftsführer

Max Barth · Geschäftsführer

bodyLIFE
Medien GmbH
Ludwig-Erhard-Str. 2
76275 Ettlingen

Sporttherapeutisches Trainingszentrum, Rheinstetten

Mehr als nur Fitness

Im Sporttherapeutischen Trainingszentrum in Rheinstetten steht das medizinische Training im Mittelpunkt. Der Inhaber, Sherif Abd El Bary, verfolgt dabei ein spezielles Trainingskonzept und stellt seinen Mitglieder ein breit gefächertes Angebot aus Fitness, Wellness und Gesundheit zur Verfügung. Eine Besonderheit des Trainingszentrums stellt unter anderem der Outdoorbereich dar.

1

2

3

Fotos: body LIFE; Sporttherapeutisches Trainingszentrum

PERSÖNLICHES:

Name: Sherif Abd El Bary

Alter: 57

Brancheneinstieg: 1995

Fitness bedeutet für mich: Vitalität und gute Lebensqualität.

Unser Club ist für uns etwas Besonderes, weil ...: bei uns der Fokus darauf liegt, sich individuell um den Einzelnen zu kümmern und die Qualität statt der Quantität im Vordergrund steht.

Wir wünschen uns für die Fitnessbranche: dass die Gesundheit immer im Fokus der Menschen bleiben wird.

Seit 15 Jahren existiert das Sporttherapeutische Trainingszentrum in Rheinstetten. Das Studio bietet Menschen aller Altersgruppen ein gesundheitsbewusstes Training; vier Generationen – von 9 bis 87 Jahren – trainieren hier unter einem Dach.

Das Konzept

„Bei uns gibt es kein Probetraining, bei uns gibt es eine Beratung“, stellt Sherif Abd El Bary klar. Kommt ein neues Mitglied in das Sporttherapeutische Trainingszentrum beispielsweise mit der Absicht, Zumba-Kurse zu belegen, führt der Inhaber zuallererst eine ausführliche Anamnese und verschiedene Tests durch, unter anderem der Gelenkwege und der Wirbelsäule. Sollten sich dabei bestimme Defizite herausstellen, werden Maßnahmen vorgeschlagen bzw. Wege aufgezeigt, um das erklärte Ziel – in diesem Fall die Teilnahme an Zumba-Kursen – zu erreichen. „Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, den Körper als Einheit zu trainieren.“ Aus diesem Grund entwirft der Inhaber individuelle Trainingspläne nach sportwissenschaftlichen und medizinischen Kriterien, denn er hat das Know-how dafür.

Der gebürtige Ägypter hat in seinem Heimatland „physical education“ studiert. 1987 kam Sherif Abd El Bary nach Heidelberg und studierte dort Sportwissenschaft als Hauptfach, Sportmedizin als erstes Nebenfach, Pädagogik als zweites Nebenfach und bekam einen Abschluss als Magister Artium verliehen. Nach Tätigkeiten in der Orthopädischen Klinik der Universität Heidelberg, Weiterbildungen an der Deutschen Sporthochschule in Köln und der Beendigung seiner Magisterarbeit ließ er all sein Wissen in sein Trainingskonzept einfließen. Dabei legt er bei den Trainierenden großen Wert auf Disziplin. „Die Kunden trainieren bei uns wie in einem Sportverein an festen Tagen und festen Terminen“, erklärt Sherif Abd El Bary. Gerade die erste dreimonatige Trainingsphase, die sogenannte Anpassungs- und Gewohnheitsphase, entscheidet über Erfolg oder Misserfolg im weiteren Trainingsprozess des Trainierenden.

Training im Freien

Das Studio ist entsprechend den verschiedenen Trainingsphasen aufgebaut. Direkt am Anfang der Trainingsfläche befindet sich der Kinesisbereich, in dem die Anpassungs- und Gewohnheitsphase stattfindet. Daran anschließend folgen Geräte, um Muskeldysbalancen der Trainierenden auszugleichen. „Hierbei legen wir großen Wert auf Kabelzüge mit zwei Gewichten“, betont Sherif Abd El Bary. Den Cardiobereich hat der Inhaber aus akustischen Gründen von der restlichen Trainingsfläche räumlich abgetrennt, um die Trainierenden nicht durch die Geräusche der Geräte zu stören. Die Idee hinter dem Aufbau der Fläche ist, „dass wir zuerst die Achse der Trainierenden verbessern wollen, bevor sie im hinteren Teil der Fläche frei trainieren können“, sagt Sherif Abd El Bary.

