



# Goldenage

## Fitnessstraining für die Zielgruppe 60plus

*Die demographische Entwicklung liefert der Fitnessindustrie eine Vorlage, wie sie in den kommenden Jahren neue Märkte erschließen kann. Die neue große Zielgruppe heißt Generation 60plus. Allerdings geht es dabei nicht um Multipressen mit Hutablage oder Rollatoren mit Widerstand, sondern darum, altersgerechte Bewegungsangebote zu kreieren. Wie man es macht, beweist die proxomed Medizintechnik GmbH mit ihrem Konzept „Goldenage“.*

### Intro

Immer mehr Clubbetreiber nehmen den demografischen Wandel ernst und suchen nach Zukunftskonzepten

für Seniorentaining. Kein Wunder: Durch sinkende Geburtenzahlen und steigende Lebenserwartung beginnt der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung stark zu wachsen. Bereits in 30 Jahren, so die Prognose einer Enquete-Kommission des Deutschen Bundestages, wird die Hälfte der bundesdeutschen Bevölkerung über 50 Jahre und älter sein. Lange wurden bei dieser Umstrukturierung vor allem viele Probleme gesehen, etwa die Altersarmut.

In jüngster Zeit entdeckt der Fitnessmarkt auch die Potentiale und Chancen der alternden Gesellschaft. Denn für immer mehr ältere Menschen bedeutet das Rentenalter keineswegs den Eintritt in eine dämmerige Phase gesellschaftlichen Rückzugs, sondern im Gegenteil - den Beginn eines neuen Lebensabschnitts, der sich gerade durch ein hohes Maß an Mobilität und Konsumfreude auszeichnet. Viele Senioren hören auch nicht auf zu arbeiten, sondern bleiben weiter erwerbstätig.



60plus - eine starke Generation.



fig. Vorausgesetzt – und das ist der entscheidende Punkt – sie sind gesundheitlich dazu in der Lage. Dies wird, neben der mentalen, vor allem durch die allgemeine körperliche Disposition bestimmt. Weil Fitness künftig die Basis dieses neuen Lebensgefühls einer der wichtigsten Bevölkerungsgruppen unserer Gesellschaft bildet, folgt daraus ein sehr positiver Ausblick in die Zukunft der Branche: dem Seniorentaining steht ein Boom bevor.

## Asien als Vorbild

Was in Deutschland zunächst nur wie eine Trendprognose erscheint, ist andernorts schon Realität. In Japan, der ältesten Industrienation der Welt, ist Seniorentaining schon lange fest etabliert. Bereits Ende der 90er Jahre startete dort das Projekt „PowerRehabilitation“ auf Initiative der proximed Medizintechnik GmbH aus Alzenau. Dabei trainieren Menschen über 70 Jahren in mehr als 1.500 Senioreneinrichtungen nach einem speziell entwickelten Programm an Kraft- und Ausdauergeräten. Die Erfolge waren beeindruckend. Neben der signifikanten Verbesserung des Allgemeinzustandes war man über das Training sogar imstande, bereits bettlägerige Patienten wieder zu mobilisieren. Seit 2002 gehört PowerRehabilitation zum Basispaket der japanischen Pflegeversicherung.

## Das wissenschaftliche Fundament

Im Jahr 2003 begann sich auch die Ruhr-Universität Bochum (RUB) mit Se-

niorentaining systematisch zu beschäftigen. Damals starteten Sportwissenschaftler mit den Bewohnern eines Altenheims in Oberhausen Tests zur Wirksamkeit von Krafttraining auf die Allgemeinkonstitution. Das Ergebnis war ein erstes Konzept für Seniorentaining, in dessen Mittelpunkt das Gerätetraining für ältere Menschen stand. Dazu gehörten ein Software-Fragebogen und Testgeräte zur Ermittlung der koordinativen Fähigkeiten der Testpersonen. Mittlerweile wurde der Versuchsaufbau weiter verfeinert und seit 2008 entwickelt die RUB im Rahmen einer fünfteiligen Studie in Zusammenarbeit mit der proximed Medizintechnik das erste softwaregestützte Bewegungskonzept für Senioren in Europa: Goldenage.

