



Greenfit Outdoor Fitness

Training in der freien Natur

Greenfit.at steht für ein Training in der Natur und „bei sich“. Da wir Teil der Natur sind und diese auf uns ausstrahlt, erzielt das Training im Freien eine noch bessere Wirkung. Zur Überbrückung der Wintermonate steht den Greenfit Outdoor-Mitgliedern das Indoor-Angebot der Grazer GESU Fitnessloft bzw. ein spezielles Winter-Package zur Verfügung. Derzeit gibt es drei Standorte in Graz, zwei weitere sind bereits in der Planung.

Das Greenfit Outdoor-Programm wird 2014 in der zweiten Saison angeboten. Harald Pachner, Mitinhaber von Greenfit.at und CEO des GESU Instituts: „Wir sehen viele Vorteile im Outdoor-Training. Draußen gibt es Umweltreize, wie Sonnenlicht, Wind und die Temperaturschwankungen. Diese natürlichen Einflüsse sind neben dem eigentlichen Trainingsreiz ein wesentlicher Faktor,

um unser Immunsystem zu stärken und leisten einen wichtigen Beitrag zur generellen Gesunderhaltung.“

Basis des Greenfit Outdoor-Angebots ist Functional und Bodyweight Training, wobei das Programm laufend mit neuen Trainingsgeräten und neuen Übungen erweitert wird. Funktionelles Training bietet sich für Outdoor ideal an, da es mit Kleingeräten auskommt. Zum Einsatz kommen unter anderem elastische Widerstände, Slingtrainer, Bälle und Hürden. Die Übungen gleichen denen des Athletiktrainings mit Stabilisierungen und hohen Freiheitsgraden, um das Training gut in den Alltag transferieren zu können.

Spezielle Outdoor-Mitgliedschaft

Die Teilnehmer des Greenfit Outdoor-Programms schließen eine spezielle Mitgliedschaft über drei oder sechs

Monate ab, die sich automatisch verlängert, wenn sie nicht gekündigt wird. Dabei läuft eine Saison über acht Monate mit einer 4-monatigen Winterpause. Zur Überbrückung gibt es die Möglichkeit entweder zusätzlich ein Package für ein Winter-Outdoortraining in einer speziellen Gruppe zu buchen oder zu einem vergünstigten Kombitarif Indoor im GESU Fitnessloft zu trainieren. Wer diese Möglichkeit nicht in Anspruch nehmen möchte, pausiert beitragsfrei für vier Monate. Von den 50 Outdoor-Mitgliedern der ersten Saison haben nur vier ihre Verträge nicht verlängert, so dass die zweite Saison in diesem Jahr, zusammen mit den neuen Teilnehmern, auf einer guten Basis starten konnte.

Für den Mitgliedsbeitrag können die Outdoor-Teilnehmer zweimal wöchentlich trainieren. Seit dieser Saison



gibt es die Möglichkeit auf dreimal aufzustocken bzw. eine Flatrate zu buchen und an jedem Outdoor-Termin, also täglich, teilzunehmen. Harald Pachner: „Die Aufstockung erfolgte aufgrund der Nachfrage der Teilnehmer. Ebenso haben wir bei den Zeiten auf die Wünsche unserer Mitglieder reagiert und bieten inzwischen zu den Abendeinheiten auch Termine morgens vor Bürobeginn an.“

Die Klientel für das Outdoor-Angebot ist bunt gemischt von Studierenden über Berufstätige bis hin zu Hausfrauen und Senioren, die sich im Alter fit halten wollen. Geplant ist zukünftig noch besser auf die unterschiedlichen Altersgruppen einzugehen und altersspezifische Einheiten anzubieten bzw. Einheiten für spezielle Anforderungen. Bei den Geschlechtern überwiegen die Frauen mit einem Anteil von 60 %. Harald Pachner: „Der hohe Frauenanteil liegt sicher daran, dass der Faktor Natur Frauen besser anspricht und auch ein höheres Umweltbewusstsein vorhanden ist. Beim Alter liegen wir bei einem Durchschnitt von etwa 30 Jahren durch die größte Gruppe der 20 bis 30-Jährigen.“

