



**Fitness Test & Fitness Wettkämpfe
für positive Erlebnisse im Fitness Studio**

DAS STC/SPE KONZEPT

INHALT

1 STRENFLEX® – STELLT SICH VOR	3
1.1 ALLGEMEINES	3
1.2 ZIELGRUPPEN	4
2 STRENFLEX® FITNESS-TEST CENTER (STC) UND PERSONAL EXAMINER (SPE)	5
2.1 WAS BRINGT STRENFLEX® DEM STUDIO, PERSONAL TRAINER ODER ANDERE?	5
2.2 EINZEL vs. GRUPPENTRAINING	6
2.3 SYNERGIEN	6
3 STRENFLEX® LEISTUNGEN	7
3.1 ALLGEMEINES	7
3.2 STUDIO-ZERTIFIZIERUNG	7
3.3 AUSBILDUNG	7
3.4 ZUSÄTZLICHE KURSE	8
3.5 STC MEISTERSCHAFT	8
4 STRENFLEX® – LEISTUNGEN SEITENS DES STC/SPE	9
4.1 PFLICHTEN DES STC ODER SPE	9
4.2 OPTIONAL – DER INFO-WORKSHOP	9
5 STRENFLEX® – KOSTEN UND NUTZEN	10
5.1 NUTZEN FÜR FÜR STC ODER SPE	10
5.2 NUTZEN FÜR MITGLIEDER	10
5.3 KOSTEN FÜR STC ODER SPE	11
6 ANSCHRIFT & KONTAKT	12
6.1 ANSCHRIFT	12
6.2 KONTAKTPERSONEN	12



1 STRENFLEX® – STELLT SICH VOR

1.1 ALLGEMEINES

STRENFLEX®, das neue Konzept für Fitness Test & Fitness Zehnkampf (Decathlon), das auf den drei folgenden Säulen basiert:

KRAFT – AUSDAUER – BEWEGLICHKEIT.

STRENFLEX® liefert die Grundlage für

- messbare Fitness (Fitness Test mit Sportabzeichen)
- eine ganzheitliches Körpertraining für Fitnessbewusste
- Wohlfühl und Leistungsfähigkeit
- eine Angebotserweiterung durch zielorientiertes Training im Fitnesscenter
- die Übermittlung der Botschaft „Fitness für jedermann und jedefrau“

Das STRENFLEX® Training ist einfach in jedem Fitness-Center durchzuführen. Die Übungen basieren auf der Grundlage eines jeden Trainingsplans. Es werden Muskelgruppen angesprochen, die wir bis ins hohe Alter täglich benötigen. Vom Training dieser Muskel profitiert jeder Mann und jede Frau, denn ein trainierter Körper ist resistenter und hat wesentlich kürzere Regenerationszeiten als ein Untrainierter. STRENFLEX® Trainierende erhalten sich Kraft, Ausdauer und Flexibilität auf einem Niveau, welches es erlaubt, auch im hohen Alter noch problemlos aus dem Bett oder Stuhl aufzustehen und sich die Schuhe und Kleider oder fremde Hilfe anzuziehen und ein aktives, unabhängiges Leben zu genießen.

Wem das STRENFLEX® Trainingskonzept nicht genügt, der nutzt den STRENFLEX® Fitness Test als Test bzw. Re-Test um sein Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätstraining unter Beweis zu stellen. Ähnlich den Sportabzeichen im Schwimmen, Kampfsport, Wintersport kann jeder diesen Test absolvieren und sich von einem Ziel zum nächsten hochtrainieren. Auch bei STRENFLEX® gibt es die Unterteilung in Bronze, Silber und Gold. Je nach Trainingszustand kann der (Nicht-) Sportler sein Training steuern und sich an steigenden Punktzahlen im Protokoll erfreuen. Das STRENFLEX® Sportabzeichen gibt es zudem als sichtbaren Beweis, dass man richtig trainiert. STRENFLEX® ist im Studio in den Bereichen Training und messbare Fitness einsetzbar:

Im Bereich Training:

Die Sportart STRENFLEX® lässt sich einerseits sehr gut in den Trainingsbereich integrieren, andererseits kann die vorhandene Infrastruktur und das Personal optimal genutzt werden. Im Weiteren fördert das von STRENFLEX® geforderte, ganzheitliche Training eine bessere Auslastung der angebotenen Gruppenkurse und die Benutzung der Geräte im Kraft- und Ausdauerbereich.

Im Bereich messbare Fitness:

a) Fitness Test

Durch die Fitness Tests können Leistungen vorgegeben und von neuen und bestehenden Mitgliedern trainiert werden. Zur Erlangung eines Sportabzeichens wird die geforderte Leistung geprüft. Die Anforderungen hierfür basieren zum Teil auf dem OPEN Wettkampf Reglement. STRENFLEX® hat viele Vorteile und wird immer mehr im Studio u.a. als Eingangstest eingesetzt, um den Leuten schnell ihre Defizite zu zeigen und spezifisch daran zu arbeiten, wie beispielsweise an der Flexibilität und im Alter vor allem wichtig, die Ausdauer.

