

FORSCHUNG NEU GEDACHT:

SKALIERBAR, FLEXIBEL, UNABHÄNGIG

KLASSISCHE WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN
SIND OFT **LANGSAM, KOSTENINTENSIV**
UND AN **STARRE METHODEN** GEBUNDEN.

WAS WÄRE, WENN ...

... STATT DATEN **HÄNDISCH** ZU ERFASSEN UND WOCHEN AUF ERGEBNISSE
ZU WARTEN, ALLES **AUTOMATISIERT** ÜBER EIN SPEZIELLES FRAMEWORK
LÄUFT? ERGEBNISSE IN **ECHTZEIT**, **KORRELATIONEN AUF KNOPFDRUCK**,
WENIGER KOSTEN – FORSCHUNG NEU DEFINIERT!

Digitale Probandenrekrutierung
& Einverständnis

1

Digitale Einwilligung & automatisierte Verwaltung
reduzieren administrativen Aufwand.

Flexible Datenerfassung

2

Messungen aus verschiedenen Quellen:
Wearables, Apps, Labordaten – *keine teuren Spezialgeräte nötig.*

Automatisierte
Datenübertragung

3

Kein manuelles Hochladen oder Formatieren,
spart Zeit und Kosten.

Skalierbare Datenverarbeitung
& Datenbereinigung

4

Automatische Anomalieerkennung & Qualitätssicherung,
reduziert manuelle Korrekturen.

Dynamische Analyse &
Mustererkennung in Echtzeit

5

Deutlich *schnellere Ergebnisse* als bei klassischen
statistischen Auswertungen.

Direkte Integration in
Berichte & Publikationen

6

Automatische Reporterstellung *spart Wochen*
an manueller Arbeit.

Schnellere Erkenntnisse
für Praxis & Forschung

7

HAUPTVORTEILE DES FRAMEWORKS AUF DEN PUNKT GEBRACHT:



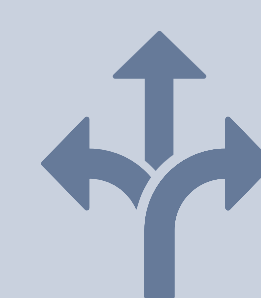
ZEITERSPARNIS

Automatisierung statt manueller Arbeit – Studien
und Trainingspläne in Stunden statt Wochen für
mehr Zeit für die individuelle Beratung



KOSTENREDUKTION

Weniger spezielle Software und Personalaufwand
für Datenerfassung und -verarbeitung für
schnellere Umsetzung in die Praxis



FLEXIBILITÄT

Unabhängig von Geräten, Standorten und
Software – nutzbar für Einzelpersonen,
Studios und Forschung



SKALIERBARKEIT

Geeignet für kleine Fitnessstudios bis hin
zu groß angelegten wissenschaftlichen
Studien



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management



BSA-Zert
Zertifizierungsstelle der
Gesundheitsbranche

fitness
MANAGEMENT
INTERNATIONAL

FITNESSSTUDIO DER ZUKUNFT

SKALIERBAR, INDIVIDUELL, UNABHÄNGIG

VIELE FITNESSSTUDIOS
ARBEITEN MIT **STATISCHEN PLÄNEN**,
HOHEN PERSONALKOSTEN UND INEFFIZIENTEN ABLÄUFEN.

WAS WÄRE, WENN ...

... STATT DATEN **HÄNDISCH** ZU ERFASSEN UND ERGEBNISSE MANUELL AUSZUWERTEN, ALLES **AUTOMATISIERT** ÜBER EIN SPEZIELLES FRAMEWORK LÄUFT? EMPFEHLUNGEN FÜR INDIVIDUELLE TRAININGSPLÄNE IN **ECHTZEIT**. TRAINERINNEN UND TRAINER HABEN MEHR ZEIT **FÜR DIE BERATUNG**, DAS STUDIO **STEIGERT DIE EFFIZIENT** - UND KUNDINNEN UND KUNDEN ERREICHEN **SCNELLER** IHRE ZIELE.