Philosophie der Greenfit Outdoor-Programme

Hinter den Outdoor-Konzepten von Greenfit.at steht eine besondere Philosophie, die unter anderem auf den Erfahrungen von Harald Pachner als Skirennläufer im österreichischen Natio-

nalkader basiert: „Österreich hat ein starkes Ski-Team und wir haben uns intensiv mit Mentaltraining beschäftigt. So bin ich bereits früh darauf gestoßen, dass sich nicht nur im Wettkampf mit Siegen und Verlieren, sondern bereits im Training viel im Kopf und nicht nur im Körper abspielt. Daraus ist die Philosophie entstanden, alles auszublenken, was vom Training ablenken kann. Dazu gehören auch Vorbilder und Ideale. Training kann nur im Hier und Jetzt und absolut bei mir erfolgreich sein. Diese Erkenntnisse aus dem Leistungssport haben wir auf den Freizeitsportler übertragen.“



Wir sehen Fitnessstraining nicht als Maßnahme an, um äußeren Idealen zu entsprechen, was sich in einem Fitness-Studio immer, wenn auch teilweise latent, mit einschleicht. Die Kunden werden mit Fotos von Fitnessmodels konfrontiert oder mit bestimmten Angaben für eine Gewichtsreduktion. Hierdurch entsteht auf subtile Weise eine gewisse Unzufriedenheit, zumal diese Ideale meist nicht erreicht werden können, da sie von Außenstehenden kommen. Es wird immer Menschen geben, die vermeintlich besser oder schöner sind. Wenn wir diesem Vergleich preisgegeben sind, leidet unser inneres Ich.

Wir vermitteln deshalb die Einstellung, das Training nur für sich selbst zu machen. Durch den Wegfall der Ideale erhalten wir eine ganz andere Herangehensweise: zum einen, sich so zu akzeptieren, wie man ist. Und zum anderen, den Trainingsprozess als etwas zu sehen, das Spaß macht, weil es den Körper fordert und ich spüre, dass es mir nach dem Training gut geht. Ich fühle mich wohl und hierdurch verbessert sich meine Lebensqualität.“

Diese innere Einstellung zum Training bewirkt zudem eine Beschleunigung der Adaptionsvorgänge. Greenfit versucht diese Philosophie den Teilnehmern zu vermitteln, anhand von Artikeln und Videos. Neu hinzugekommen ist, dass die Outdoor-Mitglieder nun



auch die Möglichkeit haben, Vorträge zu dieser Thematik zu besuchen. Harald Pachner: „Wir sehen Training als holistische Entwicklung, da Körper und Geist nicht trennbar sind, sondern eine Einheit bilden. Diese Erkenntnis wirkt sich in der Haltung gegenüber dem Training aus. Daraus resultiert im Umkehrschluss, dass, wenn diese Einstellung fehlt, so auch das Outdoor-Training an Wirkung verliert. Diese Grundhaltung, dass ich bei mir selbst sein muss, wenn ich trainiere, überträgt sich auch nonverbal vom Übungsleiter auf den Teilnehmer.“

Die Greenfit Philosophie soll in naher Zukunft in weiteren Städten in Österreich und später auch in Deutschland und der Schweiz als Konzept umgesetzt werden. Dabei ist vorgesehen, dass die neuen Trainingsleiter in die weitere Entwicklung des Programms mit eingebunden werden.

Personal Group Training

Trainiert wird in kleinen Gruppen, die mit 8-12 Teilnehmern so groß sind, dass noch die Gruppendynamik mit mehr Spaß und einer höheren Motivation erreicht wird, aber jederzeit der persönliche Kontakt erhalten bleibt. Durch die Kleingruppen haben die Trainer die Möglichkeit jedem einzelnen ein Feedback zu ge-

ben und auf seine Bedürfnisse einzugehen. Damit erhält das Outdoor-Mitglied ein permanentes Monitoring.

