



# Über die Digitalisierung der Trainingsfläche

**Text** Immanuel Schmötzer

„Alles, was digital werden kann, wird digital werden“ – so Adidas vor wenigen Wochen beim Symposium über die Macht der Innovation und die Digitalisierung der Industrie und des Handels. Was für die Sportbekleidung gilt, trifft noch viel mehr auf Fitness-Clubs zu. In diesem Artikel lesen Sie, welche Möglichkeiten und Vorteile eine digitalisierte Trainingsfläche mit sich bringt.

Statistisch nutzt jedes zweite Mitglied Fitnesstracking-Armbänder, Fitness-Apps und andere digitale Hilfsmittel und teilt seine Ergebnisse in sozialen Netzwerken. Im Gegensatz dazu kommt allerdings ein Großteil der Studiobetreiber in der digitalen Welt ihrer Mitglieder bis heute nicht vor. Hinzu kommt, dass viele Apps den Usern vermitteln, dass ein Training außerhalb des Studios hip ist. Wie sonst konnten Unternehmen wie Freeletics es schaffen, Millionen von ihrem Fitnessprogramm mit eigenem Körpergewicht im Freien zu überzeugen? Und dieser Ansatz fällt bei potenziellen neuen (Studio-)Mitgliedern auch auf fruchtbaren Boden: weil ein digitales Erlebnis im Fitness-Studio oft einfach nicht stattfindet. Was hält

Studiobetreiber in der Realität nun von der Digitalisierung ihres Studios ab?

## **Der Kostenfaktor**

Hand aufs Herz: Haben Sie Ihr jährliches Softwarebudget erhöht? Was das mit der Digitalisierung Ihres Studios zu tun hat? Viele Studiobetreiber bedenken oft nicht, dass eine intelligente Software, die einen erheblichen Teil des Erfolges bei der Digitalisierung ausmacht, unabdinglich ist. Fällt es denn nicht auch viel leichter, sich für eine Investition in ein neues Laufband zu begeistern als für eine Software? Der Return on Investment ist bei einer Software oftmals unklar und der Benefit nicht greifbar. Dabei lässt er sich errechnen!

Wenn man die monatlichen Kosten für eine Software zur Digitalisierung der gesamten Trainingsfläche in Relation zu der Mitgliederbindung und Mitgliederbindung stellt, wird klar: Wird dadurch nur 1 neues Mitglied gewonnen, sind die monatlichen Kosten bereits gedeckt (je nach Software, aber zumindest i. d. R). Bei einem Laufband bräuchte es im Gegensatz ein Vielfaches (geschätzt 4) an neuen Mitgliedern, um ein einzelnes Laufband zu finanzieren.

Gleichzeitig zögern viele, sich auf eine Lösung festzulegen, da die Einführung einer neuen Software Kapazitäten bindet, die man an anderer Stelle braucht. Allerdings trifft das in der Realität oft

nicht zu. Der Entscheidungsprozess für digitale Lösungen dauert in der Praxis bei Weitem länger als deren Einführung.

### Den Letzten beißen die Hunde

Noch vor einigen Jahren wäre eine abwartende Haltung bei diesem Thema vielleicht gerechtfertigt gewesen. Im Jahr 2017 allerdings nicht mehr. Die angebotenen Lösungen am Markt sind relativ kostengünstig und leicht umzusetzen. Es gibt Angebote zur Digitalisierung der Trainingsfläche für Studiobetreiber, die über kein Software-Entwicklerteam verfügen, oder im Bereich Technik und Software über ein Expertenwissen.

Sehen wir uns nun die Möglichkeiten an, wie Studiobetreiber ihr analoges Studio mit Trainingsgeräten und Zubehör digitalisieren können. Was mit dem Digitalisieren gemeint ist: in diesem Fall alles, was auf der Trainingsfläche stattfindet oder angeboten wird, elektronisch verfügbar zu machen. Sobald es elektronisch verfügbar ist, kann es geteilt, gespeichert, ausgewertet und vieles mehr werden.