Digitale Anamnese
& Zielsetzung

1

Unabhängig von Standort & Systemen:
Erfassung per App, Wearable oder Studio-Equipment.

Erfassung & Synchronisation
der Ausgangsdaten

2

Nach Körperanalysen oder Krafttests alle Daten
direkt im Framework.

Automatisierte Daten-
verarbeitung & Bereinigung

3

Keine manuelle Übertragung oder
Fehlerkorrekturen mehr notwendig.

KI-gestützte Analyse
& Trainingsplanerstellung

4

Individuelle Empfehlungen in Sekunden,
unabhängig von Trainererfahrung.

Digitale Trainingssteuerung
& Feedback in Echtzeit

5

Das System analysiert Fortschritt und
schlägt automatisch Anpassungen vor.

Flexibles Coaching
& plattformübergreifende
Integration

6

Zugriff auf Trainingsdaten von überall,
geräteunabhängig und skalierbar.

Langfristiger Erfolg für
Fitness, Sport & Gesundheit

7

HAUPTVORTEILE DES FRAMEWORKS AUF DEN PUNKT GEBRACHT:



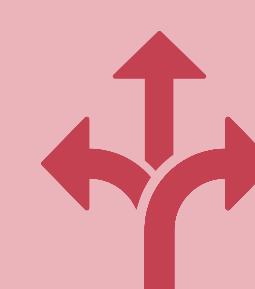
ZEITERSPARNIS

Automatisierung statt manueller Arbeit – Studien
und Trainingspläne in Stunden statt Wochen für
mehr Zeit für die individuelle Beratung



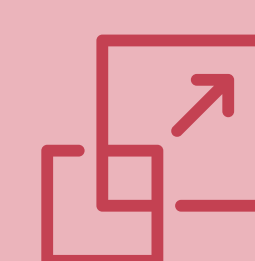
KOSTENREDUKTION

Weniger spezielle Software und Personalaufwand
für Datenerfassung und -verarbeitung für
schnellere Umsetzung in die Praxis



FLEXIBILITÄT

Unabhängig von Geräten, Standorten und
Software – nutzbar für Einzelpersonen,
Studios und Forschung



SKALIERBARKEIT

Geeignet für kleine Fitnessstudios bis hin
zu groß angelegten wissenschaftlichen
Studien



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management



BSA-Zert
Zertifizierungsstelle der
Gesundheitsbranche

fitness
MANAGEMENT
INTERNATIONAL

Digitale Trainingserlebnisse



VR-Training setzt neue Motivationsimpulse

Die Fitnessbranche unterliegt einem stetigen Wandel, getrieben von Technologie und Innovation. In den letzten Jahren hat sich insbesondere die virtuelle Realität (VR) als ein wegweisendes Element etabliert, das das Trainingserlebnis auf ein völlig neues Level hebt und den Mitgliedern faszinierende und motivierende Trainingseinheiten ermöglicht.



Verschmelzung von Fitness & Technologie

Traditionelle Fitnessstudios bieten eine Vielzahl an Geräten und Kursen, doch die Motivation kann schnell schwinden. VR-Training hingegen zieht die Trainierenden in fesselnde, lebendige Welten und verwandelt das Workout in ein aufregendes Abenteuer. Diese innovative Verbindung von Realität und Bewegung macht das Training nicht nur zur Pflicht, sondern zu einem spannenden Erlebnis, das die Begeisterung neu entfacht!

ZEIT IST RELATIV

Wer kennt nicht das Gefühl, auf dem Laufband zu laufen und zu denken, die 10 Minuten Warmup seien längst vorbei, während das Display erst knapp über 2:00 anzeigt? Zeit ist eben relativ! Das Eintauchen in eine virtuelle Welt kann das Fitnesstraining unglaublich motivierend gestalten. Plötzlich vergisst man, dass man im Fitnessstudio ist, und das Aufwärmen wird mehr zum spannenden Abenteuer als zur lästigen Pflicht.