(Roland Blum, 60 jähriger Besitzer der Fitnesscenters Baregg, STRENFLEX Fitness Magazin, Heft 8, S.25, 2004)

b) Wettkampf

Mit STRENFLEX® wurde ein Programm entwickelt, das den heutigen Ansprüchen und Bedürfnissen vieler Kunden jeden Alters Rechnung trägt. Die Aussendarstellung in Form eines Wettkampfes ist für die Zuschauer transparent und spannend. STRENFLEX® ist für die Zuschauer, Wettkämpfer und Betreuer leicht nachzuvollziehen, denn die Wertung ist klar und offensichtlich. Die Interessierten können sich

sowohl studiomintern als auch extern in ihren Alters- und auch Gewichtsklassen objektiv vergleichen und entweder nach dem OPEN oder MASTERS Wettkampfbeglement messen.

Da man mit dem Erreichen eines Sportabzeichens fit genug ist, ist einer kontinuierlichen Leistungsbestimmung – auch bei weiterer Zunahme der Leistungsfähigkeit – keine Grenze gesetzt. Dies sei jedoch optional, da es sicherlich nicht jedermanns Sache ist, im Wettkampf gegen andere Nationen anzutreten. Aber falls ja, bietet sich dem Sportler eine grosse Auswahl an Möglichkeiten, sich gegen andere Trainierende im regionalen, nationalen oder gar internationalen Bereich zu behaupten. Und dies gibt grosse Motivation, weiterhin fleissig zu trainieren. Keiner, der die Anforderungen des Gold Abzeichens erfüllt hat, wird von einem STRENFLEX® Wettkampf ausgeschlossen – egal in welchem Alter oder in welcher Gewichtsklasse er sich befindet. Und gibt es etwas schöneres, als mit 60 Jahren als STRENFLEX® Weltmeisterin seinen Enkelkinder gegenüber zu treten? So wie Rosmarie Thoma, Weltmeisterin der Kategorie 60 plus, die ihre Muskulatur regelmässig trainiert und gegenüber einem Reporter die Vorteile von STRENFLEX auf den Punkt gebracht hat: „*Da Kraft, Ausdauer und Flexibilität messbar sind, kann ich Schwächen punktgenau korrigieren und das Training so optimieren. Das motiviert zum weitermachen.*“

(Zitat Rosmarie Thoma, 60 Jahre, STRENFLEX® Weltmeisterin 04 in einem Interview im Tagesanzeiger am 23.10.04)

1.2 ZIELGRUPPEN

Jede gesunde Person, unabhängig von Alter und Geschlecht kann diesen Sport betreiben, da STRENFLEX® der Philosophie eines ganzheitlichen Trainings folgt. Für Einsteiger erfolgt das Aufbautraining in kleinen Schritten mit individuellen Zielvorgaben. Durch das Bronze-, Silber- und Gold- Abzeichen kann sich der Kunde vom Untrainierten zum Trainierten stufenweise hoch trainieren. Nach den Erfahrungen der letzten Jahre lässt sich die Aussage treffen, dass etwa 97% der Mitglieder in einem Fitness Studio zur Zielgruppe für den Fitness Test gehören. Etwa 4%-10% der Kunden interessieren sich für eine OPEN Meisterschaft und ca. 3% der Studiomitglieder nehmen auch an den MASTERS, der Königsklasse der Fitnessmeisterschaften, teil.

Bei STRENFLEX® gibt es Sieger, die keine 20 oder 30 Jahre sind, sondern 60 und älter. Und das ist gut, denn wir haben es endlich mit einem Produkt zu tun, dass für uns alle und jedermann funktioniert. Die Einteilung in die Gewichtsklassen macht den Wettkampf fairer und berücksichtigt auch eine rasant anwachsende Randgruppe in der Fitness Szene – die Übergewichtigen. Die Haupteinteilung basiert auf den vier folgenden Altersklassen (die Einteilung erfolgt nach dem Jahrgang):

- o Kategorie I 18 Jahre – 34 Jahre
- o Kategorie II 35 Jahre – 49 Jahre
- o Kategorie III 50 Jahre – 59 Jahre
- o Kategorie IV 60 Jahre + älter

Die Wettkampf-Übungen sind für alle Altersklassen gleich, da es sich im Prinzip um Grundübungen handelt. Ab Alterskategorie III wird den physiologischen, altersmässigen Veränderungen Rechnung getragen und ein Teil der geforderten Übungen wird in einfacherer Form ausgeführt. Zudem gibt es 10 Gewichtsklassen.

Die Jugend- und Juniorenklassen sind in drei Altersgruppen 12 – 13 , 14 – 15 und 16- 17 Jahren eingeteilt. Für die Jugend- und Juniorenaltersklassen gilt das OPEN Reglement. Dieses Reglement wird den Anforderungen an die physiologischen Voraussetzungen der Jugendlichen gerecht und kommt bei diversen Veranstaltungen, Vereinen, Sportgruppen und Schulsportanlässen zur Anwendung. Diese Junioren sind die Studiomitglieder von morgen. Als Grundlage des Reglements dient der Fitness-Test. Er sollte als Vorbereitung auf den Wettkampf absolviert werden, damit der Jugendliche hinsichtlich seiner Technik überprüft werden kann.