Zum Angebot des Sporttherapeutischen Trainingszentrums gehört auch ein spezieller Outdoorbereich. Im Freien befindet sich ein Functional-Training-Turm mit über 40 Stationen, an dem bis zu 15 Personen gleichzeitig trainieren können. Darüber hinaus finden Cycling- und 4D-PRO-Kurse im Garten des Sporttherapeutischen Trainingszentrums statt. Der Außenbereich ist aber nicht nur im Sommer stark frequentiert, sondern insbesondere im Herbst und Winter finden hier Trainingseinheiten statt, um das Immun- und Abwehrsystem der Trainierenden zu kräftigen.

Fazit

Durch die ausgezeichnete Expertise des Inhabers, die Trainingsbedingungen und die intensive Kundenbetreuung hat sich das Sporttherapeutische Trainingszentrum längst einen Namen gemacht, wenn es um medizinisches Training geht.

Max Fischer

CLUBANGABEN

Gründungsjahr: 2003

Mitarbeiterzahl fest: 14 (inkl. 3 Auszubildenden)

Mitarbeiterzahl frei: 4

Mitgliederzahl: keine Angabe

Quadratmeter gesamt: 2.000

Quadratmeter Training: 600

Quadratmeter Wellness: 300

Quadratmeter Groupfitness: 700

Lage (geografisch): Rheinstetten/ Landkreis Karlsruhe

Kontaktadresse: Boschstr. 2, 76287 Rheinstetten

4

5

KONZEPT

Positionierung: gesundheitsbewusstes Training

Beschreibung: Trainingsprogramme, die für gesunde, noch gesunde und rehabilitierte Personen entwickelt werden, sich an funktionellen Defiziten orientieren und deshalb individuell zugeschnitten werden

Schwerpunkte: Fitness, Sporttherapie, Rehasport, Leistungsdiagnostik

Zielgruppen: Menschen jeden Alters, die ihre körperliche, seelische und/oder geistige Leistungsfähigkeit verbessern wollen, egal ob mit Vorerkrankungen und akuten Symptomen oder als einfache Präventionsmaßnahme. Dazu zählen Menschen mit z.B. statischen Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen), Kreislaufbeschwerden, Übergewicht, Bandscheibenproblemen und Arthrose oder nach -OPs, Zustand nach Sportverletzungen oder einem Herzinfarkt

Fotos: body LIFE

6

8

ANGEBOT

Angebot Training: Rehabilitatives & präventives Training, Rückentraining & Rückenfit, Gerätetraining, Muskeltraining, Ausdauer-Kraft-Beweglichkeits-Training, Vibrationstraining

Angebot Wellness: zwei Saunen, Wellnessdusche, Indoor- und Outdoor-Entspannungsbereich, Thaimassage

Angebot Groupfitness: Unter anderem Spinning, Zirkeltraining, Functional Training, 4D-Training, Bodyforming, Coronarsport, Qigong, Rückentraining & Rückenfit, Osteoporoseprävention, Tai-Chi, Pilates, Bauch-Beine-Po, Step Aerobic und Yoga

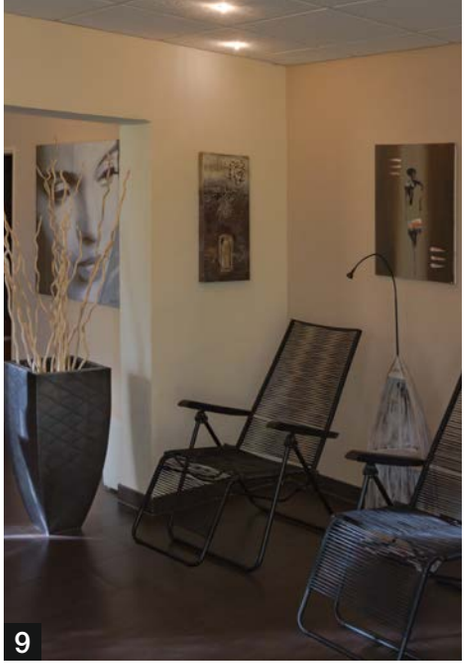
Betreuungskonzept (Eingangs-Check, Re-Test): Eingangs-Check mittels sportmedizinischer Diagnostik mit speziellen Leistungstests, u.a. Anamnese- und Muskelfunktionstest nach Prof. Janda. Der Re-Test folgt daraufhin alle drei Monate.

