

STRENFLEX

THE ULTIMATE FITNESS SPORT  [®]

**Il fitness test & il decathlon del fitness
che misurano la forma fisica**

CONCETTO PER I STC/SPE

INDICE

1 STRENFLEX® – SI PRESENTA	3
1.1 CONSIDERAZIONI GENERALI	3
1.2 GRUPPI MIRATI	3
2 LO STRENFLEX FITNESS TEST CENTER (STC) E LO STRENFLEX PERSONAL EXAMINER (SPE)	4
2.1 CHE COSA PROCURA STRENFLEX® ALLO STC E ALLO SPE?	4
2.2 ALLENAMENTO INDIVIDUALE O ALLENAMENTO DI GRUPPO	5
2.3 SINERGIE	5
3 STRENFLEX® – le nostre prestazioni	6
3.1 CONSIDERAZIONI GENERALI	6
3.2 CERTIFICAZIONE DEL CENTRO	6
3.3 FORMAZIONE / CORSI	6
3.4 CORSI COMPLEMENTARI	7
3.5 CAMPIONATO DI PALESTRA	7
4 STRENFLEX® – LE PRESTAZIONI DELLO STC E DELLO SPE	8
4.1 OBBLIGHI	8
4.2 OPZIONI – IL WORKSHOP INFORMATIVO	8
5 STRENFLEX® – COSTI E BENEFICI	9
5.1 BENEFICI PER LO STC E PER LO SPE	9
5.2 BENEFICI PER I CLIENTI	9
5.3 I COSTI PER GLI STC, SPE O ALTRI MEMBRI	10
6 INDIRIZZO & CONTATTI	10
6.1 INDIRIZZO	10
6.2 PERSONE DA CONTATTARE	10

1 STRENFLEX® – SI PRESENTA

1.1 CONSIDERAZIONI GENERALI

STRENFLEX® è il nuovo concetto per i fitness test e la nuova disciplina del fitness (decathlon) che si fonda sui tre pilastri

FORZA – RESISTENZA – MOBILITÀ

STRENFLEX® permette di

- misurare il livello di fitness personale grazie al fitness test (con distintivo)
- allestire un allenamento completo per chi è attento alla forma fisica
- rendere il fitness accessibile a chiunque secondo il motto „fitness per tutti“
- veicolare un’immagine secondo la quale il fitness accresce l’efficienza fisica e procura benessere
- ampliare l’offerta del centro fitness a costo pressoché nullo



Il centro fitness che si piega a ogni nuovo trend col tempo è confrontato con spese crescenti. STRENFLEX® non è una moda, ma un allenamento completo. Introducendo questa nuova disciplina sportiva la palestra offre un allenamento che permette pure, a chi lo desidera, di gareggiare.

STRENFLEX® in palestra – indicato nei settori ALLENAMENTO e MISURAZIONE DEL FITNESS (agonismo, test)

Settore dell’allenamento: la disciplina sportiva STRENFLEX® si integra molto bene nel settore dell’allenamento, sfruttando in modo ottimale l’infrastruttura e impiegando il personale a disposizione. I programmi di allenamento possono essere adottati per seguire individualmente il cliente oppure praticati come allenamento di gruppo a circuito. Inoltre, l’allenamento completo STRENFLEX® incentiva la partecipazione alle lezioni di gruppo e l’utilizzo degli attrezzi nel settore della forza e della resistenza.

Settore misurazione del fitness/agonismo: con STRENFLEX® è stato messo a punto un programma di gara che risponde alle esigenze di molti sportivi di ogni età che si allenano assiduamente, rendendo la gara avvincente e trasparente per gli spettatori. STRENFLEX® è piacevole da seguire per spettatori, concorrenti e assistenti, perché il sistema di valutazione è facile e comprensibile. Non vi sono regolamenti complessi ed esercizi difficili, come per es. i flick-flack ecc. I partecipanti possono misurarsi con gli altri concorrenti della stessa età e della stessa categoria di peso secondo criteri obiettivi.

1.2 GRUPPI MIRATI

Ogni persona sana, indipendentemente dall’età e dal sesso, può praticare questo sport, poiché STRENFLEX® fa riferimento a una filosofia di allenamento completo. Per i principianti l’allenamento di base viene allestito in modo progressivo e fissando obiettivi individuali, e viene adattato alle capacità del soggetto. Gli esercizi di gara sono uguali per tutte le categorie di età, poiché si tratta fondamentalmente di esercizi di base. Dalla categoria di età 3 si tiene tuttavia conto dei cambiamenti fisiologici dovuti all’età, per cui alcuni esercizi richiesti vengono eseguiti in modo semplificato.