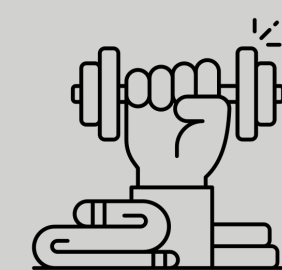


Vielfalt der Trainingsmöglichkeiten

Fitnessstudios bieten viele kreative Wege, VR in ihr Angebot zu integrieren:



Sie könnten **VR-Cardio-Stationen**, wo Trainierende spannende Routen erkunden oder virtuelle Wettkämpfe bestreiten.



Auch **VR-Gruppenkurse** in fantastischen Umgebungen wären möglich – von entspannendem Yoga bis zu actiongeladenen HIIT-Sessions.



VR-Fitnessspiele, die das Training spielerisch intensivieren und die Motivation aufpeppen!



Nach dem Training laden **entspannende VR-Zonen** dazu ein, meditative Erlebnisse zu genießen, um Stress abzubauen und die Regeneration zu fördern.

Fitnessstudios haben durch VR die Möglichkeit, ein breiteres Publikum anzusprechen und vielfältige Trainingsoptionen anzubieten. Trotz der Herausforderungen wie **Anschaffungskosten** und **Technikpflege** zeigen die positiven Effekte auf Motivation und Trainingserlebnis, dass sich diese Investitionen lohnen könnten.

FAZIT

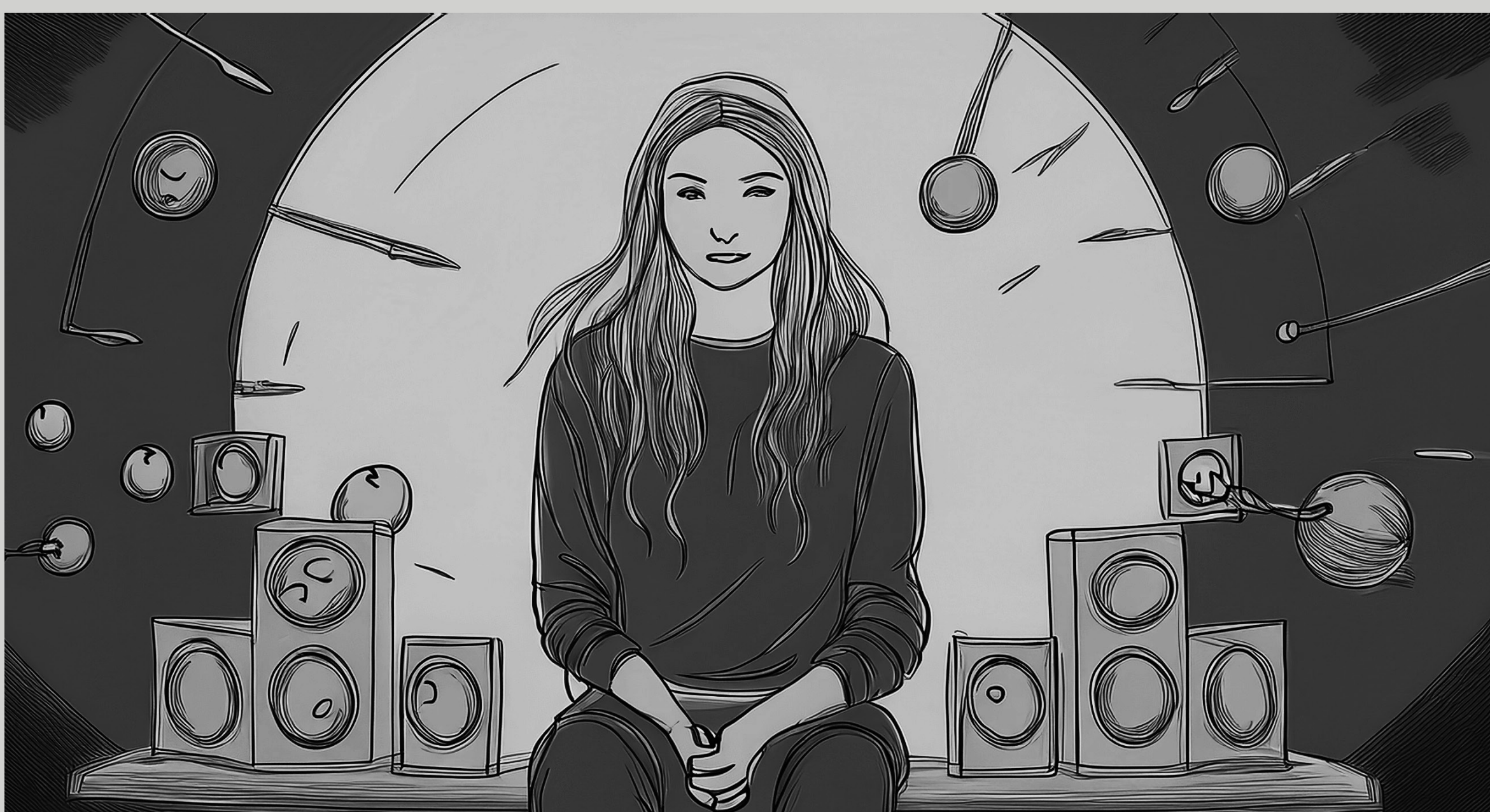
Es ist wichtig zu beachten, dass die erfolgreiche Integration von VR im Fitnessstudio **sorgfältige Planung, Schulung** und **Technologieinvestitionen** erfordert.