Zusatzumsätze: Eiweiß- und Mineraliengetränke

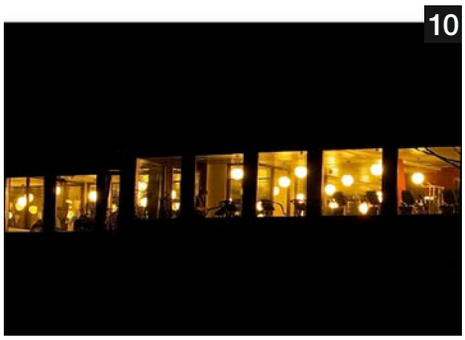
Kooperationspartner: Ärzte, Apotheken, Sportvereine, BASF Ludwigshafen

Vertragsmodelle: 6-, 12-, 24-Monatsverträge, 10er-Karten

7

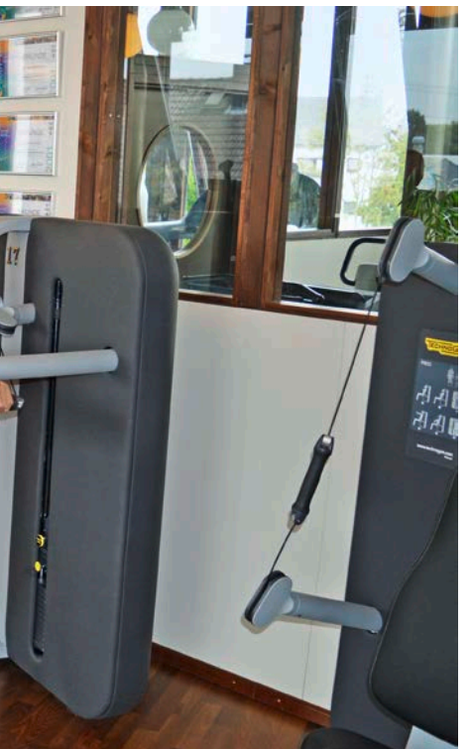


9



10

Fotos: body LIFE; Sporttherapeutisches Trainingszentrum



1 I Bis zu 15 Personen können gleichzeitig an dem Functional-Training-Turm trainieren

2 I Im Kinesisbereich findet die Anpassungs- und Gewohnheitsphase statt

3 I Im Freien wird sowohl im Sommer als auch im Winter trainiert

4 I Zum Angebot gehören auch Ayurveda-, Thai- und Sportmassagen

5 I Im Trainingszentrum trainieren Personen zwischen 9 und 87 Jahren

6 I Die Cardiogeräte befinden sich in einem separaten Bereich

7 I Der Inhaber legt großen Wert auf Kabelzüge mit zwei Gewichten

8 I Das Team des Sporttherapeutischen Trainingszentrums

9 I Der Indoor-Entspannungsbereich

10 I Das Sporttherapeutische Trainingszentrum bei Nacht

WEBCHECK

www.stzrheinstetten.de

Betreiber: Sherif Abd El Bary

SEO/SEM: +++++ (1,0)

Gestaltung: +++++ (1,5)

Information/Architektur: +++++ (1,5)

Kommunikation/Interaktion: +++++ (2,0)

Technische Merkmale: +++++ (1,5)

Gesamtnote: +++++ (1,5)

Beurteilung: Das Studio präsentiert sich mit einer sehr gut strukturierten Internetseite. Es werden viele und sehr gute Bilder verwendet; dadurch kann man sich einen sehr guten Eindruck verschaffen. Die Texte sind einheitlich formatiert und gut dimensioniert. Auch auf dem Smartphone ist die Seite leicht zu bedienen und übersichtlich. Die wichtigsten Inhalte wie Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind sehr schnell zu finden. In Google ist die Seite top gelistet.

Tipp: Aktivität auf Social-Media-Plattformen steigern, um die Online-Aufmerksamkeit zu erhöhen.

Fazit: Die Internetseite liefert alle wichtigen Informationen sowie eine tolle Optik auf allen Endgeräten und ist in Google ganz oben platziert. Deshalb gebe ich verdiente 5 Sterne.

FRAGEN ZUR DIGITALEN WELT:

Marketing und Kundenbindung

Hat Ihr Club eine Facebook-Seite? Ja.

Haben Sie eine Studio-App? Wenn ja, was kann die App? Nein, denn wir schätzen sehr das Persönliche. Wir sind immer und zu jeder Zeit für unsere Mitglieder ansprechbar, um die direkte Kommunikation mit allen Altersgruppen nicht zu verlieren.

Versenden Sie digitale Newsletter? Nein, alle wichtigen Informationen werden auf unsere Homepage geladen oder sind im Studio zu erfahren.

Training

Welche Trainingssoftware wird eingesetzt? Keine. Das Training wird immer persönlich und mit dem individuellen Plan an der Hand durchgeführt.

Werden Fitnesstracker (eigene oder die der Kunden) in Training und/oder Trainingssteuerung integriert? Polar-Grouptraining durch Herzfrequenzüberwachung.