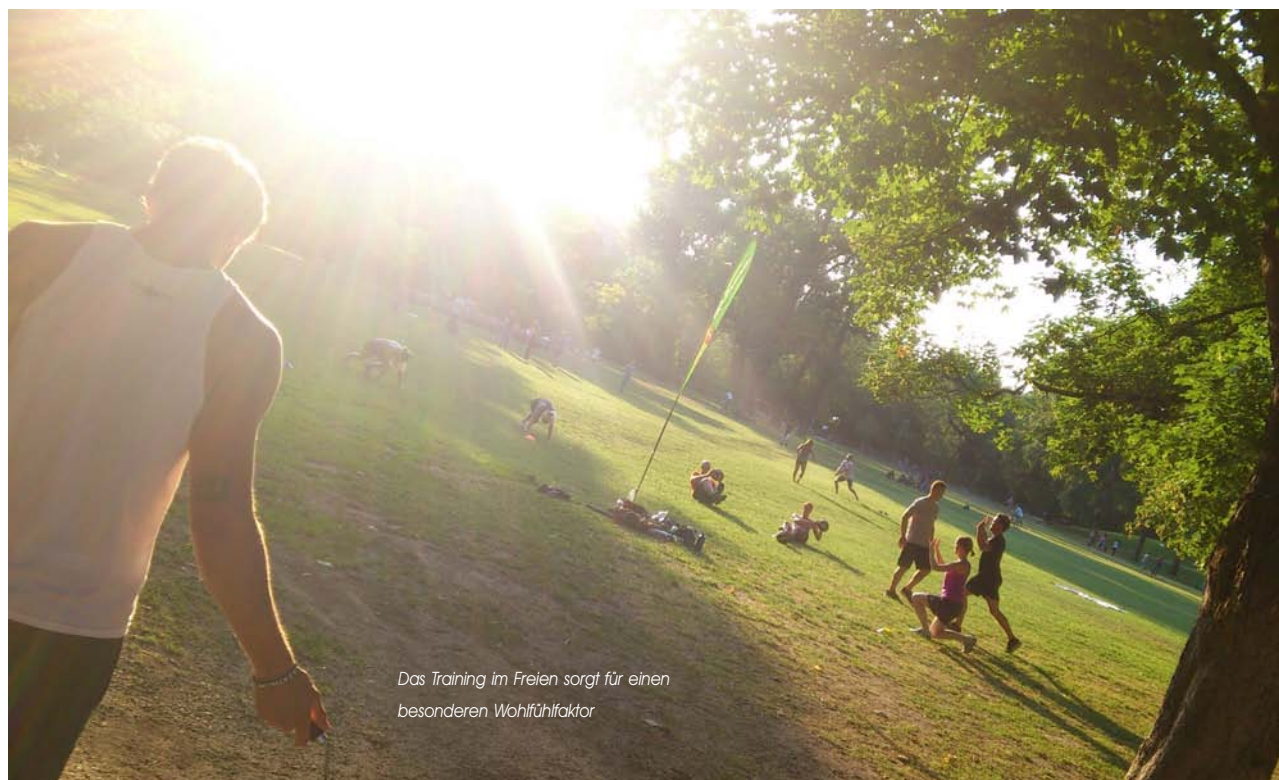
Harald Pachner: „Auch wenn wir mit zwei verschiedenen Levels arbeiten, ist eine Gruppe nie homogen. Jeder Mensch ist individuell und somit gibt es auch immer unterschiedliche Abstufungen. Deshalb ist das Feedback des Trainers ein wichtiges Tool des Qualitätsmanagements für die richtige Übungsausführung, so dass jeder einzelne Teilnehmer von der Übungseinheit profitiert und nicht in der Masse untergeht. Bei einer Gruppengröße von max. 12 Teilnehmern kann der Übungsleiter noch gut einwirken und dennoch stellt die Gruppe bereits eine Community dar, um sich vor und nach dem Training zu unterhalten, Freunde zu treffen und Spaß in der Gruppe zu haben.“

Möchte ein Teilnehmer ein 1:1 Training, so bietet Greenfit auch ein klassisches Personal Training an. Die Philosophie und Sichtweise ist hierbei ebenso auf Ganzheitlichkeit ausgelegt, wie beim Personal Group Training. Für Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen steht ein Team von Masseuren und Physiotherapeuten zur Verfügung, um die richtige Behandlung anbieten zu kön-

nen. Hinzu kommt ein Netzwerk an Medizinern, an die das Mitglied bei Bedarf weitervermittelt wird.