(Das Wettkampfbeglement steht unter www.strenflex.org zum kostenfreien download bereit)

2 STRENFLEX® STC UND SPE

2.1 WAS BRINGT STRENFLEX® DEM STUDIO, PERSONAL TRAINER ODER ANDERE ?

ERLEBNISTRAINING

Die Kunden besuchen nicht nur einfach einen Kurs zum „Auspowern und Spass haben, sondern sie haben nebenbei auch noch eine Zielsetzung. Durch das bewusste, zielorientierte Training bekommt der Trainierende eine bessere Körperwahrnehmung und erlebt somit das positive, gesunde Fitness Training. Sein körperlicher Einsatz wird messbar belohnt.

QUALITÄTSERWEITERUNG

„Ein Fitnesscenter, welches seine Dienstleistung bewusst auch um die Dimension der Erfolgskontrolle erweitert und dabei auch für jene ein Angebot vorsieht, die sich messen wollen, handelt zukunftsorientiert. Bisher gab es keine Wettkampf-Angebote, die fitnessspezifisch sind. Die Kraftsportarten sind zu wenig umfassend, zu einseitig, die reinen Ausdauerleistungen (Marathons usw.) berücksichtigen das wesentliche Kernangebot der Centerbranche, das Krafttraining, nicht. Die neu geschaffene Möglichkeit STRENFLEX® ist vielversprechend genug, um diese Lücke zu füllen. Einfach in jeder Beziehung und umfassend bezüglich Anforderungen.“

(zit. nach Paul Eigenmann, Geschäftsführer QUALITOP; Fitness-Tribune Fachmagazin Nr. 88, Februar 2004)

ERWEITERTES ANGEBOT

Wer das Training von STRENFLEX® ins Programm des Studios aufnimmt, profitiert. Durch regelmässige STRENFLEX® Events wird das Fitness Studio bzw. andere Sportorganisationen (z.B. Gesundheitszentrum, Turnvereine etc.) zu einer Trainingsstätte für ziel- und sportorientierte Kunden. Der Fitness Test kann im Rahmen eines Fitness Tages angeboten werden, zudem schaffen regelmässigen Studiomeisterschaften Erlebnisse, für die der Kunde ein Leben lang dankbar ist.

ATTRAKTIVITÄTSSTEIGERUNG

STRENFLEX® Fitness-Test Centers (STC) oder STRENFLEX® Personal Examiner (SPE) bieten den Trainierenden einen Leistungsvergleich. Die Möglichkeit ein Sportabzeichen zu absolvieren und das Messen im Wettbewerb mit anderen macht Spass und stellt einen grossen Motivationsfaktor dar. Die Ziele sind erreichbar und realistisch, bedingen aber ein regelmässiges Training. Dadurch kommt auch neue Aktivität ins Center und der Teamgeist und die Gemeinschaft werden gefördert.

ZIELSETZUNG

Die heute sechzigjährige Rosmarie Thoma mühte sich sieben lange Jahre im Fitnessstudio ab, zwei mal in der Woche - und kam trotzdem nicht richtig weiter. Dann entdeckte sie STRENFLEX®: *„Da Kraft, Ausdauer und Flexibilität messbar sind, kann ich Schwächen punktgenau korrigieren und das Training so optimieren. Das motiviert zum weitermachen.“*

(Zitat Rosmarie Thoma, 60 Jahre, STRENFLEX® Weltmeisterin 04 in einem Interview im Tagesanzeiger am 23.10.04)

KUNDENBINDUNG und KUNDENGWINNUNG

Da nicht alle Kunden auf Grund eines körperlichen Leidens trainieren, übergewichtig sind oder das Training als Basis für eine andere Sportart betreiben, ist STRENFLEX® ideal für sportlich orientierte Menschen im Fitnessbereich. Viele Neueinsteiger können sich aber mit dem heutigen Angebot wie z.B. dem regelmässigen Geräte- und Gruppentraining nicht anfreunden, da sie ziel- und orientierungslos sind. Diesen Kundenkreis – also sportlich orientierte Menschen- erschliesst STRENFLEX® und hilft so dem Studio oder andere Sportorganisationen, Mitgliedschaften zu halten und die Fluktuationsrate massiv zu senken. Durch einen regelmässig durchgeführten Fitness Test motiviert man einerseits die Kunden im Studio etc. zu bleiben und die heutigen Forderungen von Kunden zu erfüllen. Rosmarie Thoma verbuchte ihre ersten Erfolge bereits vor ihrer Teilnahme an der Weltmeisterschaft: *„Ich schaffe das, was ich lange vergebens versucht hatte: Klimmzüge.“*

NEUE ZIELGRUPPEN ERSCHLIESSEN

Die Branche muss neue Kunden gewinnen und nicht rekrutierte Kunden aus den Fluktuationsraten anderer Studios. Das Ziel von STRENFLEX® ist, das Marktsegment der bewegungsfreudigen und sportlich-orientierten Personen zu gewinnen.

