



PROJEKT „ISS DICH CLEVER“

EIN ERNÄHRUNGSKONZEPT FÜR SCHULEN

Wie können Fitnessclubs ihren Bekanntheitsgrad mit Methoden jenseits der klassischen Werbekampagnen erhöhen? Mit dem Projekt „Iss dich clever“ wendet sich das Frauen-Fitnessstudio „My Sportlady“ an Schulen, damit Kinder die Bedeutung einer gesunden Ernährung frühzeitig verinnerlichen. Mittlerweile ist die Nachfrage so groß, dass die Durchführung auch an andere Clubs übertragen wird.

Die Betreiber von Fitnessstudios sind auf der Suche nach dem Marketing der Zukunft, um ihre Zielgruppen besser zu erreichen. Sind Flyer, Poster oder Promotion noch die Mittel der Wahl – oder doch wieder ein Tag der offenen Tür? Das Problem: Die Clubs unterscheiden sich in der Außenwirkung kaum von den Mitbewerbern. Die Zielgruppen kennen die Offerten schon. Daher gilt es, nach neuen Wegen zu suchen, wie sich der Bekanntheitsgrad erhöhen lässt.

Gleichzeitig wird die sogenannte Corporate Social Responsibility (CSR), also die Verantwortung eines Unternehmers für Umwelt, Mitarbeiter, Gesellschaft oder die Region, immer präsenter (siehe auch Artikel auf S. 62). Nicht nur große Firmen engagieren sich, auch kleine und mittelständische Unternehmen werden von ihren Kunden daran gemessen, wie nachhaltig sie wirtschaften und wie glaubwürdig sie ihr soziales Engagement kommunizieren.

Die nächsten Termine

Interessierte Fitness- und Ernährungsanbieter haben die Möglichkeit, Experten für „Iss dich clever“ zu werden und Kinder in ihrem Umfeld in Sachen gesunder Ernährung zu schulen. Hier die nächsten Termine:

**Freitag, 29. November 2013,
9 bis 17 Uhr**
**Samstag, 30. November 2013,
8 bis 16 Uhr**

Die Schulungen finden in der Kochschule „Koch dich glücklich“ (Klenzestr. 57c, 80469 München) statt, die Teilnahme kostet 249,- Euro.

Sich als Experte für Gesundheit positionieren

Das Münchener Frauen-Fitnessstudio „My Sportlady“ hat ein eigenes Konzept entwickelt, mit dem es Kinder, Eltern und Lehrer anspricht. Dieses Best-Practice-Beispiel zeigt die Möglichkeiten auf, die sich einem Club bieten, um seine Stärken nach außen zu tragen und

sich als Experte für Gesundheit, Bewegung und Ernährung zu positionieren. Jasmin Kirstein, Geschäftsführerin von „My Sportlady“, erinnert sich, welche Überlegungen bei der Konzeptentwicklung zugrunde lagen: „Plötzlich war mir klar, dass wir mit unserem althergebrachten Fitnesskonzept umdenken müssen. Mir war es vor allem wichtig, nach draußen zu gehen und Kindern eine gesunde Ernährung nahezubringen. Es war auffällig, dass Mütter bei uns zwar trainieren, aber keine Zeit mehr für gesundes Kochen haben. Deshalb gründete ich erst einmal die Kochschule ‚Koch Dich glücklich‘; mittlerweile engagiert sich unser Team mit Ernährungskursen an Münchener Schulen.“

Am Anfang wurde das Konzept aus der Studiokasse und in Eigeninitiative finanziert. Heute kann auf Spenden der My Sportlady Stiftung e.V. zurückgegriffen werden. Auch die Fitnessindustrie zeigt sich interessiert, in ein solches Konzept zu investieren. Spätestens als

die My Sportlady Stiftung e.V. bei einem bundesweit ausgeschriebenen Wettbewerb für Nachhaltigkeit den zweiten Preis belegte, war ein weiterer Durchbruch gelungen.