Durch das Functional und Bodyweight Training ist die Trainingsintensität gut justierbar, da jeder Teilnehmer seine Intensität selbst wählen und auf sich abstimmen kann. Teilnehmer, die schon länger dabei sind oder Trainingserfahrung haben, nehmen beim fortgeschrittenen Training in Level II teil, da sie aufgrund der korrekten Trainingsausführung zu intensiveren Übungen mit mehr Zusatzgewicht oder anspruchsvolleren Trainingsgeräten wie Ropes oder Kettlebells, übergehen können.

Die Personal Group Trainer bei Greenfit sind durch die Bank Sportwissenschaftler oder diplomierte Fitnesstrainer. Um die hohe Qualität zu halten gibt es mit Mag. Bernd Marl einen Head-Coach als sportwissenschaftlichen Leiter. Er ist in die Entwicklung der Programme integriert und schult sowohl die Trainer als auch die Teilnehmer. Bernd Marl ist zudem Coach des österreichischen Ski-Verbands und trainiert die Weltelite der Snowboarder. Somit fließen in das Greenfit Outdoor-Training regelmäßig die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse mit ein, die als Input aus dem Leistungsbereich auf die Bedürfnisse des Freizeitsportlers adaptiert



Das Training im Freien sorgt für einen besonderen Wohlfühlfaktor



werden. Zudem findet der fachliche Austausch in Teammeetings statt, wobei jedes Teammitglied die Idee und Philosophie von Greenfit mitträgt und lebt.

Potential der Outdoor-Programme

Harald Pachner: „Wir sehen ein hohes Potential für unsere Outdoor-Programme. Die Menschen sind an einem Punkt angelangt, wo sie genug davon haben, sich vergleichen zu müssen. Das betrifft den Job genauso wie die Beziehung oder die Werbung. Auch im Studio suggerieren uns Plakate, dass wir in diesem Augenblick bereits besser, schöner und schlanker sein sollten. Eine Verbesserung erreiche ich aber am ehesten, wenn ich mich auf das konzentriere, was ich im Moment gerade mache. Wenn ich während des Trainings bereits an die Zukunft denke und mich nicht auf das Hier und Jetzt konzentriere, leidet darunter die Qualität. Deshalb glauben wir, dass unser Outdoor-Konzept der richtige Ansatz ist, damit die Teilnehmer das Training an sich und die Freude an der Bewegung genießen und nicht als Mittel zum Zweck sehen.“

Die Teilnehmer können dabei nicht nur von den Erfahrungen im Outdoor-Be-

reich, sondern mit dem GESU Fitnessloft auch von den Vorteilen eines Fitness-Studios profitieren. Zudem wird den Outdoor-Mitgliedern eine Reihe an Veranstaltungen im Seminarbereich angeboten, da Greenfit mit dem GESU Institut auf das Know-how und die Referenzen eines Ausbildungsbetriebs zurückgreifen kann. Die Ausbildungen im Gesundheits- und Fitnesssektor stellen den zweiten Kernbereich dar. Damit haben sowohl die Fitness-Studiokunden, als auch die Outdoor-Mitglieder die Möglichkeit, die Hintergründe des Trainings kennen zu lernen und sich damit neue Impulse zu holen.

Einer der Leitgedanken von Greenfit ist, die Gemeinschaft zu leben. Und dazu gehört es auch Feste zu feiern. So gibt es regelmäßig Sommerfeste, Grillpartys und eine Weihnachtsfeier für die Outdoor-Begeisterten.

Zur Person:

Harald Pachner kommt aus dem Leistungssport und war 15 Jahre Skirennläufer, davon einige Jahre im österreichischen Nationalkader. Er war Junior-Vizeweltmeister im Super-G, ist Dipl. Mentaltrainer & Innertrainer und staatlich geprüfter Athletik-Trainer.

Anita Knöllner



Die Websoftware 2.0

Die zentrale Verwaltungs- und Abrechnungssoftware für Mehrstudio- und Franchise-Systeme

inkl. Bargeldloses Studio, Automatensteuerung, Trainingssteuerung und CRM. Ein System für alles.

Unser Film für Sie.



intratech GmbH
Max-Planck-Straße 39a
50858 Köln

www.intratech.de
info@intratech.de
Tel.: +49 (0)2234-94980