

38. IHRSA International Convention & Trade Show in San Diego

Rabatt-Code für F&G-Leser



Die IHRSA International Convention & Trade Show verspricht wieder einer der spannendsten internationalen Events für die Fach- und Führungskräfte der Fitnessindustrie zu werden.

Auch 2019 bietet die Veranstaltung eine Vielzahl an Keynote-Kontakten, inspirierenden Unterrichtseinheiten und unzähligen Möglichkeiten zum Netzwerken mit einigen der hellsten und innovativsten Köpfen der Branche.

Die 38. Jahresveranstaltung der IHRSA findet vom 13. bis 16. März in San Diego (USA) statt.

Einen Überblick über das Programm findet man unter www.IHRSA.org/convention.



Rabatt-Code für Leser der F&G

Mit dem Promo-Code FG19 kann man sich einen Rabatt von 100 US-Dollar auf den Eintritt zur Gesamtveranstaltung bzw. von 75 US-Dollar auf einen 3-Tagespass sichern, wenn man sich online anmeldet unter: ihrsa.org/go2019



Infos & Kontakt

IHRSA
70 Fargo Street
Boston, MA 02210
800-228-4772
+1 617-951-0055
info@ihrsa.org

Your people. Your business. Your convention.

1. Boutique-Konferenz in den USA

Vom 12. bis 14. April 2019 findet in Irvine (Kalifornien) die erste Boutique-Konferenz für den US-Amerikanischen Markt statt.

Die Teilnehmer erwartet ein volles Programm, bei dem das Lernen, Teilen von Wissen & Erfahrungen sowie das Netzwerken im Vordergrund stehen.

Der Event bietet zahlreiche Möglichkeiten für den gezielten Austausch mit Rednern und anderen Teilnehmern, z.B. bei den über 50 Sessions, zahlreichen Meetings und während der Frühstücks-/Mittagessenspausen. Die Veranstaltung findet im Hotel Irvine in Kalifornien (USA) statt.

Mit dem Promo-Code Hans50 kann man sich einen Rabatt von 50 US-Dollar auf den Eintritt zur dreitägigen Veranstaltung sichern, wenn man sich online anmeldet unter: www.succeedwithafs.com



Infos & Kontakt

Association of Fitness Studios
10 Moss Ave., Ste. 37
Oakland, CA 94610
Phone: 312-361-1144
info@afsfitness.com



Regeneration mit Nachhaltigkeit



© olantia - fotolia.com

Was können wir im deutschen Fitnessmarkt von Ayurveda-Angeboten lernen?

Ayurveda wird bei der Förderung von Entspannung und Regeneration seit Langem eine positive Wirkung zugesprochen. Wir fragen nach bei Branchenexperte Hans Münch, der zum Jahreswechsel eine dreiwöchige Ayurveda-Kur in Sri Lanka besuchte – und lassen uns erklären, was das Thema auch für Gesundheitsanbieter bei uns interessant macht.



Ayurveda-Team im Thaulle-Resort in Sri Lanka, in der Mitte: Dr. Upul

Waren es früher hauptsächlich Menschen in einem höheren Lebensalter oder mit spirituellem Interesse, welche diese Art der «Verjüngung» wählten, kommen in den letzten Jahren zunehmend Menschen ab 30 nach Sri Lanka. Die meisten zieht es wegen Stress, Erschöpfungssymptomen und Zivilisationskrankheiten in ein Ayurveda-Resort. Sie wollen abschalten, entgiften und regenerieren.

Denn Ayurveda ist mehr als die Anwendung einzelner Maßnahmen. Es handelt sich um ein ineinandergreifendes Konzept zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung. In der Regel besteht eine Kur aus drei Teilen: Vorbereiten, Ausleiten, Aufbauen. Panchakarma-Kur nennt man das. Im Ayurveda geht man davon aus, dass wir gesund und körperlich fit sind, wenn wir die zu uns passende Nahrung essen. Fasten, einseitige Diäten oder Superfood kennt Ayurveda nicht. Ausreichend Bewegung und die Beruhigung

des Geistes durch Meditation und Yoga sind wichtige Bausteine.

Für wen eignet sich Ayurveda?

Ayurveda ist also kein Hokuspokus, sondern ein traditionelles Konzept, das auf Vorbeugung setzt, so dass man gar nicht erst aus dem Gleichgewicht kommt. In der Regel geht es darum, den gestressten Körper und Geist wieder in Balance zu bringen, sodass eine Verbesserung des Zustandes nachhaltig wirkt. Ihre Qualifikation erlangen die

Ayurvedaärzte heute in einem Bachelor-Studiengang, die Vertiefungen erfolgt im Masterstudium.

