

Functional Training am Strand

Das „Effective Beach Fitness“ in Dresden



Am 1. Mai dieses Jahres eröffnete mit dem „Effective Beach Fitness“ direkt am Elbradweg in Heidenau „Dresdens 1. Outdoor Fitnessclub“. Die Eröffnung war aus mehreren Gründen strategisch äußerst klug. Zunächst einmal wurde etwas Innovatives, dem Zeitgeist Entsprechendes ins Leben gerufen, was in dieser Form noch niemand bietet. Da das Outdoorangebot den Mitgliedern des „Effective Fitness“ kostenfrei zur Verfügung steht, kann man den bestehenden Mitgliedern einen echten Mehrwert bieten. Und der Standort ist äußerst lukrativ. „Knapp tausend Leute fahren in der Stunde am ‚Beach Fitness‘ mit dem Fahrrad vorbei. Wir haben bei jedem Kurs 20 bis 30 Neugierige. Die Werbepräsenz ist enorm“, freut sich Axel Ulbricht. Durch das „Beach Fitness“ (liegt ca. eine halbe Stunde entfernt vom „Effective Fitness“) ist es zudem gelungen, eine neue Zielgruppe in einem neuen Einzugsgebiet anzusprechen. Darüber hinaus sind Gruppen wie Läufer, Radfahrer und Vereinssportler auf das Konzept aufmerksam

geworden, die bisher nicht in einen Fitnessclub gegangen sind.

Training am Seecontainer

Das „Effective Beach Fitness“ ist täglich (außer bei Regen) von 17 bis 20 Uhr geöffnet. Jeden Tag finden mehrere Functional-Training-Kurse statt. Trainiert wird im Sand. Das Kleingruppentraining findet immer an Stationen mit maximal 14 Teilnehmern statt. Trainiert wird an der Functional-Training-Station FUNS C, die speziell für das Outdoortraining konzipiert wurde. Es handelt sich dabei um einen Seecontainer. Nach dem Training, so Axel Ulbricht, müsse nur das Equipment aufgeräumt werden, danach könne man ganz einfach die Türen schließen und verriegeln. Für den FUNS C war am Elbradweg im Übrigen keine Baugenehmigung erforderlich.

Wer an einem der Kurse teilnehmen möchte, kann sich im Vorfeld online einen Teilnehmerplatz sichern. An den Wochenenden wird das Outdoortraining immer mal wieder mit einer halbstündigen Radtour verbunden. Start ist dann im „Effective Fitness“ in der

Im „Effective Fitness“ in Dresden, das sich in einem großen Einkaufszentrum befindet, wird seit jeher der Fokus auf ein vielfältiges Kursprogramm gelegt. Vor allem die Functional-Training-Kurse, egal ob im Kursraum oder auf der Fläche, kommen bei den Mitgliedern sehr gut an. Um sich vom größer werdenden Konkurrenzdruck der Discounter weiter abheben zu können, hat Betreiber Axel Ulbricht nun eine außergewöhnliche, innovative Idee umgesetzt.

Dresdner Innenstadt. „Unsere Mitglieder schätzen die Möglichkeit, auch mal aus der Stadt rauszukommen“, erklärt Axel Ulbricht.

Profitcenter Outdoortraining

Um auch spontan Entschlossenen, die nicht Mitglied sind, die Möglichkeit zu geben, im „Effective Beach Fitness“ zu trainieren, kann über Paypal bezahlt werden. Die Tageskarte kostet 14,50 Euro, die 10er-Karte ist für 99 Euro erhältlich. Für die Mitglieder des „Effective Fitness“ fallen keine zusätzlichen Kosten an. Die Anschaffungskosten des FUNS C von ca. 25.000 Euro rechnen sich, so der Plan des Betreibers, nach drei Jahren.

Derzeit gibt es auch einige Überlegungen, wie es im Winter mit dem Outdoortraining weitergehen könnte. Vor allem Vereine zeigen großes Interesse an dem motivierenden Trainingsangebot. Eventuell besteht die Möglichkeit, den FUNS C auf einem Vereinsgelände überwintern zu lassen. Aber auch größere Firmen, die ihr BGM-Angebot zukünftig ausbauen möchten, haben Interesse signalisiert.