Auf der Trainingsfläche haben wir:

- Geräte und Zusatzgeräte (Freihanteln, Kettlebells, Gymnastikball etc.)
- Trainer
- Geräte

Neuere Geräte werden zum Teil mit einer eigenen Software und App geliefert. Das ist schön und hilfreich für das Mitglied, solange es an den Geräten dieses Herstellers trainiert, aber sobald es an

andere, analoge Geräte oder an Zusätze wie die Kettlebell geht, ist es vorbei mit dem Tracking. Gleichzeitig kommt das Studio mit seinen weiteren Angeboten in diesen herstellerspezifischen Apps nicht vor. Eine Lösung, die sich über alle Geräte und sämtliches Zubehör anwenden lässt, ist das, was neutral betrachtet der Bedarf der Betreiber ist. Wer also seinen Gerätepark nicht komplett erneuern kann oder will und auch weiterhin ein heterogenes Studio hat, braucht eine Alternative. Alle Geräte herstellerunabhängig digitalisieren kann man mit QR-Codes oder Beacons.

### QR-Codes

Eine günstige und einfache Möglichkeit, seinen Mitgliedern Anleitung und Mehrwert digital anzubieten.

### Wie funktioniert das?

Man nimmt zum Beispiel ein Video, das die korrekte Ausführung einer Übung an diesem Gerät zeigt, und generiert mit dem Link zu dem Video einen QR-Code. Diesen QR-Code zusammen mit dem Logo des Studios druckt man auf eine Klebefolie und befestigt dann den Aufkleber am Gerät. Will nun das Mitglied am Gerät trainieren, kann es mit einer QR-Code-Lese-App den Aufkleber scannen und gelangt zu dem Video und erhält Anweisungen und weitere Informationen.

### Herstellerunabhängige Digitalisierung

Gleichzeitig lassen sich auch Poster erstellen (alternativ gibt es auch fertige

Pläne auf Postern), die z. B. mehrere Übungen an einem Gerät zeigen oder Themengebiete wie Rücken oder Trizepsaufbau behandeln (s. Abb. 1). Sinnvoll ist es, wenn Studiobetreiber auf eine Übungsdatenbank zurückgreifen können, um nicht alle Übungen selbst zu erstellen. Eine Übungsdatenbank plus mitgelieferter App, die dem Studio Möglichkeiten wie customization (sein Logo, seine Farben, seine Thesenangebote etc.) bietet, ist eine optimale Lösung. Der Studiobetreiber hat dann die Chance, die Daten der Mitglieder auszuwerten, und hat so Einblicke in die Auslastung etc.

+ günstig

+ leicht umzusetzen

+ Möglichkeit zur Bewerbung der Studioangebote

+ Möglichkeit zur Auswertung von Daten

- der Link auf dem QR-Code-Aufkleber ist permanent und kann nur durch einen neuen Aufkleber mit einem anderen Link versehen werden

### Beacons

Beacons sind kleine Funksender, die via Bluetooth in direkter räumlicher Umgebung die Smartphones der Mitglieder ansprechen können.

### Wie funktioniert das?

Ein Beacon wird am Gerät oder am Zubehör befestigt. Zuvor wurden auf dem Beacon am Computer eine oder mehrere Informationen hinterlegt. Das können Übungen als Video, ganze Trainingspläne oder Ähnliches sein. Der Trainierende kann dann über eine Beacon-Scanner-App auf dem Smartphone



Mithilfe der digitalen Möglichkeiten bekommen Mitgliedern ihren Trainingsplan direkt auf ihr Smartphone

die Informationen für sein Training laden. Die gesendeten Informationen können sehr unterschiedliche Formate haben: Fotos, Videos, Trainingspläne, Hinweise auf neue Kurse etc. Die einzige Voraussetzung für das Empfangen der Informationen ist (derzeit noch) die Verwendung einer kompatiblen App. Auf der Trainingsfläche können mit Beacons im Kraft- oder Bauchbereich beispielsweise ganze Trainingssessions dauerhaft oder täglich wechselnd bereitgestellt werden, was besonders für un- oder nur teilbetreute Studios und Trainingsflächen interessant ist.