EVENTS

Die Studiomitglieder haben die Möglichkeit, ihre Fitness in den STRENFLEX® Fitness-Test-Tagen oder Wettkämpfen unter Beweis zu stellen. Die Wettkämpfe sind in vielerlei Hinsicht ausbaubar: „Fittestest Newcomer des Jahres, „Fittestes Gym der Stadt, der Region usw. Das OPEN Reglement findet bei der Studiomeisterschaft, Stadt- und Regionale Meisterschaft sowie beim Europa Cup und dem World Cup Anwendung. Das MASTERS Reglement hingegen wird bei Nationalen-, Europa- und Welt-Meisterschaften angewandt.

2.2 EINZEL vs. GRUPPENTRAINING

STRENFLEX® lässt sich gut in den Trainingsbereich integrieren und die vorhandene Infrastruktur und das Personal optimal nutzen.

STRENFLEX® als **Einzelbetreuung** ist auch eine optimale Herausforderung und Motivation für Personal Training. Die Einzelbetreuung kann überall dort angewandt werden, wo die Auslastung der Trainer oder Instrukturen nicht optimal ist (z.B. Randzeiten). Das Erstellen eines Trainingsprogramms, die Fortschrittskontrolle, die Kontrolle der korrekten Übungsausführung, all diese Tätigkeiten sollte eine Betreuung im Studio ohnehin beinhalten - STRENFLEX® liefert zusätzlich einen Ansporn und Motivation hinsichtlich des Leistungsvergleichs, der messbaren Fitness mit der Krönung: die Bronze, Silber und Gold Sportabzeichen.

STRENFLEX® als **Gruppentraining** kann zur Auslastung von ruhigen Zeiten oder Randstunden genutzt werden. Neben den Gruppenlektionen im Gymnastikraum, kann man STRENFLEX® als Gruppen- oder Circuittraining im Geräteraum anbieten. Durch die Gruppendynamik steigert man die Motivation und Leistungsbereitschaft zusätzlich. Ausserdem wird an mehreren Personen zur gleichen Zeit das Gefühl einer intensiven und individuellen Betreuung vermittelt. Ein zusätzlicher positiver Aspekt ist das Gemeinschaftsgefühl und das Erreichen eines gemeinsamen Ziels.

2.3 SYNERGIEN

Neben dem Gesichtspunkt des Mitgliedererhalts, der Mitgliedergewinnung und der Förderung von Gemeinschaft, können sich durch STRENFLEX® noch weitere positive Synergien im Studio ergeben:

2.3.1 Fitness Sportabzeichen

2.3.1.1 Durch die Abnahme des Fitness-Tests kann das Studio jedem Mitglied ein Sportabzeichen verkaufen. Jedes Mitglied, das diesen kostenlosen* Test absolviert und bestanden hat, kann ein Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erwerben. Von dem Verkaufspreis von € 15.– (CHF 22.50) gehen € 5.– (CHF 7.50) an das Strenflex Fitness-Test Center und € 10.– (CHF 15.–) an die STRENFLEX® Sportorganisation.

2.3.1.2 Nur der erste Test, gleich ob Bronze, Silber oder Gold ist kostenlos. Bei jedem weiteren Test fallen € 15.– (CHF 22.50) Testgebühren an. Von den Einnahmen von € 15.– (CHF 22.50) gehen € 10.– (CHF 15.–) an das STC bzw. SPE und € 5.– (CHF 7.50) gehen an die STRENFLEX® Sportorganisation. Gültigkeit der Fitness Sportabzeichen: Bronze 1 Jahr, Silber 2 Jahre, Gold 3 Jahre.

2.3.1.3 Für spezielle Aktionstage, bietet die STRENFLEX® Sportorganisation den kostenlosen Basic Fitness Test an. Interessierte Fitness Studios und andere Organisationen können sich ebenfalls kostenlos für eine kurze Zeitperiode als Strenflex Basic Fitness Test Center (SBC) anmelden. Informationen erhältlich unter admin@strenflex.org

2.3.2 Getränkeumsatz an der Theke

Mineral-Drinks, Eiweiss-shakes, usw. werden plötzlich durch das Training zum Thema. Oder ganz einfach Fachsimpeln an der Theke bei einem Glas Fruchtsaft oder einer Tasse Kaffee. Dies wirkt umsatzfördernd.

2.3.3 Verkauf von Nahrungsergänzung

Wer härter und bewusster trainiert, der befasst sich auch mehr mit dem Körper und der Ernährung – bei richtiger und seriöser Beratung kann hier der Umsatz von Nahrungsergänzung beträchtlich gesteigert werden.

2.3.4 Kursauslastung

Durch das ganzheitliche Training werden auch die Kurse stärker frequentiert werden. Der Athlet benötigt für seine Fitness auch Stretching, Yoga, Body Pump und Indoor Cycling Kurse sowie die BMS Platte um seine Defizite auszugleichen.

2.3.5 Solarium Benutzung

Ein wenig Bräune lässt den trainierten Körper besser zur Geltung kommen und wirkt gesünder.

