Abb.: Ajambow

GESUNDE MISCHUNG

DIE VORTEILE VON KURS-REHA-HYBRIDEN

Rehasport birgt eindeutige Vorteile für Fitnessstudios. Schließlich wird die Leistung von der Krankenkasse übernommen. Doch viele Betreiber zögern, die einfache Einnahmequelle zu nutzen. Ein Grund könnte das potenziell alte oder verletzte Publikum sein. Hybrid-Modelle könnten das Problem lösen und dabei ganz unabhängig den Kursraum füllen.

Der Kurs ist aus. Musik tönt noch in den Ohren und Schweiß tropft von den Nasen auf den Studioboden. Komisch, eigentlich hat man die Anstrengung während des Programms gar nicht gemerkt. Doch jetzt spüren die Teilnehmer langsam ihre Muskeln. „Ajambow Hunting" ist auf kräftige Bewegungen ausgelegt, doch afrikanische Musik und eine spannende Safari-Story lassen einen die Belastung schonmal vergessen. Das ist vor allem sinnvoll, wenn der Kurs Teil eines Rehabilitationsprogramms ist. Ajambow nutzt diesen Vorteil für sich. Das Konzept von Susan Schmidt und Simon Werner ist ein Hybrid aus Kurs und Reha. Die Zertifizierung nach § 20 macht Ajambow zu einem offiziellen Präventionskurs. Gesetzliche Krankenkassen erstatten die Kosten für solche Kurse anteilig oder sogar vollständig. „Die Entwicklung von Fitness muss weg vom Schönheitssport zum Gesundheitssport gehen", fordert Simon im Gespräch mit unserer Redaktion. Ajambow verbindet gesundheitliche Aspekte mit einem raumfüllenden Kurs: Bei der Weltpremiere im März 2024 nahmen 470 Menschen teil. Das Besondere an diesem Gruppenfitnesskurs ist ein Sportgerät, das einem grünen Bogen ähnelt. Es kann mit einer beliebigen Menge Wasser gefüllt werden, um den Schwierigkeitsgrad jeder Übung regulieren zu können. Unterschiedliche Querschnitte ändern die Geschwindigkeit des Wasserflusses und erzeugen Vibrationen. Dadurch verändert sich die Belastung permanent und führt zu positiven Gesundheitseffekten.

DAS BRAUCHT REHASPORT

Mit einem Kurs-Reha-Hybriden haben Fitnessstudios jede Menge Vorteile und die Voraussetzungen sind nicht einmal besonders hoch. Die wichtigste Basis neben einem 60-Quadratmeter-Kursraum sind Übungsleiter mit einer DOSB-B-Lizenz „Sport in der Rehabilitation" oder einem RSD-Ausweis „Übungsleiter/in Rehabilitationssport". Für diese Nachweise gibt es jeweils entsprechende Lehrgänge. Schon kann der Betreiber Rehasport-Kurse anbieten und abrechnen. Vorkenntnisse braucht der Teilnehmer

Abb.: Hiroyuki - stock.adobe.com

Abbildung 1: Rehasport kann das Fitnessstudio mit Kunden füllen, die vorher nie über eine Mitgliedschaft nachgedacht haben.

dabei nicht. Es reicht, wenn er oder sie 18 Jahre alt ist. Die Kurse können allerdings verkürzt und damit billiger werden. Dafür braucht der Teilnehmer allerdings Vorkenntnisse wie:

- Physiotherapeut
- Sportlehrer
- Fitnesstrainer (mit ausgewählten Abschlüssen)
- Diplom-Sportwissenschaftler

Die Prävention und Behandlung akuter oder chronischer Beschwerden wie Rückenschmerzen kann nur mit sinnvoller Bewegung und gezieltem Training erreicht werden. Eine Win-Win-Situation für Arzt und Studiobetreiber: Der Arzt hat mehr Zeit für akute Patienten und der Betreiber ein volles Studio. Die gute Nachricht: Rehasport gilt als ergänzende Leistung und wird komplett oder teilweise von Krankenkassen übernommen. Das gilt für den Präventionskurs Ajambow ebenso wie für Yoga, Pilates oder Wassergymnastik.

Das Konzept von Ajambow funktioniert so: Der Kurs von Susan und Simon stellt das gemeinschaftliche Erlebnis und den Spaß in den Vordergrund. So bleiben die Teilnehmer am Ball oder vielmehr am grünen Bogen. „Ich traue mich, das fast nicht zu sagen, aber wir haben eine Weiterführungsrate von 100 %“, berichten die beiden Gründer von ihrem Erfolgskonzept.

Für die Lizenz zum Ajambow benötigt der Trainer einen Extra-Kurs. Susan leitet die Ausbildung der Mwalimus. Mwalimu ist das afrikanische Wort für Lehrer. Um teilzunehmen, braucht es einen therapeutischen Background oder die Trainerlizenz B. Die fertig ausgebildeten „Lehrer“ werden dazu am Gewinn verkaufter Sportgeräte beteiligt.

Ajambow ist derzeit in folgenden Studios möglich:

- Kursstudio Motus Sanum (Leipzig)
- Sportpark Halle (Delitzscher Straße)
- Sportpark Halle (Beesener Straße)
- Ladenatelier Federleicht (Meißen)
- Tanzwerk (Zschopau)
- Injoy (Syrau)
- Carpe Diem (Merseburg)

NUR MUT

Jeder Studiobetreiber mit einem Kursraum sollte sich zumindest einmal Gedanken zu Rehasport machen. Der vergleichsweise minimale Aufwand könnte sich schnell rechnen. Wer sich mit einem Rehasportverein zusammenschließt, kann auch Abrechnungen über diesen laufen lassen. Außerdem gewinnt man die Erfahrung und Expertise der Einrichtung.

Rehasport und Präventionskurse haben es in Deutschland nicht unbedingt einfach. Hauptproblem ist das Marketing: Studiobetreiber haben oft Angst vor dem Publikum und befürchten, dass ältere oder verletzte Menschen andere Kunden abschrecken könnten. Dabei wachsen die Branchen Gesundheit und Fitness immer stärker zusammen.

Diesen Trend sollten Fitnessstudios nicht verschlafen. Hybrid-Modelle bieten eine vielversprechende Kompromisslösung aus beiden Welten. Kursteilnehmer sind potenzielle Langzeitkunden. Mit Zusatzpaketen im Bereich Wellness oder Geräte lassen sie sich leicht binden. Betreiber haben die Möglichkeit auf Kunden, die eigentlich gar nicht über ein Fitnessstudio nachgedacht haben und erst durch eine Empfehlung des Arztes aufmerksam werden. Es braucht nur den Mut, Neues zu wagen.

THOMAS LEHMITZ-ARTMANN

Abb.: Andrei_R / shutterstock.com

Abbildung 2: Arzt und Fitnessstudiobetreiber können gleichermaßen von einem gelungenen Rehasport-Konzept profitieren.