La suddivisione principale è in 4 categorie di età:

Categoria I	18 - 34 anni
Categoria II	35 - 49 anni
Categoria III	50 - 59 anni
Categoria IV	60 anni e +

Per l’assegnazione nelle categorie di età fa stato l’anno di nascita.

Le categorie giovani e juniori sono suddivise in tre gruppi di età:

12 – 13 , 14 – 15 e 16- 17 anni

Per le categorie di età giovani e juniori vale lo speciale regolamento open. Tale regolamento tiene debito conto delle peculiarità fisiologiche dei giovani e viene adottato in caso di eventi come fiere e manifestazioni all’aperto, gruppi di società sportive e manifestazioni scolastiche. Il regolamento open serve pure come base di riferimento per i fitness test.

2 STRENFLEX® – LO STC E LO SPE

2.1 CHE COSA PROCURA STRENFLEX® ALLO STC E ALLO SPE?

UNA NUOVA ESPERIENZA

I clienti non seguono un corso solo per divertirsi e per sfogarsi, ma perseguono un obiettivo. Grazie a un allenamento mirato e consapevole il cliente impara a conoscere il suo corpo praticando un allenamento sano e positivo.

MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ

Un centro fitness che accresce coscientemente i suoi servizi anche nella dimensione del controllo del rendimento e che prevede pure un'offerta per chi desidera misurarsi, è orientato al futuro. Finora non esisteva una disciplina specifica da competizione nel campo del fitness. Le discipline sportive che riguardano la forza non sono complete, troppo unilaterali, mentre le gare di resistenza (maratone ecc.) non tengono conto del nocciolo dell'offerta dei centri fitness, ossia l'allenamento della forza. STRENFLEX®, la nuovissima creazione in fatto di fitness, è abbastanza promettente da riuscire a colmare questa lacuna. Facile da ogni punto di vista e completa sotto il profilo delle esigenze.

OFFERTA AMPLIATA

Grazie a questa offerta supplementare, il centro fitness o altri centri sportivi divengono un luogo di allenamento per clienti davvero orientati allo sport. Chi integra l'allenamento STRENFLEX® nel programma della palestra registrerà ottimi riscontri. Perseguendo il concetto di questa disciplina sportiva, i clienti si pongono come obiettivo un allenamento completo e utilizzano quindi l'intera infrastruttura del centro.

PIÙ ATTRATTIVA

Gli STC e gli SPE offrono ai clienti la possibilità di paragonare le loro prestazioni. Misurarsi con gli altri in gara è divertente ed è fonte di nuova motivazione. Gli obiettivi sono raggiungibili e realistici, ma richiedono un allenamento regolare. I centri che promuovono STRENFLEX® aiutano i propri clienti a trovare la motivazione necessaria all'allenamento. Sviluppando in tal modo nuove attività e incentivando lo spirito di gruppo e quindi il senso di appartenenza alla collettività.

FIDELIZZAZIONE e ACQUISIZIONE DI NUOVI CLIENTI

Siccome non tutti coloro che si recano in palestra si allenano perché hanno problemi di natura fisica, sono in sovrappeso o considerano il fitness come base per altri sport, STRENFLEX® è ideale per persone sportive orientate al fitness. Per i principianti, con l'offerta attuale, è faticoso allenarsi agli attrezzi o seguire i corsi collettivi, perché manca loro un obiettivo concreto e sono disorientati. È proprio questo segmento di clientela – persone orientate a un'attività sportiva mirata – che STRENFLEX® riesce a conquistare, permettendo allo STC e allo SPE di mantenere i clienti e di ridurre drasticamente il livello di fluttuazione. Il settore deve acquisire nuovi clienti e non recuperare clienti provenienti da altri centri. L'obiettivo è quello di riuscire a conquistare il segmento di mercato delle persone orientate allo sport.

MANIFESTAZIONI (Events)

I soci di un centro fitness hanno la possibilità di mettere alla prova la loro forma fisica sottoponendosi al fitness test oppure partecipando alle gare di STRENFLEX®. Le gare possono assumere molte altre denominazioni come „Socio più in forma dell'anno“, „Centro più fit della città“, della regione ecc.