Insgesamt eröffnet die Integration von VR in Fitnessstudios aber eine aufregende neue Ära des Trainings. Die Kombination aus **Technologie** und **Fitness** ermöglicht es den Trainierenden, aus der Monotonie auszubrechen und ihre Ziele auf eine ganz neue Art und Weise zu verfolgen.

Gamification in der Fitnessbranche

Fluch oder Segen?

Seit 2014 belegen zahlreiche Studien die Vorteile von Gamification, doch oft werden die negativen Aspekte vernachlässigt. Wichtige psychologische Unterschiede werden übersehen, was zu unzureichend gestalteten Apps führen kann. Gamification birgt auch Risiken wie Leistungseinbußen und das Nachlassen der intrinsischen Motivation. Zudem gibt es berechtigte Bedenken hinsichtlich Abhängigkeiten und sozialen Problemen.



Spielend zum Erfolg – aber nicht ohne Risiken

Wenn von "Gamification" die Rede ist, bedeutet es, dass spieltypische Elemente wie Punkte, Levels oder Wettbewerbe in eigentlich spielfremde Bereiche eingebaut werden. Das kann gut funktionieren, um Menschen zu motivieren, sei es beim Aufwärmen oder beim Training selbst. Durch Gamification können unangenehme Aufgaben interessanter werden und machen dann mehr Spaß.

ABER wenn Gamification zu stark auf Belohnungen setzt, kann das dazu führen, dass Menschen nur noch für die Belohnung etwas tun und nicht mehr aus eigenem Interesse.

Wettbewerb kann **motivieren**, aber auch **zu viel Druck** erzeugen. Nicht jeder mag es, sich ständig mit anderen zu **vergleichen**. Manchmal verleitet Gamification dazu, sich nur auf die Punkte und Levels zu konzentrieren, anstatt auf den **eigentlichen Inhalt**.

Wichtig ist, Gamification klug einzusetzen, damit die Vorteile überwiegen und die Risiken minimiert werden.

Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung

Um die Vorteile von Gamification im Fitness-Training zu nutzen und die Nachteile zu vermeiden, kommt es auf den richtigen Einsatz an:



Klare Ziele

Definiere genau, was erreicht werden soll: Nicht nur „mehr Sport“, sondern z. B. „3x pro Woche Krafttraining mit korrekter Ausführung“.



Qualität vor Quantität

Keine stumpfe Punktesysteme, sondern hochwertige Übungen und saubere Technik.



Realismus

Fitness ist komplex und sollte nicht zu stark vereinfacht werden. Fortschritte sollen belohnt werden, aber nicht jede kleine Anstrengung.



Fehler finden

Achte darauf, dass Nutzer es nicht „ausnutzen“, um sich unverdiente Belohnungen zu sichern.

FAZIT

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Gamification die Fitness verbessern kann, indem sie das Training unterhaltsamer, lohnender und sozialer macht. Um Menschen zu regelmäßigem Training zu motivieren, bedarf es jedoch mehr als nur einer Technologie.

Trotz der Vorteile haben diese Tools auch ihre Grenzen und sollten im Hinblick auf eine langfristige Verhaltensänderung nicht überbewertet werden. Der Erfolg von Gamification in Fitness-Apps hängt von der Angemessenheit der Spielelemente ab.

EFFEKTE EINES 8-WÖCHIGEN INDIVIDUALISIERTEN FITNESSTRAININGS AUF POST-COVID-FATIGUE UND GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT

Andreas Barz, Joshua Berger, Marco Speicher, Arne Morsch, Markus Wanjek, Jürgen Rissland, Johannes Jäger



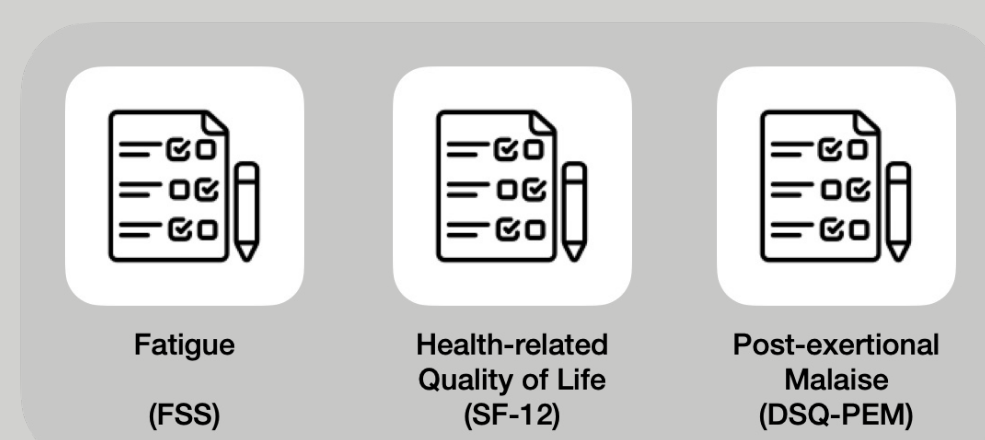
Fatigue ist ein häufiges Symptom des POST-COVID-Syndroms (PCS), oft begleitet von eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit und Post-Exertional Malaise (PEM). Eine Studie der DHfPG und des UKS hat untersucht, inwiefern körperliches Training bei der Krankheitsbewältigung helfen kann und sich auf die Hauptsymptomatik Fatigue und die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Betroffenen auswirkt.



