

LES MILLS



NUTZEN SIE DEN
HIIT-EFFEKT

IHRE CHANCE: HIIT



1

Warum ist HIIT
so wichtig?

2

Die
wissenschaftlichen
Hintergründe

3

Erfolgreiche
Implementierung
eines HIIT-
Programms

4

Wie kann Ihnen
LES MILLS zu
mehr Erfolg
verhelfen



01

**WARUM IST HIIT SO
WICHTIG?**

KUNDENBINDUNG BLEIBT EINE HERAUSFORDERUNG

50 %

Traditionelle Fitnessseinrichtungen
verlieren jedes Jahr bis zu 50 %
ihrer Mitglieder



-\$674 (595 €)

Jährlicher Verlust pro
gekündigter Mitgliedschaft

A woman with voluminous curly hair is shown from the chest up, wearing a black Reebok tank top. Her right hand is raised behind her head. The background is dark with a subtle grid pattern. Overlaid on the image is large, bold, red text.

**WIR BEFINDEN UNS IN EINEM
MOTIVATIONS-BUSINESS.
IHRE MITGLIEDER BRAUCHEN
GRÜNDE, UM MOTIVIERT ZU BLEIBEN.**



RESULTATE = KUNDENBINDUNG

HIIT = RESULTATE

MILLENNIALS & GEN-Z WOLLEN RESULTATE ERZIELEN

52 %

aller Millennials & Gen-Z geben an, dass es
ihr wichtigster Workout-Motivationsfaktor ist,
Resultate zu erzielen.



HIIT = RESULTATE

Studien belegen, dass der ultimative Schlüssel für Fitness **Intensität** lautet, **nicht Trainingsumfang**.

Bringen Sie Ihre Mitglieder dazu, 20 % ihres Trainingsumfangs oder 2 x 30-Minuten HIIT-Workouts pro Woche zu planen. Studien belegen, dass dies **transformative Resultate** bringt.

WIR LIEFERN DEN BEWEIS





02

DIE

**WISSENSCHAFTLICHEN
HINTERGRÜNDE**

WISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

STUDIE 1

6 Wochen festgelegter Trainingsplan:

Kann HIIT/LES MILLS GRIT die Fitness von gesunden Erwachsenen verbessern?

Beide Gruppen absolvierten sechs Wochen lang fünf Trainingsstunden pro Woche.

Es fand keine Ernährungsumstellung und keine Veränderung des Trainingsumfangs statt.

*Cardio konnte ein Mix aus LES MILLS BODYATTACK, BODYCOMBAT, RPM oder LMISTEP sein.

DIE STUDIE DER PENNSYLVANIA
STATE UNIVERSITY

FIT-GRUPPE

(n=42)

3 x 60 Minuten Cardio*

2 x 60 Minuten BODYPUMP

GRIT-GRUPPE

(n=42)

2 x 30 Minuten LES MILLS GRIT

2 x 60 Minuten Cardio*

2 x 60 Minuten BODYPUMP

LES M

ERSTKLASSIGE, SCHNELLE RESULTATE

Auch bereits fitte Menschen erzielen durch die Hinzunahme von 2 x 30 Minuten HIIT-Workouts pro Woche erstklassige Resultate

	Sauerstoff- mehrauf- nahme	Senkung des Triglycerid- Wertes	Abnahme des Körperfett- anteils	Steigerung der Rückenkraft	Reduzierung des Taillenumfangs
FIT-GRUPPE	1.7 %	-3.1 %	-0.8 %	8.4 %	-1.0 %
GRIT-GRUPPE	6.4 %	-14.5 %	-2.1 %	21.9 %	-2.5 %
Differenz	+4.7 %	-11.4 %	-1.3 %	+13.5 %	-1.5 %
	<i>Verbesserte Fitness</i>	<i>Senkung der Blutfettwerte</i>	<i>Das sichtbare Fett!</i>	<i>Verbesserte Kraft bei Deadlifts</i>	<i>Abnahme am Bauch</i>



WISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

STUDIE 2

6 Wochen festgelegter Trainingsplan:

Kann ein HIIT-Programm auf einem Indoor-Bike eine Alternative zu einem typischen HIIT-Workout sein und dieselben physiologischen Resultate erzielen?

Beide Gruppen absolvierten sechs Wochen lang fünf Trainingsstunden pro Woche.

Es fand keine Ernährungsumstellung und keine Veränderung des Trainingsumfangs statt.

*Cardio konnte ein Mix aus LES MILLS BODYATTACK, BODYCOMBAT, RPM oder LMISTEP sein.

DIE STUDIE DER PENNSYLVANIA
STATE UNIVERSITY

GRUPPE FIT

(n=18)

3 x 60 Minuten Cardio*
2 x 60 Minuten BODYPUMP

GRUPPE SPRINT

(n=18)

2 x 30 Minuten LES MILLS SPRINT
2 x 60 Minuten Cardio*
2 x 60 Minuten BODYPUMP

LES M

ALTERNATIVE HIIT – TOLLE RESULTATE

Eine schlagkräftige HIIT-Alternative ohne die Hinzunahme von schweren Gewichten, plyometrischem Training oder sonstigen Bewegungen mit viel Impact.