Il regolamento OPEN viene adottato per i campionati di palestra, i campionati della città e quelli regionali come pure per la Coppa Europa e la Coppa del mondo.

Il regolamento MASTERS viene invece applicato ai campionati nazionali, europei e mondiali.

2.2 ALLENAMENTO INDIVIDUALE O ALLENAMENTO DI GRUPPO

STRENFLEX® si integra bene nell'ambito dell'allenamento sfruttando in modo ottimale l'infrastruttura esistente e impiegando il personale. Con i programmi di allenamento preesistenti è possibile offrire un'assistenza individuale standard, ma è pure possibile un allenamento di gruppo a circuito.

STRENFLEX® come pratica individuale rappresenta una sfida ottimale ed è fonte di motivazione per l'allenamento del personale. La pratica individuale può essere effettuata laddove gli istruttori non sono occupati in modo ottimale, per esempio nelle fasce orarie di scarsa affluenza. L'assistenza del cliente in palestra prevede in ogni caso l'allestimento di un programma di allenamento, la verifica dei progressi compiuti e il controllo della corretta ese-

cuzione degli esercizi. STRENFLEX® fornisce inoltre gli strumenti per motivare le persone a paragonare le prestazioni e quindi per misurare la forma fisica.

STRENFLEX® come allenamento di gruppo per colmare i cosiddetti „tempi morti o di minor affluenza. Oltre alle lezioni di gruppo nella sala di ginnastica, STRENFLEX® può essere praticato come allenamento di gruppo o come circuito nella sala fitness. Grazie alla dinamica di gruppo si accrescono la motivazione e di pari passo la disponibilità alla prestazione. Trasmettendo nel contempo a numerose persone la sensazione di un'assistenza intensiva e individualizzata. Altri aspetti positivi sono il senso di appartenenza e il perseguimento di un obiettivo comune.

2.3 SINERGIE

Oltre alla fidelizzazione della clientela, all'acquisizione di nuovi clienti e all'attivazione della comunità, con STRENFLEX® possono nascere altre sinergie positive:

2.3.1 Distintivo fitness test

2.3.1.1 Quando si svolgono i fitness test, il centro può vendere ai propri soci il distintivo sportivo. Ogni socio che si sottopone al test gratuito* e lo supera può acquistare un distintivo di bronzo, argento o oro. Il prezzo di vendita è di € 15.- / CHF 22,50 - € 5.- / CHF 7,50 dei quali spettano al centro di promozione e € 10.- / CHF 15.- all'organizzazione sportiva STRENFLEX®.

2.3.1.2 *Solo il primo fitness test è gratuito. Ogni test seguente, sia bronzo, oro o argento, costerà € 15.- / CHF 22,50 - € 5.- / CHF 7,50 dei quali spettano al centro di promozione e € 10.- / CHF 15.- all'organizzazione sportiva STRENFLEX®. Validità del distintivo fitness test: Bronzo 1 anno, argento 2 anni, oro 3 anni.

2.3.1.3 Nelle giornate con promozioni speciali l'organizzazione sportiva Strenflex offre gratuitamente il fitness test di base. I centri interessati possono anche registrarsi per un breve periodo come Strenflex Basic Fitness Test Center. (SBC). Per ulteriori informazioni potete contattare admin@strenflex.org.

2.3.2 Vendita di bevande al banco

Le bevande minerali, i frullati proteici ecc. divengono improvvisamente argomento di discussione del dopo allenamento. Se ne discute al bar sorseggiando un bicchiere di succo di frutta o una tazza di caffè. Un fenomeno che si ripercuote positivamente sulle vendite.

2.3.3. Course capacity utilisation

The comprehensive fitness training programme also means that courses will be attended more frequently. For their fitness programme athletes will also require courses in stretching, yoga, body pump, indoor cycling and BMS POWER PLATE training to provide a balance.

2.3.4 Sedute di solarium

Una leggera abbronzatura valorizza il corpo e conferisce un aspetto sano.

3 STRENFLEX® – le nostre prestazioni

3.1 CONSIDERAZIONI GENERALI

3.1.1 Gli STC/SPE figurano sulla pagina web e, se dispongono di un sito internet, vi si può collegare.

3.1.2 Gli STC/SPE ricevono due stampati completi di fotografie del regolamento OPEN e del regolamento MASTERS. Si tratta di riassunti delle regole di gara che vanno affissi nel centro. (La versione completa può essere scaricata da internet).