3 STRENFLEX® LEISTUNGEN

3.1 ALLGEMEINES

- 3.1.1 STC/SPE werden auf der Website (www.strenflex.org) aufgeführt und können, falls vorhanden, mit der eigenen Website verlinkt werden.
- 3.1.2 STC/SPE erhalten zwei Abbildungen mit Fotos von dem OPEN und MASTERS Reglement. Dies ist eine Kurzfassung der Wettkampf-Regeln, die im Studio aufgehängt werden kann. (Eine ausführliche Fassung steht im Internet zum download bereit)
- 3.1.3 STC/SPE erhalten eine Anleitung mit den Anforderungen für den Fitness Test.
- 3.1.4 STC/SPE erhalten eine Anleitung für die Durchführung von Studiomeisterschaften.
- 3.1.5 STC/SPE erhalten Spezialrabatte auf die STRENFLEX® Merchandise Produkte.
- 3.1.6 Falls das STC oder der SPE das STRENFLEX® Championship-Sets (SCS) erwerben möchte (inkl. Anleitung auf DVD), erhält es 25% Rabatt. Die Transportkosten werden nicht übernommen. Das Studio darf als SCS-Agent auftreten.
- 3.1.7 STC/SPE werden regelmässig über Aktuelles per E-Mail informiert. Auch werden Einladungen zu Veranstaltungen verschickt.
- 3.1.8 Mit einem Passwort gelangen STC/SPE auf der STRENFLEX®- Internetseite in einen internen Bereich, um weitere Unterstützungspakete in Form von Wettkampfvideos diverser Meisterschaften, Fotos, Logos und Textvorschlägen (z.B. Wie schreibe ich eine Meisterschaft aus?) etc. zu finden. Auch stehen dort sämtliche Unterlagen (Wertungsblätter, Urkunden) für eine Studiomeisterschaft und für den Fitness Test zum download zur Verfügung.
- 3.1.9 STC/SPE erhalten ein STRENFLEX® Aufkleber für die Tür und ein Zertifikat, um so als autorisiertes STRENFLEX® Studio erkannt zu werden. Das rechteckige STRENFLEX® Logo kann für eigene Drucksachen verwendet werden.

Konditionen: Die Benutzung des Logos beschränkt sich auf die Zertifizierungsdauer.

3.2 STUDIO-ZERTIFIZIERUNG

Ausbildung und Qualität entscheiden massgeblich über den Erfolg. Deshalb ist es wichtig, dass Instruktoren und Trainer die Philosophie, die hinter STRENFLEX® steckt, weitervermitteln können. Um die zukünftigen STRENFLEX® Instruktoren/Trainer vom Inhalt und Ziel zu überzeugen, gibt es die halbtägige STC Ausbildung, die neben der Erläuterung des Reglements und Trainings auch Marketingaspekte enthält. Während des Workshops müssen die Teilnehmer den Fitness-Test absolvieren und mindestens das bronzene Sportabzeichen erreichen. Nach erfolgter Ausbildung wird das Studio für die Dauer von einem Jahr STRENFLEX® zertifiziert. Um den Standard eines STC zu gewährleisten, stellt das STC nach Ablauf dieser Frist einen Antrag zur Nachzertifizierung, dabei muss der Strenflex Verantwortlicher (SPE) den Fitness-Test wiederholen: Bronze-jährlich, Silber-alle zwei Jahre- Gold- alle 3 Jahre. Das erforderliche Wissen vermitteln wir in der halbtägigen STC Schulung, weitere Zusatzausbildungen sind im nächsten Kapitel aufgeführt.

Ein Studio wird nur als STC zertifiziert, sofern die Instruktoren die notwendige Ausbildung bzw. Weiterbildung und/oder eine Nachzertifizierung beantragt haben.

3.3 AUSBILDUNG

STC/SPE Ausbildung:

Das STC kann einen oder mehrere Trainer auf eigene Kosten zur STRENFLEX® Fitness Test Workshop (STW) Sammelschulung schicken, damit diese dann, als SPE ausgebildete Mitarbeiter, die Interessenten umfassend über STRENFLEX® informieren und offizielle Fitness-Tests abnehmen können. Für einen STW als Sammelschulung (Dauer ca. 6-8 Stunden, max. 2 Teilnehmer und max. 3 Personen pro Studio) betragen die Kurskosten € 50.– (CHF 225.–) pro Person. Wird eine hausinterne Schulung beim STC durchgeführt, werden zusätzlich anfallende Kosten (Tankbeleg, Bahn- oder Flugticket) sowie evtl. anfallende Übernachtungs- und Verpflegungskosten in Rechnung gestellt. Ein digitales Metronom für die Abnahme des Cardio Tests kann zum Selbstkostenpreis von € 9.– (CHF 29.–) bei STRENFLEX® bestellt werden. Mindestens ein Mitarbeiter pro STC muss als STRENFLEX® Verantwortlicher (SPE) lizenziert sein, der dann u.a. auch in der STRENFLEX® Internet-Software geschult wird damit der reibungslose Ablauf, d.h. von der Fitness-Test-Teilnehmer-Erfassung bis zum Ausdruck der offiziellen STRENFLEX® Fitness-Test-Urkunde (mit Aufdruck des STC), gewährleistet werden kann. (STRENFLEX® behält sich das Recht vor, entsprechende branchenspezifische Ausbildungsdiplome der Kursteilnehmer einzufordern.)