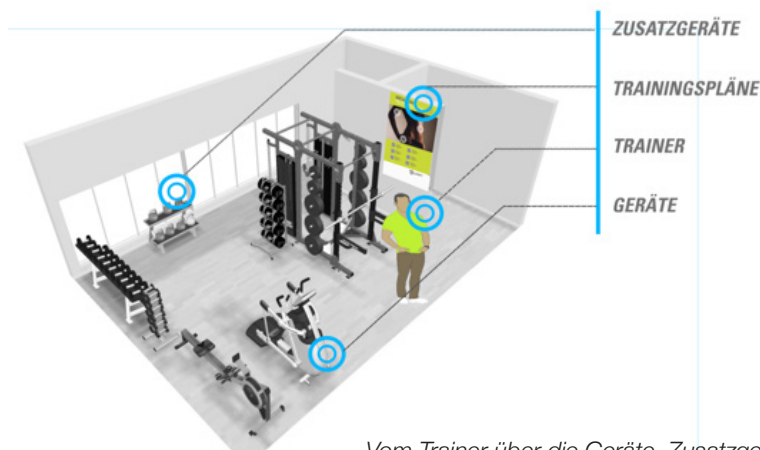
- + die Möglichkeit, ständig wechselnde Informationen jeden Tag/Woche/Monat anzubieten
- + leicht umzusetzen
- + Möglichkeit zur Bewerbung der Studioangebote
- + Möglichkeit zur Auswertung von Daten
- die Batterien der Beacons müssen nach 1–2 Jahren ausgetauscht werden

## 2. Trainer

Die Personalkosten sind die teuerste Ressource in jedem Studio. Durch die Digitalisierung ihrer Tätigkeiten können Trainer – und damit das Studio – ihre Arbeit effizienter machen und sie können mehr Zeit am/oder mit mehreren Kunden verbringen als mit administrativen Tätigkeiten. Durch eine Trainersoftware kann die Arbeit der Trainer digitalisiert werden.

### Wie funktioniert das?

Trainer werden über eine Software, die sie auf der Trainingsfläche auf einem



Vom Trainer über die Geräte, Zusatzgeräte und Trainingspläne lässt sich auf der Trainingsfläche beinahe alles digitalisieren

Tablet dabei haben, durch Prozesse wie Anamnese und Kraft oder Beweglichkeitstestungen geführt, die sie mit dem Mitglied systematisch durchgehen. Die Ergebnisse werden noch auf der Trainingsfläche im System angeklickt und es kann dann auf vorgefertigte (Muskelzuwachs, Beweglichkeit, Rücken) oder individuelle Trainingspläne zugegriffen werden. Der Trainingsplan des Mitglieds kann mit einer Laufzeit verbunden werden und ist per E-Mail bei ihm, bevor er in der Umkleidekabine ist. Das Mitglied ruft den Trainingsplan am Smartphone auf und kann dort seine Übungen sehen und tracken und mit dem Trainer/dem Studio in Kontakt stehen.

- + alle Daten sind einheitlich aufgenommen
- + Mitgliederinformationen sind für jeden Trainer sofort verfügbar
- + Trainingspläne sind schnell erstellt und duplizierbar
- + maximale Trainereffizienz
- + Transparenz in Bezug auf Trainerarbeit und Betreuung
- Es wird ein Tablet benötigt

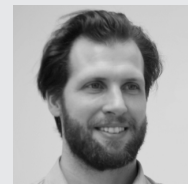
So können analoge Studios die ersten Schritte in Richtung Digitalisierung gehen. Die Vorteile sind nicht von der Hand zu weisen: Durch vereinheitlichte

Prozesse lässt sich Zeit sparen, Trainerressourcen lassen sich besser einsetzen und die Mitglieder werden enger an das Studio gebunden. Man kann sie auf ihrem liebsten Trainingsgerät erreichen: dem Smartphone.

### Die Vorteile auf einen Blick:

- Messbarkeit/Monitoring (Auslastungsanalyse, Nutzerverhalten)
- Prozesse werden vereinfacht und vereinheitlicht
- Zeitersparnis
- Effizienz
- Mitgliederbindung
- Serviceerweiterung

Keiner sollte das Thema Digitalisierung weiter scheuen. Es gibt viele gute Gründe dafür und Anbieter, die herstellerunabhängige Lösungen mit transparenten Preisen anbieten.



### Zum Autor

Immanuel Schmötzer ist Sportwissenschaftler und Gründer der Lanista Trainingssoftware, einer Trainingssoftware und App für Fitness-Studios, Trainer, Physiotherapeuten und Athleten. Lanista hilft Fitness-Studios bei der Digitalisierung. Mehr unter [www.studio.lanista-training.com](http://www.studio.lanista-training.com)

Abb. 1 zeigt ein Poster mit QR-Codes hinter denen sich verschiedenen Übungen zum Thema Rücken verbergen