3.1.3 Gli STC/SPE ricevono una guida che illustra i requisiti per il fitness test.

3.1.4 Gli STC/SPE ricevono una guida per lo svolgimento dei campionati di palestra.

3.1.5 Gli STC/SPE godono di speciali riduzioni sui prodotti di marketing STRENFLEX®.

3.1.6 Lo STRENFLEX®-Championship-Set (SCS) viene venduto a condizioni di favore ai STC/SPE (25%), che possono operare come rivenditori. Il centro può presentarsi come agente SCS.

3.1.7 Gli STC/SPE vengono informati regolarmente tramite e-mail su novità, aggiornamenti e inviti a manifestazioni speciali.

3.1.8 Con una parola chiave Gli STC/SPE possono accedere a pagine specifiche STRENFLEX® su internet per trovare altro materiale come regolamenti di gara, video di vari campionati (versione breve), fotografie, logo e proposte di testi (per es. Come annunciare una gara) ecc. La documentazione (fogli per la valutazione,

attestati) relativa ai campionati di palestra e ai fitness test può pure essere scaricata da internet. (La pagina è ancora in allestimento)

3.1.9 Gli STC/SPE ricevono un emblema STRENFLEX® (autoadesivo) da apporre alla porta e un attestato che permette loro di essere riconosciuti come STC/SPE STRENFLEX® autorizzati. Il logo STRENFLEX® (rettangolare) può essere usato per i propri stampati.

Condizioni: L'utilizzo del logo si limita alla durata della certificazione.

3.2 CERTIFICAZIONE DEL CENTRO

La formazione e la qualità sono decisive per il successo. È perciò importante che istruttori e allenatori siano in grado di divulgare la filosofia di STRENFLEX®.

Nella formazione di base „STC/SPE si apprendono le conoscenze necessarie; vi sono poi i corsi complementari come la formazione di base per le gare, il corso per giudici e il corso per allenatore STRENFLEX®.

Per far conoscere ai futuri istruttori e allenatori il contenuto e gli obiettivi STRENFLEX® vi è la speciale formazione per STC/SPE, che prevede, oltre allo studio del regolamento e dell'allenamento, la presentazione degli aspetti di marketing. Durante il workshop il partecipante dovrà sottoporsi al fitness test e conseguire almeno il livello bronzo. A formazione avvenuta il centro ottiene la certificazione STRENFLEX® per la durata di un anno. Per assicurare gli standard professionali degli STC/SPE, gli STC/SPE devono sottoporsi regolarmente al test: per il bronzo ogni anno, per l'argento ogni 2 anni e per l'oro ogni 3 anni. Tutte le informazioni vengono date durante lo Strenflex workshop; ulteriori indicazioni sulla formazione seguono nel prossimo capitolo.

3.3 FORMAZIONE / CORSI

Lo STC invia i suoi istruttori a proprie spese ai corsi collettivi per gli STC affinché i collaboratori formati come SPE siano in grado di dare informazioni esaurienti agli interessati e di eseguire il Fitness Test ufficiale di STRENFLEX®. Per una formazione collettiva i costi per il Workshop „STW“ (durata 6-8 ore, 12 partecipanti al massimo, di cui al massimo 3 persone per club) ammontano a 150.- (CHF 225.-) per persona. Se la formazione si svolge internamente a uno STC, verranno conteggiate le spese supplementari (benzina, biglietti ferroviari o aerei) come pure eventuali spese di vitto e alloggio. Per svolgere il Test Cardio, può essere acquistato da Strenflex un metronomo digitale al costo di 19.50 (CHF 29.-). Almeno un collaboratore per STC deve essere in possesso della licenza di responsabile STRENFLEX® (SPE). Il collaboratore sarà tra l'altro formato nell'uso del software di internet STRENFLEX®, affinché sia assicurata un'ottimale gestione dei dati relativi ai partecipanti al Fitness Test e la stampa del certificato ufficiale dello STRENFLEX® Fitness Test (sul quale figura il nome dello STC). (STRENFLEX® si riserva il diritto di richiedere ai partecipanti diplomi di formazione specifici del settore).

3.4 CORSI COMPLEMENTARI

Giudice STRENFLEX® (SJG)

Chiunque sia entusiasta di STRENFLEX® e desideri partecipare attivamente alle gare senza tuttavia mettersi alla prova come atleta, può assolvere la formazione di giudice di gare nazionali e internazionali. È richiesta l'attitudine a valutare prestazioni sportive in modo obiettivo, quindi privo di pregiudizi, secondo criteri chiaramente definiti. Occorre aver assolto il corso di base. I STC/SPE che iscrivono a una gara almeno cinque soci sono tenuti a mettere a disposizione un giudice.