3.4 ZUSÄTZLICHE KURSE

STRENFLEX® Schiedsrichter (SJG)

Jeder der Begeisterung aufbringt und beim Wettkampfgeschehen aktiv dabei sein möchte, jedoch nicht als Athlet teilnehmen will, kann eine Ausbildung zum Schiedsrichter an nationalen und internationalen STRENFLEX® Wettkämpfen absolvieren. Verlangt sind objektives und vorurteilloses Beurteilen von sportlichen Leistungen nach klar definierten Grundlagen. Voraussetzung ist ein vorgängiger Besuch der Basic Ausbildung.

STCs, die mindestens fünf Mitglieder für eine Meisterschaft anmelden, müssen ein Schiedsrichter stellen.

Dauer: 2 Tage

Kosten: € 250.- (CHF 375.-)

3.5 STC MEISTERSCHAFT

Mit der STC Meisterschaft, die mindestens jährlich durchgeführt werden sollte, ermöglicht das STC seinen Mitgliedern Wettkampf-Aktivitäten mit einem korrekten Reglement. Die Meisterschaft fördert das Gruppengefühl und gibt jedem Studiomitglied die Möglichkeit, sich als Athleten, Sporttrainer, Zuschauer, Schiedsrichter oder Assistenten in die Gruppe einzubringen. Die Meisterschaft gibt Motivation zum regelmässigen Training. Durch die Leistungsüberprüfung mittels eines möglichst hausinternen Schiedsrichters kann der Wettkampfteilnehmer seine Leistung überprüfen. Auch ist dies als Vorbereitung auf eine Regionale, Nationale oder Internationale Meisterschaft anzusehen.

STRENFLEX® bietet dabei Unterstützung:

- Entsenden des Hauptschiedsrichters gegen Spesenzulage – falls das STC über keinen internen STRENFLEX® Schiedsrichter verfügt
- Bereitstellen der Wertungsunterlagen (als Kopievorlage im Ordner, bzw. im Internet)
- Bereitstellen der Urkunden (zukünftig im Internet)
- Verkauf des Wettkampf-Gerätes (SCS) - ein STC erhält 25% Rabatt
- Verkauf von STRENFLEX® Sportswear
- Ankündigung der Studio Meisterschaft auf der offiziellen Website
- Berichterstattung im STRENFLEX® Fitness Sport Magazin (dies gilt nur für STCs im deutschsprachigen Europa)
- Berichterstattung auf der offiziellen Homepage www.strenflex.org
- Unterstützung bei Fragen durch unser Büro oder unter: admin@strenflex.org

Das Studio kann für die Studio Meisterschaft verschiedene Formen des Wettkampfes auswählen. Die verschiedenen Wettkampfmodule werden bei der Schulung erläutert und sind im Ordner aufgelistet. Auch die Durchführungskriterien und Vorbereitungsmaßnahmen für Studio Meisterschaften sind dort enthalten und können daraus entnommen werden.

4 STRENFLEX® – LEISTUNGEN SEITENS DES STC ODER SPE

4.1 PFLICHTEN DES STC ODER SPE

- 4.1.1 Begleichen des Jahresbeitrages für STC oder SPE (Preise siehe Punkt 5.3.1)
- 4.1.2 Anbringen des offiziellen STRENFLEX® Zertifikats im Studio sowie eines Aufklebers an der Tür.
- 4.1.3 Akquirierung von Trainern und Instruktoren aus dem eigenen Studio zur STC Schulung, sowie Ausbildung eines Schiedsrichters (der auch gleichzeitig SPE sein kann).
- 4.1.4 Das gesamte Personal ist über STRENFLEX® zu informieren, damit der Wissensaustausch mit Interessenten gewährleistet ist.
- 4.1.5 Beitrittsformulare für die STRENFLEX® Mitgliedschaft auslegen.
- 4.1.6 Bewerben und Durchführen der Fitness Tests.
- 4.1.7 Durchführung einer jährlichen Studiomeisterschaft nach STRENFLEX® Richtlinien und in Anwesenheit eines offiziellen Schiedsrichters von STRENFLEX® auf Kosten des STC, falls noch kein eigener Schiedsrichter vorhanden ist.
- 4.1.8 Übernahme der Kurskosten (Preis siehe Punkt 5.3.2) sowie die Spesen für Hotelübernachtung und Verpflegung bei den Studiomeisterschaften, sofern es ein externer Schiedsrichter ist.
- 4.1.9 Mindestens ein Vertreter des neuen STC muss an einem STRENFLEX® Fitness Test Workshop (STW) teilnehmen. Nach Abschluss des Workshops erhält der/die Kursteilnehmer/in die Zertifizierung als STRENFLEX® Personal Examiner (SPE). Der SPE muss während des Workshops selbst den Fitness-Test machen und mindestens das Bronze Sportabzeichen erreichen. Dann ist das STC berechtigt, den STRENFLEX® Fitness-Test abzunehmen. Der STRENFLEX® Fitness-Test ist für alle generell kostenlos. (Ausnahme siehe Punkt 2.3.1.2)

Nach erfolgtem Strenflex Fitness-Test Workshop wird das STC für ein Jahr STRENFLEX® zertifiziert. Um den Standard eines Strenflex Fitness-Test Center zu gewährleisten, muss der Strenflex Verantwortliche (SPE), den Fitness-Test wiederholen: Bronze –jährlich, Silber- alle zwei Jahre, Gold- alle drei Jahre. Der Strenflex Fitness Test ist für alle generell kostenlos.
- 4.1.10 Studiomitglieder, die ausserhalb einer Studio-Meisterschaft an einer STRENFLEX® Meisterschaft starten, müssen Mitglied im STRENFLEX® Verband sein.