AD Dr. med. Kurt Zimmer (Sportmediziner, Ruhr-Universität Bochum) kommt zu folgendem Zwischenergebnis: „Seniorentaining ist ein zentrales Zukunftsthema, wenn wir den demografischen Wandel betrachten. Das Bewusstsein hierfür wächst, aber es ist noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten, damit professionell gearbeitet wird. Nur ein abgestimmtes Gesamtsystem aus professionellen Geräten, altersgerechter Diagnostik, spezieller Software und motivierenden Übungen führt zum Erfolg. Mit über 60 trainiert man anders als in jungen Jahren, daher erleben wir vor allem in Pflege, Fitness und Physiotherapie einen hohen Beratungsbedarf nach altersgerechtem Trainingsdesign.“

## Seniorentaining als Herausforderung

Das Bewegungskonzept Goldenage soll Fitnessanbietern dabei helfen, die von den Wissenschaftlern und den Kunden gewünschte seniorengerechte Trainingsumgebung bereitzustellen, dabei aber – anders als in den idealen Testaufbauten in den Universitäten – auch die Wirtschaftlichkeit des Konzeptes im Auge zu behalten. Keine leichte Aufgabe, denn die Betreuung von Senioren verlangt in der Regel ein hohes Maß an Know-how, da ältere Trainierende meist mit gesundheitlichen Vorbelastungen in ein Fitnessprogramm starten. Zudem ist es, anders als bei jungen Menschen, nicht leicht, Menschen über 60 Jahren für ein Trainingsprogramm an Geräten dauerhaft zu motivieren.

## Der Kreislauf der Motivation – das Zirkeltraining

Um dauerhaft motivierendes Seniorentaining anzubieten, hat sich eine Trainingsmethodik bewährt, die Gruppentraining ermöglicht: das Zirkeltraining. Ein moderner Geräteparcours wie der HealthCare Zirkel von proximed bietet 14 Stationen, die im gemeinsamen Training absolviert werden. Besonders motivierend ist dabei, neben den sofort spürbaren Trainingseffekten, vor allem das „Wir-Gefühl“, das durch Gruppentraining entsteht. Gerade ältere Teilnehmer fühlen sich in dieser angenehmen Atmosphäre gut aufgehoben. Aber auch erfahrene Sportler schätzen das Zirkeltraining wegen des abwechslungsreichen und hochwirksamen Ganzkörpertrainings in kurzen Trainingseinheiten. Dafür sorgen beim HealthCare Zirkel fünf Kombigeräte der Kraftgerätelinie C-well: Brustpresse/Ruderezug, Rückenstrecker/-beuger, Beinstrecker/-beuger, Ab-/Adduktork, Schulterblattflügel/Stützsysteme und eine Funktionssternze. Für das Ausdauertraining werden drei Cross Walker und zwei Basic Cycle aus der Linie Kardiowell eingesetzt. Das Diagnostic Cycle, kombiniert mit dem Software-Testmodul IPN Test-Suite, ermöglicht präzise Leistungsdiagnostik. Von großer Bedeutung ist dabei das altersgerechte Geräteredesign. Neben dem einfachen Ein- und Ausstieg erleichtert bei vielen Geräten das SmartPanel die Bedienung für ältere Menschen. Das ist ein fari-



ger Touchscreen-Monitor mit großer Darstellung, der Trainingssteuerung per Fingertipp ermöglicht.

### Anpassen für 60plus - Erweiterungsmodul Goldenage

Um neben klassischem Ganzkörpertraining auch seniorengerechtes Training anzubieten, kann der HealthCare Zirkel mit dem Erweiterungsmodul Goldenage zielgruppengerecht angepasst werden. Das Konzept wurde speziell für Senioren entwickelt. Es beinhaltet die Testung des biologischen Alters, des persönlichen Sturzrisikos sowie die Überprüfung und Bewertung der wichtigsten motorischen Fähigkeiten mit der Spezial-Software Goldenage sowie dem zusätzlichen MFT S3-Check. Diese Software beinhaltet für die individuelle Beurteilung der Trainierenden auch klassische Methoden für einfache Ausdauer- und Koordinationstests, beispielsweise das zügige Gehen in einem abgesteckten Bereich (6-Minute-Walk) oder das Aufstehen aus einer sitzenden Position (Chair-Stand-Test).