Durata: 2 giorni (a pagamento)

Costi: Euro 250.- (CHF 375.-)

3.5 CAMPIONATO DI PALESTRA

Con il campionato di palestra, che deve svolgersi almeno una volta all'anno, il STC/SPE consente ai suoi clienti di praticare attività di gara attenendosi al corretto regolamento. STRENFLEX® offre il proprio aiuto:

STRENFLEX® viene incontro ai centri di promozione:

- Mette a disposizione a pagamento il giudice arbitro – qualora il centro di promozione non disponesse di un proprio giudice;
- Mette a disposizione il materiale per la valutazione (modello originale nel classificatore o in internet);
- Fornisce gli attestati (in futuro disponibili in internet);
- Vende l'attrezzo di gara (SCS) – 25% di riduzione per i centri di promozione;

- Vende capi per lo sport STRENFLEX®;
- Annuncia il campionato di palestra sul sito ufficiale;
- Pubblica il resoconto sullo STRENFLEX® Fitness Sport Magazine (vale solo per i STC/SPE dell'Europa di lingua tedesca);
- Inserisce il resoconto sul sito ufficiale www.strenflex.org;
- L'ufficio é a disposizione per qualsiasi domanda.

Per il campionato di palestra il centro può scegliere una forma abbreviata del regolamento internazionale (per es. il regolamento Open). Nel classificatore per i STC/SPE sono contenuti i rispettivi moduli di gara. Vi si trovano pure i criteri per lo svolgimento dei campionati di palestra nonché le misure preparatorie. I partecipanti si qualificano per il campionato di livello più alto in base alla classifica o al punteggio ottenuto. Se uno dei qualificati si ritira, otterrà automaticamente la qualificazione il concorrente che occupa il posto successivo.

4 STRENFLEX® – LE PRESTAZIONI DELLO STC E DELLO SPE

4.1 OBBLIGHI

4.1.1 Versamento della quota annua a STRENFLEX®.(vedi prezzi al punto 5.3.1)

4.1.2 Affissione dell'attestato ufficiale STRENFLEX® nonché dell'emblema autoadesivo alla porta d'ingresso.

4.1.3 Messa a disposizione di allenatori/istruttori della propria palestra per la formazione SPE e giudice Strenflex (SJK).

4.1.4 Informazione di tutto il personale su STRENFLEX®, affinché sia assicurato lo scambio di informazioni con gli interessati.

4.1.5 Presentazione e consegna dei moduli di adesione a STRENFLEX®.

4.1.6 Candidatura e svolgimento di un fitness test.

4.1.7 Svolgimento di un campionato di palestra una volta l'anno secondo le direttive STRENFLEX® e in presenza di un giudice ufficiale di STRENFLEX® a spese del centro di promozione, qualora il centro non disponesse ancora di un proprio giudice.

4.1.8 Assunzione delle spese per la formazione giudice Strenflex (vedi prezzi al punto 5.3.2). Assunzione delle spese di vitto e alloggio (albergo), se si tratta di un giudice esterno.

4.1.9 Almeno un rappresentante del nuovo STC è tenuto a partecipare a uno Strenflex Fitness Test Workshop (STW). Durante il workshop i rappresentanti dello STC stesso devono sottoporsi al Fitness Test e ottenere almeno il distintivo bronzo. Al termine del workshop il/la partecipante riceve la certificazione quale Strenflex Personal Examiner (SPE). Lo STC è così autorizzato a eseguire nel suo centro e per proprie manifestazioni lo Strenflex Fitness Test. Lo svolgimento del primo Strenflex Fitness Test è di regola gratuito. Eccezioni: vedi punto 2.3.1.2). A formazione avvenuta, il centro ottiene la certificazione STRENFLEX® per la durata di un anno. Al fine di garantire lo standard di ogni STC, il responsabile STRENFLEX (SPE) dello STC dovrà ripetere il Fitness Test di bronzo annualmente, l'argento ogni due anni e l'oro ogni tre anni.

4.1.10 I clienti di un centro che, dopo aver partecipato a un campionato dello STC, intendono competere in un campionato di STRENFLEX® devono essere soci di STRENFLEX®.(vedi prezzi...)