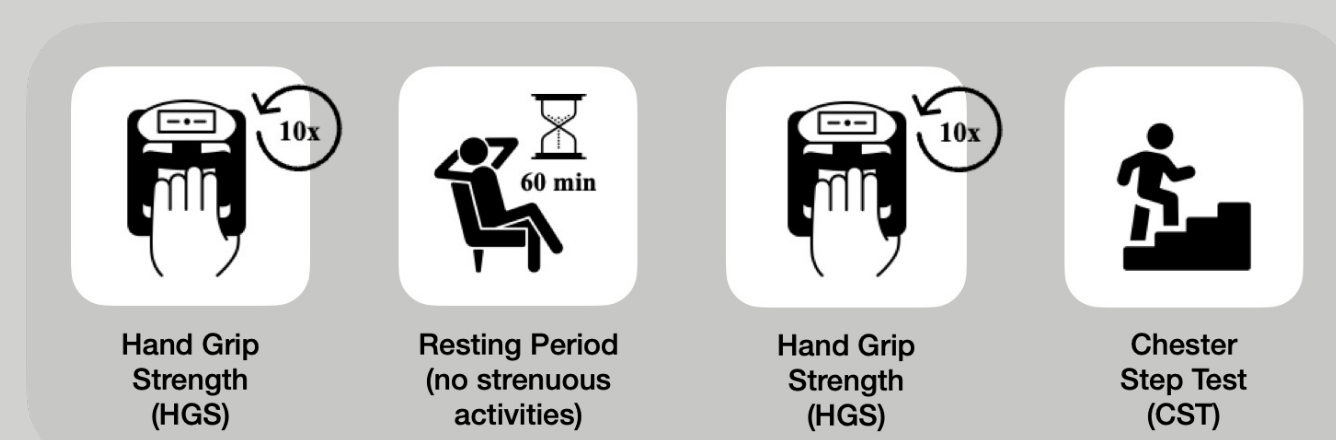
Resultate & Diskussion

In die finale Datenanalyse wurden 118 Probanden eingeschlossen. Das individualisierte Training führte zu signifikanten Verbesserungen der Fatigue, der Lebensqualität und der körperlichen Leistungsfähigkeit. Die Intervention hatte keinen Effekt auf die PEM. Es konnte keine systematische Zustandsverschlechterung in der Trainingsgruppe festgestellt werden. Der DSQ-PEM wies auf eine moderate Ausprägung der PEM hin.

Patientenbezogene Messergebnisse



Messergebnisse der körperlichen Leistungsfähigkeit



Körperliches Training ist eine effektive Behandlungsform bei zahlreichen chronischen Erkrankungen. Die Studienergebnisse zeigen, dass individualisiertes Training auch beim PCS eine wirksame Intervention darstellt. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass der DSQ-PEM nicht indikativ für eine trainingsinduzierte Zustandsverschlechterung ist. Bei Personen mit PCS sollten individualisierte und symptomorientierte Trainingsansätze in der Sport- und Bewegungstherapie durchgeführt werden.

Die wichtigsten Fakten

- **10 bis 20 Prozent** der mit SARS-CoV-2 infizierten Erwachsenen haben Wochen und Monate nach der Infektion noch Beschwerden. Ein **Post-COVID-Syndrom** liegt vor, wenn Symptome länger als 12 Wochen anhalten.
- **118 Post-COVID-Betroffene** zwischen 18 und 79 Jahren mit anhaltender Fatigue konnten in die Auswertung einbezogen werden.
- Die **Trainingsbelastung** wurde auf die individuellen Symptome und persönlichen Voraussetzungen angepasst.
- Es konnten **signifikante Verbesserungen** bei der Beschwerdesymptomatik und der Lebensqualität festgestellt werden.
- Die Studie ist die erste, die den Nutzen eines **individualisierten Fitnesstrainings** bei Post-COVID unter Alltagsbedingungen untersuchte

FAZIT

Individualisiertes Training ist eine effektive und sichere Intervention zur Krankheitsbewältigung bei PCS. Die tagesaktuelle Fatigue eignet sich als Referenzgröße zur Anpassung der Belastungsvorgaben. Das in der Studie durchgeführte Programm kann als Modell zur Trainingsgestaltung in einem breiten Anwendungsfeld der Sport- und Bewegungstherapie genutzt werden.

Kommerzielle Fitness- und Gesundheitseinrichtungen stellen ein geeignetes Setting für Trainingsintervention beim PCS dar.