Konditionen: € 20.– (CHF 30.–) pro Mitglied und Jahr. Mit der Einzahlung eines weiteren Jahresbeitrages verlängert sich die Mitgliedschaft automatisch um ein Jahr.
- 4.1.11 Ab fünf gemeldeten Athleten für eine Meisterschaft ist das STC verpflichtet einen Schiedsrichter zu stellen.

4.2 OPTIONAL – DER INFO -WORKSHOP

Ein STC kann selbst uneingeschränkt STRENFLEX® Info-Workshops für seine Mitglieder durchführen. Die Instruktoren sollten in der Lage sein, auf Grund der Basisausbildung und des erhaltenen Materials einen Workshop für die Mitglieder zu leiten. Die Dauer des Workshops richtet sich nach der Teilnehmerzahl und sollte mindestes zwei Stunden betragen.

Konditionen: Um einen Info-Workshop durchzuführen, muss mindesten einer der Trainer den Strenflex Fitness Test Workshop (STW) besucht haben (siehe Punkt 3.3). Nur Studiomitglieder sind zur Teilnahme am Info-Workshop berechtigt.

Material:

- Fitness-Test Broschüre (Download von der offiziellen Website)
- Wettkampfglement (Download von der offiziellen Website)
- Offizielles STRENFLEX® Championship-Set oder hausinterne Geräte zur Durchführung der Übungen, die von STRENFLEX Offizieller Stelle oder einer Zertifizierungsstelle abgenommen wurden

5 STRENFLEX® – KOSTEN UND NUTZEN

5.1 NUTZEN FÜR STC ODER SPE

Neben den vielfältigen Aspekten, die unter Punkt 2.1 aufgeführt wurden, wollen wir noch auf folgende Nutzenfaktoren für das Studio hinweisen:

- 5.1.1 **Geringe Mehrkosten:** Der Erwerb eines Championship-Sets ist nicht obligatorisch aber empfehlenswert. Oft reichen im Studio vorhandene Geräte und bestehende Gruppen-Fitness-Klassen für das zusätzliche Training aus.
- 5.1.2 **Neue Zielgruppe und neue Mitglieder:** STRENFLEX® bringt Menschen ins Studio, die bisher nicht für das Thema Fitness zu begeistern waren. Frauen und Männer jeden Alters, die sportlich orientiert sind (man denkt nur schon an die vielen Tausend bestehenden Mitgliedern von Sportverbänden) und die eine Zielsetzung brauchen, da sie das einseitige Training zu wenig motiviert.
- 5.1.3 **Sozialer Aspekt:** Sowohl die Fitness-Tests als auch die Wettkämpfe fördern den Team-Geist. Studiointerne oder –externe Veranstaltungen dienen als Treffpunkt und Plattform für Austausch. Egal welche Generation: Jung und Alt trainieren zusammen.
- 5.1.4 **Events:** Wer sich heute als STRENFLEX® STC positioniert und regelmässig Fitness Tests und Meisterschaften anbietet, schafft den Mitgliedern eine sportliche Heimat, die die Kundenbindung erhöht und die Fluktuation von Mitgliedern senkt.
- 5.1.5 **Umsatz steigern:** Nahrungsergänzungsmittel, Merchandise Artikel, Polar-Uhren etc; wer härter und bewusster trainiert, befasst sich mehr mit dem Körper und der Ernährung.
- 5.1.6 **Gutes Image:** STRENFLEX® ist ein sauberer Sport ohne Schattenseiten (Doping).
- 5.1.7 **Werbung:** Egal ob Verleihung von Sportabzeichen, Durchführung von Studiomeisterschaften oder Titelträger aus nationalen/internationalen Meisterschaften, STRENFLEX® dient der Öffentlichkeitsarbeit von Fitness-Studios.
- 5.1.8 **Akquisition:** Jedes STRENFLEX® Sportabzeichen und jede Meisterschaft generiert eine Reihe von glücklichen Gewinnern, die Freunden und Bekannten von ihren Erfolgen erzählen.
- 5.1.9 **Weniger Fluktuation:** Wer sich heute als STRENFLEX® STC positioniert und regelmässig Fitness Tests oder Meisterschaften anbietet, schafft den Mitgliedern eine sportliche Heimat, die die Kundenbindung erhöht und die Fluktuation von Mitgliedern senkt.
- 5.1.10 **Kursaulastungen:** Wer sich auf STRENFLEX® Wettkämpfe vorbereitet, wird auch ger-ne Pump, Indoor Cycling-, Stretching-, Yoga- oder andere Kurse besuchen, um seine Defizite auszugleichen.