4.1.11 Da cinque concorrenti iscritti a un campionato, il centro di promozione è obbligato a mettere a disposizione un proprio giudice.

4.2 OPZIONI – IL WORKSHOP INFORMATIVO

Un STC/SPE può svolgere per i propri clienti un numero illimitato di workshop informativi su STRENFLEX®. Grazie alla formazione di base e al materiale ricevuto, gli istruttori dovrebbero essere in grado di condurre un workshop per la clientela. La durata del workshop dipende dal numero di partecipanti, ma non dovrebbe essere inferiore alle due ore.

Condizioni: Per svolgere un workshop informativo uno degli allenatori/istruttori deve aver partecipato allo Strenflex Fitness Test Workshop (STW) per STC/SPE e alla formazione di base per le gare (Vedi punto 3.3). Solo i clienti del centro sono autorizzati a partecipare a un workshop informativo.

Materiale:

- Regolamento di gara (scarico di pagine web). Gli attestati vengono messi a disposizione da STRENFLEX®

- Opuscolo sul fitness test (può essere scaricato dal sito ufficiale)
- Regolamento di gara (può essere scaricato dal sito ufficiale)
- Championship set ufficiale di STRENFLEX (SCS) oppure certificazione degli attrezzi per eseguire gli esercizi da parte di un'organizzazione ufficiale

5 STRENFLEX® – COSTI E BENEFICI

5.1 BENEFICI PER LO STC E PER LO SPE

Oltre ai diversi aspetti menzionati al punto 2.1, occorre tenere conto dei fattori seguenti che vanno a vantaggio del centro:

- 5.1.1 Spese supplementari modiche:** l'acquisto del championship set non è obbligatorio, ma raccomandato. Per l'allenamento supplementare bastano spesso gli attrezzi presenti in palestra e le lezioni di gruppo di fitness.
- 5.1.2 Nuovo gruppo mirato e nuovi clienti:** STRENFLEX® attira persone in palestra che è sempre stato difficile entusiasmare per il fitness. Uomini e donne di ogni età, di indole sportiva e che hanno bisogno di obiettivi concreti, perché l'allenamento unilaterale non li motiva abbastanza, ma anche persone più anziane ed ex-sportivi che desiderano ritrovare l'ambiente agonistico.
- 5.1.3 Aspetto sociale:** Sia i fitness test che i campionati motivano gli atleti e favoriscono lo spirito di gruppo. Gli eventi interni o esterni servono da piattaforma per incontrarsi e per scambiarsi pareri, indipendentemente dall'età. Giovani e meno giovani si allenano insieme.
- 5.1.4 Manifestazioni:** (Events) chi si posiziona oggi come centro di promozione STRENFLEX® e organizza regolarmente fitness test e campionati
- 5.1.5 Aumento del fatturato:** bevande minerali, frullati proteici, bevande ricche di carboidrati, orologi polar ecc.; chi si allena più intensamente e in modo consapevole, si preoccupa di più del proprio corpo e dell'alimentazione.
- 5.1.6 Immagine positiva:** STRENFLEX® è uno sport pulito, privo di zone d'ombra (doping).
- 5.1.7 Pubblicità:** che si tratti di campionati di palestra o di detentori di titoli internazionali, STRENFLEX® è utile alle pubbliche relazioni dei centri fitness.
- 5.1.8 Acquisizione:** ogni campionato di palestra STRENFLEX® genera una serie di vincitori soddisfatti, che racconteranno volentieri dei loro successi ad amici e conoscenti.
- 5.1.9 Minor fluttuazione:** chi si posiziona oggi come oggi come STC o SPE organizzando regolarmente i fitness test o i campionati, crea una "patria" sportiva che accresce la fidelizzazione della clientela riducendo la fluttuazione degli abbonati.
- 5.1.10 Occupazione dei corsi:** chi si prepara a gare di STRENFLEX® parteciperà volentieri alle lezioni di pump, indoor cycling, stretching, yoga o altro per colmare le sue lacune.

