

„Aktive Prävention“ in neuer Dimension

Fragen an den Geschäftsführer



Dr. Matthias Zimmermann

Was ist das Besondere am neuen ZAP³?

Menschen begleiten Menschen auf dem Weg zu mehr Lebensqualität durch einen aktiven Lebensstil. Dazu wird aus anfänglicher Motivation eine gute Gewohnheit.

Wo sehen Sie die Zukunft der Fitnessbranche?

In Zentren Aktiver Prävention (plural!), in denen Menschen durch die Teilnahme an wissenschaftlich fundierten Gesundheits- und Präventionsprogrammen ihre Ziele erreichen.

Wie lautet Ihr Motto?

„Der Mensch ist das Maß aller Dinge.“

Die persönliche Lebensqualität ist für Menschen der Maßstab für ihr Konsumverhalten. Auch die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio ist eine Budgetentscheidung. „Den Preis wert“ ist eine Mitgliedschaft eben dann, wenn die Erwartungen erfüllt werden, die damit einhergehen: Lebensqualität zu steigern, zu erhalten oder neu zu entdecken. Doch was bedeutet das? Welche Ziele sind damit verbunden?

Natürlich soll das Trainieren in Kursen oder an Geräten Freude bereiten. In zunehmendem Maße steigen auch die Erwartungen an die Konsequenzen eines regelmäßigen Trainings: der Blick in den Ganzkörperspiegel soll wieder Spaß machen und Selbstvertrauen vermitteln. Dazu sollen sich auch Kraft-, Ausdauer- und Koordinationswerte messbar verbessern und Gesundheitsparameter – Cholesterin-, Blutzucker-, Blutdruckwerte etc. zum Positiven verändern. Mit dieser Motivation suchen gerade ältere Menschen nach „aktiver Prävention“. Sie wollen sich langfristig ihre Unabhängigkeit bewahren, reisen, Freuden im Alltag erleben und an sportlichen sowie gesellschaftlichen Aktivitäten teilhaben. Schmerzen, Medikamente, Antriebslosigkeit und weitere Störfaktoren der Lebensqualität gehören in die Verbannung!

Damit Ziele erreicht werden, muss sich Motivation in Gewohnheit wandeln. Ein regelmäßiges Rücken-, Figur- oder Stoffwechseltraining soll ein ständiger und unverzichtbarer Begleiter des Lebensweges sein. Das Training in einer Präventions-, Fitness- oder Gesundheitseinrichtung wird so selbstverständlich wie Zähneputzen.

Der Schlüssel zu dieser Gewohnheit ist nachweislich die fachgerechte Be-

gleitung. Deshalb müssen innovative und gleichermaßen verantwortungsbewusste Präventionszentren zuallererst von der Kompetenz ihres Personals getragen werden. Neben fachlich fundierten Präventionskonzepten steht ein qualifiziertes Team aus Diplomsporthlehrern, Fitnessfachleuten, Trainings- und Physiotherapeuten mit ihrer außerordentlichen Expertise im Vordergrund. Damit Trainings-Spaß und Trainings-Erfolg langfristig gewährleistet werden, entwickeln gut ausgebildete Gesundheitsberater individuelle Präventionskonzepte. Diese werden in regelmäßigen Abständen angepasst. Dieser Betreuungs- und Begleitungsprozess kennzeichnet Qualitätseinrichtungen. Das Zentrum Aktiver Prävention (ZAP³) auf 2.400 qm unter dem auffahrbaren Cabriodach im Racket Center Nußloch – wunderschön gelegen im Landschaftsschutzgebiet der Nußlocher Wiesen – ist eine solche Qualitätseinrichtung. Dort heißt es:

Sport und Gesundheit haben ein Zuhause ...!



Zukunftsbranche „Bewegung“ –

Entwicklungen im Gesundheits-, Präventions- und Fitnesssektor

- Die Fitnessbranche erlebt eine deutliche Veränderung: Der Anteil der älteren Mitglieder nimmt zu, Betreuungsbedarf und Anforderungen an die Expertise steigen.
- Die Eigenverantwortlichkeit, auch für unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität, wird in zunehmendem Maße als notwendig aner-

kannt. Der Wunsch nach einem aktiven Lebensstil und die Bereitschaft, sich auf diesem Weg fachlich begleiten zu lassen, erfasst immer mehr Menschen.

- Immer mehr Menschen entdecken den Wert eines gesundheitsorientierten Fitnessstrainings – dabei gelten nach wie vor die Grundsätze „use it or lose it“ und „stretch your limits“. Dies bedeutet, dass jeder alle seine Fähigkeiten lebenslang aktiv nutzen muss, um sie nicht zu verlieren. Niemand darf sich mit Übergewicht, Diabetes und Rückenbeschwerden zufrieden geben, sondern muss diese Beschränkungen aktiv hinausschieben.
- Die Wissenschaft entdeckt laufend neue, bisher unbekannt Vorteile der drei wichtigsten Fitnessfaktoren, dem Muskel-, Ausdauer- und Dehntraining. So ist z.B. das Muskeltraining nicht nur das effektivste Mittel zur Körperformung, sondern nimmt gezielt segensreichen Einfluss auf zahlreiche biochemische Vorgänge in unserem Körper. Das Herz-Kreislauftraining ist nach wie vor die beste Lebensversicherung gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

- Aber nicht nur in der Prävention, auch und gerade in Beschwerde- und Krankheitssituationen wird der Nutzen eines aktiven Bewegungsprogramms auch von Ärzten in zunehmendem Maße anerkannt.

Persönliche Expertise und konzeptionelle Innovationen

die Antwort des „ZAP³ - Zentrum Aktiver Prävention“

- Das Zentrum Aktiver Prävention³ ist barrierefrei und integriert „Prä-

vention“, „Therapie und Rehabilitation“ sowie „Regeneration“, die auch auf die Bedürfnisse älterer bzw. älter werdender Menschen zugeschnitten ist.

- Menschen verbinden mit körperlicher Aktivität die Erwartung an eine positive Beeinflussung der Lebensqualität. Diese Erwartung erfüllt sich durch den Spaß am Training unter Gleichgesinnten und der Freude an den spürbar positiven Wirkungen für Körper und Geist. Wir erfüllen diese Erwartung!
- Zielgerichtete Programme in Verbindung mit der persönlichen Expertise der Mitarbeiter unterstützen Trainierende in dem Bestreben nach „mehr Lebensqualität“. Ausgebildet und fortwährend geschult an Hochschulen (vorrangig der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement) und durch Akademien (vorrangig durch die INLINE-Akademie) strebt jedes einzelne ZAP³-Teammitglied danach, steigende Erwartungen an die fachliche Betreuungskompetenz zu erfüllen.
- Das Abnehm- und Figurzentrum, Herz-Kreislaufzentrum und Rückenzentrum integriert Programme, die neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen folgen. Die medizinische Wirbelsäulentherapie am DIAGNOS-4back-System nach individuellen Therapieplänen ist die Antwort auf die Volkskrankheit Rückenschmerz.

- Dazu kooperieren wir vertrauensvoll und unmittelbar mit einem Netzwerk aus Allgemeinmedizinern, Internisten und Orthopäden im Einzugsbereich des ZAP³ im Racket Center Nußloch.