5.2 NUTZEN FÜR MITGLIEDER

- 5.2.1 **Sportart für jedermann/frau:** Auch ohne sportlichen Background kann man bereits nach einigen Monaten Training ein STRENFLEX® Fitness Sportabzeichen absolvieren.
- 5.2.2 **Herausforderung:** Die STRENFLEX® Studiomeisterschaft bietet für jeden Wettkampf Interessierten eine hervorragende Plattform zur Selbstmotivation.
- 5.2.3 **Gesundheit:** Die Kombination von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit führt zu einem ausgeglichenen Training von dem u.a. Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und sämtliche Vitalfunktionen profitieren.
- 5.2.4 **Bestätigung:** Ungeahnte Glücksgefühle für jedes Mitglied, wenn es zum ersten Mal einen Klimmzug oder Dip schafft. Die Praxis hat bewiesen, dass über 90% der Studiomitglieder und Instruktoeren keinen einzigen Dip oder Klimmzug schaffen
- 5.2.5 **Leistungsbeurteilung:** Jedes Studiomitglied kann anhand des Fitness Tests seine Leistung einstufen und sich selbständig Trainingsziele setzten. Durch die Abnahme des Fitness Sportabzeichens wird die Leistung überprüft und ein neues Ziel definiert.
- 5.2.6 **Motivation:** Speziell für Menschen, für die das Fitness-Training allein zu wenig Anreiz ist, ist der Wettkampf-Charakter von STRENFLEX® ein hoher Motivations-Faktor.
- 5.2.7 **Gemeinschaftsgefühl:** Auch neue Mitglieder und Menschen, die auf der Suche nach einer sportlichen Heimat sind, können sich schnell in die STRENFLEX® Familie integrieren.

5.2.8 Studiobindung: Neue Mitglieder können anhand des Fitness Tests eingestuft und motiviert werden, innerhalb einer bestimmten Zeit ein Abzeichnen zu absolvieren.

5.2.9 Anerkennung: Auf Grund der Vielzahl unterschiedlicher Klassen-Einteilungen ist der Weg zu einem Titel gar nicht so schwer.

5.2.10 Selbstbewusstsein: „Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, natürlich gepaart mit Interesse, Wissen, interessanten Zukunftsperspektiven und sozialem Aufgehobensein macht junge und dann vor allem wieder ältere Menschen selbstbewusst, sicher und motiviert.“

(zit. Ueli Schweizer, STRENFLEX® Vize-Weltmeister 04; Fitness-Tribune Fachmagazin Nr., 93, Januar 2005)

5.3 KOSTEN FÜR STC ODER SPE

5.3.1 Kosten Mitgliedschaft

Ein Strenflex Fitness-Test Center zahlt € 120.– (CHF 180.–) exkl. MwSt. Mitgliedsbeitrag pro Jahr. Im Jahresbeitrag des STC ist auch die Mitgliedschaft für einen SPE enthalten. Für jeden weiteren SPE, der beim STC angestellt ist (z.B. bei Studio-Ketten), zahlt das STC € 60.– (CHF 90.–) pro Jahr an Mitgliedschaft

Für selbständige Personal Trainer beträgt der Mitgliedsbeitrag € 90.– (CHF 120.–).

Für andere Trainer (z. B. Sportlehrer, Fitness-Instruktoren) € 70.– (CHF 105.–).

Die Mitgliedschaft verlängert sich automatisch um ein Jahr, falls nicht mindestens 6 Wochen vor Ablauf des Beitragjahres mit Einschreiben gekündigt wird.

Studiomitglieder, die nach einer Studiomeisterschaft an einer STRENFLEX® Meisterschaft starten, müssen Mitglied in der STRENFLEX® Organisation sein. Der Mitgliedsbeitrag für ein Jahr beträgt € 60.– (CHF 90.–) und wird mit der Einzahlung eines weiteren Jahresbeitrages automatisch um ein Jahr verlängert. Eine Kündigungsfrist für die Verbandsmitglieder besteht nicht.

5.3.2 Kurskosten

Das STRENFLEX® Fitness Test Center (STC) kann einen oder mehrere Trainer auf eigene Kosten zum Strenflex Fitness Test Workshop (STW) als Sammelschulung schicken, damit diese dann, als SPE ausgebildete Mitarbeiter, die Interessenten umfassend über STRENFLEX® informieren und offizielle Fitness-Tests abnehmen können. Für einen STW als Sammelschulung (Dauer ca. 6-8 Stunden, max. 2 Teilnehmer und max. 3 Personen pro Studio) betragen die Kurskosten € 150.– (CHF 225.–) pro Person. Wird eine hausinterne Schulung beim STC durchgeführt, werden zusätzlich anfallende Kosten (Tankbeleg, Bahn- oder Flugticket) sowie evtl. anfallende Übernachtungs- und Verpflegungskosten in Rechnung gestellt.

6 ANSCHRIFT & KONTAKT

6.1 ANSCHRIFT

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

6.2 KONTAKTPERSONEN

Administration	Victoria Grütter	admin@strenflex.org
General Secretary	Dr. Rolf Krempel	generalsecretary@strenflex.org
STRENFLEX World President	Hans-Georg Yourievsky	info@strenflex.org

**Weitere Informationen, Wettkampfergebnisse und Fotos
unter www.strenflex.org**