5.2 BENEFICI PER I CLIENTI

- 5.2.1 Uno sport per tutti:** anche senza precedenti sportivi, dopo qualche mese di allenamento si può partecipare a un campionato di palestra di STRENFLEX®.
- 5.2.2 Una sfida:** il campionato di palestra STRENFLEX® è la gara ideale che accresce la motivazione personale.
- 5.2.3 Salute:** la combinazione di forza, resistenza e mobilità costituisce un allenamento equilibrato, dal quale traggono beneficio la muscolatura, il sistema cardiovascolare e quindi tutte le funzioni vitali.
- 5.2.4 Valutazione delle prestazioni:** grazie al fitness test ognuno è in grado di valutare le proprie prestazioni e di porsi autonomamente nuovi obiettivi di allenamento. Per conseguire il distintivo vengono esaminate le prestazioni e quindi vengono definiti nuovi obiettivi. La pratica ha dimostrato che oltre il 90% dei soci e degli istruttori di un club non sono in grado di eseguire un solo CHIN UP o un DIP.
- 5.2.5 Fidelizzazione:** con il fitness test è possibile valutare i clienti di un centro e motivarli a conseguire un distintivo entro un certo periodo di tempo.
- 5.2.6 Motivazione:** il carattere competitivo di STRENFLEX® rappresenta un elevato fattore di motivazione specialmente per le persone per le quali il solo allenamento fitness non è abbastanza stimolante.
- 5.2.7 Senso di appartenenza:** anche i nuovi clienti e le persone alla ricerca di una „patria sportiva riescono a integrarsi rapidamente nella famiglia STRENFLEX®.

- 5.2.8 Fidelizzazione:** il livello di fitness dei nuovi soci è facilmente misurabile, ed è quindi possibile motivarli a sottoporsi a un test con distintivo entro un certo periodo di tempo.
- 5.2.9 Riconoscimento:** considerata la strutturazione in numerose categorie, conquistare un titolo non è poi così difficile.
- 5.2.10 Autostima:** „Forza, resistenza, mobilità e coordinazione: aspetti dell'allenamento che, se accompagnati da un certo entusiasmo e dal desiderio di apprendimento, offrono interessanti prospettive sul piano del fitness a giovani e meno giovani, accrescendone l'autostima e la motivazione a continuare.“

5.3 I COSTI PER GLI STC, SPE O ALTRI MEMBRI

5.3.1 Spese di adesione

La quota di adesione annua per uno STC è di € 120 / CHF 180.-. Nella quota annua è inclusa l'affiliazione di uno SPE. Per ogni ulteriore SPE (per esempio per catene di fitness club) lo STC è tenuto a versare 60.- euro (CHF 90.-) all'anno.

La quota annua per i Personal Trainer indipendenti (PT) è di € 90.- (CHF 120.-).

La quota annua per altri istruttori (IP) è di € 70.- (CHF 105).-

La durata del contratto è di 12 mesi, la quota annua va corrisposta in anticipo ogni anno

L'adesione si prolunga automaticamente di un anno se questa non viene disdetta tramite lettera raccomandata almeno 6 settimane prima della sua scadenza.

I soci di un club che dopo aver partecipato a un campionato di palestra gareggiano a un campionato STRENFLEX®, devono essere soci dell'organizzazione STRENFLEX®. La quota di adesione annua ammonta a €60.- / CHF 90.- e con il versamento di un'altra quota annua l'adesione si prolunga automaticamente di un anno. Per i soci dell'organizzazione non vi è un termine di disdetta.

5.3.2 Costi dei corsi

Lo STC invia i suoi istruttori a proprie spese ai corsi collettivi per gli STC affinché i collaboratori formati come SPE siano in grado di dare agli interessati informazioni esaurienti e di eseguire il Fitness Test ufficiale di STRENFLEX®. Per una formazione collettiva i costi per il Workshop „STW“ (durata 6-8 ore, 12 partecipanti al massimo, di cui al massimo 3 persone per club) ammontano a € 150.- (CHF 225.-) per persona. Se la formazione si svolge internamente in uno STC, verranno conteggiate le spese supplementari (benzina, biglietti ferroviari o aerei) come pure eventuali spese di vitto e alloggio.

6 INDIRIZZO & CONTATTI

6.1 INDIRIZZO

STRENFLEX® Sportorganisation
Grindelstrasse 5
CH-8304 Wallisellen
Tel. +41 (0)43 443 30 25
Fax. +41 (0)43 443 30 26
www.strenflex.org
info@strenflex.org

6.2 PERSONE DA CONTATTARE

Amministrazione

Ramona Völkel

admin@strenflex.org

Segretariato generale

Dr. Rolf Krempel

generalsecretary@strenflex.org

Presidente STRENFLEX

Hans-Georg Yourievsky

info@strenflex.org