Ayurveda eignet sich für alle, die Erholung vom Stress suchen und/oder vorbeugen wollen gegen Erschöpfungssyndromen und Burn-out. Auch Menschen, die ihre Stressresistenz erhöhen und Abstand nehmen wollen von destruktiven Gewohnheiten, werden beim Ayurveda-Konzept fündig – ebenso Personen, deren Cortisolwerte nach Erholung rufen.

Die erste Ayurvedakur hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Hält man sich nach der Kur an bestimmte Regeln, kann Ayurveda dann auch präventiv wirken. Wichtig ist, sich vorher genau über das Resort und das dortige Angebot zu erkundigen. Es sollte u.a. von einem renommierten Arzt, geleitet werden.

PRAXISBEISPIEL

Dreiwöchige Kur, Resort Thaulle

Ziele: Nach einer Rücken-OP wieder 100 % Kraft aufbauen; durch Yoga die Beweglichkeit verbessern (besonders im Rücken); mentale Entspannung z.B. durch Meditation

Umfang: intensives Programm mit 6-7 Anwendungen/Tag (mehrere Stunden täglich)

Ablauf:

- Mehrmalige Konsultation durch den betreuenden Arzt Dr. Upul
- Kopf, Gesichts- und Fußmassagen
- Synchronmassagen (zwei Therapeuten gleichzeitig im Einsatz)
- Thermomassage mit heißen Stempeln
- Shirodhara (Stirnguss mit Öl)
- Darmreinigung
- Vasti (Öleinlauf mit Heilkräutern)
- Kräuterinhalationen
- Augenbehandlung mit Kokosnuswasser
- Akupunktur, teilweise mit Strom
- Pudermassage zum Abnehmen
- Bäder: Dampfbad, Kräuterbad und ein Blumenbad als krönender Abschluss

Was können wir daraus lernen?

Einzelne Maßnahmen alleine sind selten ausreichend, denn das Thema körperliche und geistige Regeneration ist komplex und umfassend. Manchmal ist sogar „nichts tun“ noch besser als noch mehr Aktivität und (high intensity) Bewegung.



Hans Muench bei der Augenbehandlung

Wir sollen unseren Mitgliedern im Studio also nicht nur einzelne Maßnahmen wie z.B. Yoga oder Sauna für ihre Regeneration anbieten. Vielmehr sollten wir ihnen z.B. in Form von Coachings dabei helfen, zu reflektieren und ihre Prioritäten wieder neu zu ordnen. Auch das Loslösen von zunehmend auf den Einzelnen einprasselnden, äußeren Einflüssen (z.B. Werbung) ist ein wichtiger Aspekt. Digital Detox gehört ebenfalls dazu, also eine Beschränkung unserer digitalen Erreichbarkeit.

Auch Wellnessangebote wie z.B. Massageliegen und -stühle oder portable Massagegeräte als Zusatzverkauf können Unterstützung bieten. Man kann solche Leistungen als Upgrade u.a. anbieten oder als kostenpflichtige Einzelleistung/10-er Karte.

Programme, die Menschen dabei helfen, wieder in die Spur zu kommen, sind nicht preisempfindlich!

Der Autor

Als Experte für Fitness und- Gesundheit engagiert sich Hans Muench seit Langem auf nationalem und internationalem Parkett. Muench berät Unternehmen aus der Fitness- und Gesundheitsbranche und ist außerdem als Dozent tätig. Von 2008 bis 2016 vertrat Muench die IHRSA in der Funktion des Director of Europe. In der F&G berichtet er über spannende Entwicklungen auf nationalen und internationalen Märkten sowie über wichtige Branchenevents.



Wer hier Qualität bietet, kann auch einen gewissen Preis verlangen – solche Angebote lohnen sich also nicht nur für den Kunden, sondern auch für das Studio. Gleichzeitig kann die Einrichtung ihre Ausrichtung als ganzheitlicher Gesundheitsanbieter unterstreichen und sich von Discountern abgrenzen.

Ayurveda-Resort Thaulle in Sri Lanka

Das Resort Thaulle liegt im Süden von Sri Lanka, nur zehn Minuten vom Nationalpark Yala entfernt. Es beeindruckte vom ersten Moment an, alles ist wunderbar durchdacht. Die hier verwendeten Produkte sind alle aus biologischem Anbau, es herrscht eine 0%-Plastik-Policy. Die Angestellten sind alle fest angestellt und werden gut bezahlt. Hier werden Natur und Menschen geachtet! Auch darauf sollte man bei Wahl seines Resorts achten.

<http://thaulle.com/>

Recherchetipp:
<https://www.ihrsa.org/improve-your-club/why-recovery-is-essential-to-health-club-retention/>