Immer häufiger fragen Eltern und Schulen bei „My Sportlady“ an, ob und wann das Team zur Schulung kommen könne. Das Studio und die Stiftung können den vielen Anfragen momentan gar nicht nachkommen. Deshalb hat „My Sportlady“ mit dem bereits vorhandenen Expertenteam aus Ökotrophologen, ganzheitlichen Köchinnen, Pädagoginnen und Marketingreferenten ein Schulungsprogramm entwickelt, um das Konzept an andere sozial und ehrenamtlich interessierte Fitness- und Ernährungsanbieter weiterzugeben.

Elemente des Konzepts

Ernährung: Das Projekt ist in vier Einheiten gegliedert. Diese Einheiten werden über vier Tage abgehalten und dauern jeweils 90 Minuten mit einer Pause. Die Kinder lernen die Botschaften des „Iss dich clever“-Konzeptes nach und nach

Entspannung und Genuss müssen Hand in Hand gehen.

Organisatorischer Rahmen: Zu jeder Einheit gibt es ein ausgearbeitetes Konzept mit passenden Materialien. Pro Termin besuchen zwei Mitarbeiter die Kinder. Da das Konzept von Ökotrophologen und Pädagogen erarbeitet wurde und auf gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht, können sich beispielsweise auch ernährungsinteressierte Fitnessökonominnen oder Sport- und Fitnesskaufleute in den Schulen engagieren. Alternativ zum Vier-Wochen-Block hat es sich auch bewährt, „Iss dich clever“ im Rahmen einer Schulprojektwoche durchzuführen. Was die Kinder zum Abschluss besonders stolz macht: Sie erhalten ihre persönliche Ernährungsurkunde.

„Zugegeben, es war viel Arbeit, das Konzept zu erstellen“, blickt Jasmin Kirstein zurück. „Aber es war uns einfach wichtig, uns in unserem Umfeld zu engagieren. Wir sind nicht nur mit Eltern, Rektoren, Lehrern und Kindern ins Gespräch gekommen, sondern haben auch Kontakte zum Bäcker und Bioladen um die Ecke



spielerisch kennen. Dabei geht es um Fragen wie: Von welchem Tier kommen eigentlich die Salami und der Schinken? Wo genau wachsen Bananen? Wie viele Eier legt ein Huhn am Tag? Was sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette? Sind Zucker und Fette gut für mich? Anhand solcher Fragen lernen die Kinder, welche wichtige Rolle Lebensmittel spielen.

Bewegung: Jeder weiß, dass es wichtig ist, Bewegung und Ernährung zu kombinieren. Deshalb integriert „Iss dich clever“ in jede der vier Einheiten einen Bewegungs- und Entspannungspart. Denn Bewegung, Ernährungswissen, Kochen,

geknüpft. Entscheidungsträger der Stadt und soziale Initiativen sind auf uns aufmerksam geworden. Dadurch ist unser Image enorm gestiegen.“ Die Mütter der „Iss dich clever“-Kinder kommen zum Training oder empfehlen „My Sportlady“ ihren Freundinnen weiter; auch die Teilnehmerzahlen der Kindertanzkurse, die das Studio anbietet, steigen zunehmend. „Alles in allem war ‚Iss dich clever‘ deutlich günstiger als unsere vergangene Sommerkampagne. Die positive Mundpropaganda und die Imageverbesserung tragen außerdem deutlich zum Erfolg der konventionellen Kampagnen bei.“

Easy going by
VacuStep®

das Original!

Sichtbare Straffung von Problemzonen durch Vakuum-Therapie

Niedrige Unterhaltskosten und hohe Rentabilität.

Das ist VacuStep mit integriertem Ellipsentrainer oder Laufband.



FIBO

danke für ihren besuch auf der fibo 2013 in köln. wir haben uns sehr gefreut sie bei uns begrüßt zu haben.

NEU: Jetzt auch mit Infrarot Technologie!

VacuStep®.com
Made in Germany
IR
INFRARED TECHNOLOGY