



Vorher

Nachher

Generation 50plus als Chance begreifen

von VDF-Trainermitglied Lars-Michael Ahrens

Die Generation 50plus ist für die Fitnessbranche eine große Chance. Der Grund dafür ist die stark wachsende Zielgruppe. Bis 2030 wird etwa ein Drittel der Deutschen älter als 60-Jahre sein. Gleichzeitig steigt die Nachfrage nach entsprechenden Angeboten. Deshalb möchte ich Ihnen ein Beispiel geben. Im Februar 2006 habe ich die Gruppe „Männerfit“ 50plus ins Leben gerufen. Wöchentlich treffen sich mit mir bis zu 20 Männer im Alter zwischen 55 – 82 Jahren, um unter professioneller Anleitung ihre körperliche Konstitution zu steigern. Von Entspannungsübungen bis zur Rückenschule ist hier alles dabei, wenn die Männer bei den Gesundheitsübungen ins Schwitzen geraten. Vorher gab es in Bremen nichts Vergleichbares.



Die Generation 50plus startet durch.

Der Kurs wird gut angenommen. Ich habe die Männer langsam aufgebaut. Viele der Teilnehmer haben vorher über Jahre keinen Sport mehr betrieben. So besuchte mich ein Kunde, der das Rauchen aufgegeben hat und Probleme mit dem Treppensteigen hatte. Durch mein Fitnessprogramm schafft er die Treppen wieder mühelos. Die Zielgruppe 50plus ist für Fitnesstrainer ein nicht zu unterschätzender Faktor. Der Grund: Sie verfügt über hohe Einkommen.

Untersuchungen des Deutschen Instituts für Wirtschaftsförderung zeigen, dass beispielsweise die Altersgruppe ab 65 Jahre ihre Einkommensposition seit 1984 um rund 10 Prozent verbessern konnte. Dagegen stagnierten diese bei Jüngeren im gleichen Zeitraum. Das monatliche Nettoeinkommen der 45- bis 55-Jährigen liegt derzeit bei durchschnittlich 3.383 Euro. Die Altersgruppe der 55- bis 65-Jährigen kommt auf 3.015 Euro. Diese Werte liegen

deutlich über dem Bevölkerungsdurchschnitt von 2.771 Euro pro Monat.

Darüber hinaus wissen Sie um die Bedeutung Ihrer Gesundheit. Sie ist die Basis für ein langes aktives Leben. Deshalb möchten sich die Generation 50plus fit halten. Die reife Klientel stellt jedoch hohe Ansprüche an die Qualität der Betreuung. Ein guter Service und gute Ausbildung weiß diese Generation zu schätzen. Daher gehe ich auf jeden einzelnen Kunden individuell ein. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Die Teilnehmer sind lebensfroher geworden, ihnen tut der Sport gut. Für viele bin ich ein Vorbild. Denn mir ist am eigenen Körper eigenes widerfahren.

2002 litt ich noch an starkem Übergewicht und bekam dadurch mehrere Bandscheibenvorfälle. Zwei Jahre später entdeckte ich das Nordic Walking. Ich wusste damals noch nicht, was das ist, sondern habe nur nach einem Sport gesucht, der für mich tragbar ist. Aus der Leidenschaft für das Walken baute ich vor drei Jahren meine Selbständigkeit auf, bei der ich Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen durch den Sport wieder auf die Beine helfen möchte. Mittlerweile arbeite ich mit Studios, Institutionen, Firmen und Krankenkassen zusammen und bietet diverse Kurse für unterschiedliche Altersklassen an. Die Zukunft liegt für mich in der Spezialisierung im Bereich Blinden-Nordic-Walking und Sport mit geistig Behinderten.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.lauflars.de oder 0421 / 17 20 15 2



Erfahren Sie auf der nächsten Seite alles über die Möglichkeiten für das Alter finanziell vorzuzusorgen