Der Vorteil liegt auf der Hand: Mit der Unterstützung durch Goldenage können Trainer auch ohne medizinisches Vorwissen ein anspruchsvolles Bewegungskonzept für Seniorengruppen mit verschiedensten Voraussetzungen und Krankheitsbildern entwickeln. Denn die Heterogenität der Trainierenden über 60 Jahren ist die größte Hürde für jedes Konzept im Bereich Seniorentaining.

Michael Stanislawski, Leiter des Reha-Zentrums Oberhausen, in dessen Einrichtung Goldenage von den Sportwissenschaftlern der RUB getestet wurde, meint hierzu: „Es macht wenig Sinn, jemanden mit starken Gleichgewichtsproblemen zum anspruchsvollen Koordinationstest zu bestellen. Wir wollen ja nicht überfordern und abschrecken, sondern motivieren.“

### Chipkartentraining - Alles auf einer Karte

Besonders komfortabel für Senioren ist das chipkartengesteuerte Trainingsprogramm. Beim HealthCare Zirkel werden über die Software-Module Powerwell Zone und Kardiowell Zone auf der persönlichen Kundenchipkarte alle Daten der Eingangstests gesammelt, ein individueller Trainingsplan erstellt und mitlaufend die wichtigsten Trainingsparameter erfasst. Das vereinfacht die Bedienung der Trainingsgeräte für ältere Menschen enorm, weil sie, wie ein Personal Trainer im Scheckkarten-Format, die korrekte Einstellung der Geräte vorgibt und hilft, übermäßige Belastungen zu vermeiden.

### Erweiterungsmodul proxOS

Für Trainer ist es dabei entscheidend, immer den Überblick über alle Daten der Trainierenden zu behalten. Hierbei hilft das Erweiterungsmodul proxOS für den HealthCare Zirkel. Das eHealth-System erlaubt die zentrale und konsistente Erfassung, Verwaltung und Auswertung aller mitgliederbezogenen Daten in einer bedienerfreundlichen

Oberfläche. Einmal erfasste Daten stehen so dauerhaft zur Verfügung. Das reduziert den Erfassungsaufwand, verhindert Redundanzen und vermeidet Fehler. proxOS sorgt aber nicht nur für eine maximale Informationsdichte, sondern setzt Test- und Trainingsdaten aus verschiedenen Quellen auch in Bezug zueinander. Das Datenmanagement ermöglicht die Erstellung von fundierten Berichten und verschafft den Trainern ein Höchstmaß an Übersicht und Handlungssicherheit.

### Werbung für eine gute Sache - das Marketingpaket

Wer die Vorteile von professionellem Seniorentaining nicht vermitteln kann, das gewaltige Kundenpotential nicht adressieren. Deshalb bietet Goldenage allen Verwendern ein integriertes Marketingpaket. Neben einer Kollektion mit klassischen Werbemitteln wie Flyern, Poster und Rollup-Bannern weist eine Goldenage-Türplakette eine teilnehmende Einrichtung als offizielles Goldenage-Zentrum aus. Im Empfangsbereich informiert ein vorproduzierter Imagefilm über die Vorteile des Bewegungskonzeptes. Auch bei der klassischen Printwerbung bietet das Marketingpaket wertvolle Hilfestellung: Werbeanzeigen werden individuell gestaltet und können per E-Mail direkt an die lokalen Zeitungen und Zeitschriften gesendet werden. Das gilt auch für eine professionell getextete Pressemitteilung, die als Vorlage geliefert wird. Denn ein steht schon heute fest: Der Wettbewerb um die Fitness-Zielgruppe der Zukunft hat gerade erst begonnen.

### Checkbox

Merkmale von professionellem Seniorentaining:

- Funktionsdefizite werden durch geriatrische Tests ermittelt
- Motivierendes Zirkeltraining bindet ältere Mitglieder
- Altersoptimierte Geräte und Software erleichtern die Bedienung
- Eine Chipkarte für die Trainingssteuerung gibt den Trainern Handlungssicherheit
- Digitale Dokumentationen sorgen für Qualitätsmanagement

Klaus Lüber, Fachjournalist für Gesundheit und Fitness