	Sauerstoff- mehrauf- nahme	Reduzierung Körperfett	Steigerung der Beinkraft
GRUPPE FIT	-0.7 %	-0.5 %	1.1 %
GRUPPE SPRINT	9.7 %	-5.7 %	11.2 %
Differenz	+10.5 %	-5.2 %	+10.1 %
	<i>Verbesserte Fitness</i>	<i>Das sichtbare Fett!</i>	<i>Gesteigerte Beinkraft</i>



WISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

STUDIE 3

8 Wochen festgelegter Trainingsplan:

Hat LES MILLS GRIT eine signifikante Auswirkung auf die Reduzierung des Körperfetts am Bauch (Bauchumfang)?

Zwei Gruppen absolvierten acht Wochen lang regelmäßig viermal pro Woche Cardio- und Krafttraining.

Eine Gruppe ersetzte dabei eine Stunde Cardio-Training mit 2 x LES MILLS GRIT CARDIO.

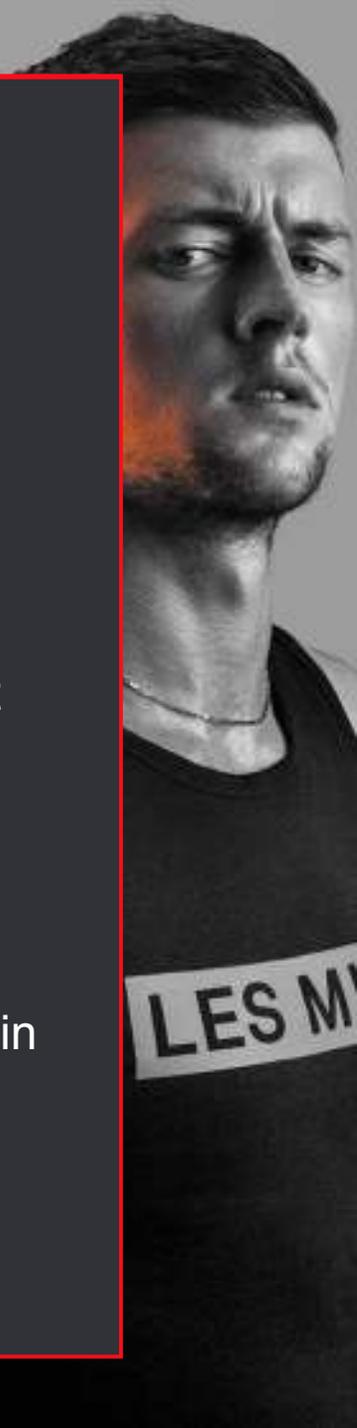
Zur Bewertung wurden vorher und nachher folgende Faktoren gemessen: Anteil des Gesamtkörperfetts, das viszerale Adipositas-Level und die körperliche Fitness.

DIE STUDIE DER PENNSYLVANIA
STATE UNIVERSITY

SIGNIFIKANTE FITNESS-EFFEKTE IN KURZER ZEIT

Beide Gruppen reduzierten Körperfett und den viszeralen Fettanteil. Dabei konnte allerdings nur die LES MILLS GRIT Testgruppe den Bauchumfang signifikant reduzieren.

Die LES MILLS GRIT Gruppe konnte in Bezug auf isometrische Armkraft, kardiorespiratorische Fitness und Sprint-Speed bessere Ergebnisse verzeichnen.



WISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

STUDIE 4

6 Wochen festgelegter Trainingsplan:

Hat LES MILLS GRIT signifikante Auswirkungen auf den Trainingszustand professioneller Fußballspieler?

Der Trainingszustand ist definiert als schlanke Körpermasse und die maximale Sauerstoffaufnahme ($VO_2\text{max}$). Fußballspieler können dadurch mehr Laufstrecke zurücklegen, mehr Zeit hochintensiv trainieren, die Anzahl ihrer Sprints steigern und somit auch die Anzahl ihrer Ballberührungen.

18 professionelle Frauenfußballerinnen ersetzen für sechs Wochen ihre regulären acht Stunden Training pro Woche durch einen neuen innovativen fünfstündigen Trainingsplan.

Eine Gruppe baute dabei 2 x 30 Minuten LES MILLS GRIT ein.

DIE STUDIE DER PENNSYLVANIA
STATE UNIVERSITY

STEIGERUNG DER WETTKAMPF-
PERFORMANCE BEI
GLEICHZEITIGER MINIMIERUNG
DES ZEITLICHEN
TRAININGSUMFANGS

Die Teilnehmer der LES MILLS GRIT Gruppe konnten den Anteil der schlanken Körpermasse um durchschnittlich 2 kg steigern und verzeichneten einen um 10 % verbesserten $VO_2\text{max}$ -Wert.

LES M



RESULTATE = KUNDENBINDUNG

HIIT = RESULTATE

HIIT IST NICHT LÄNGER NUR EIN TREND, SONDERN EIN “MUST-HAVE”

Die Popularität von HIIT lässt nicht nach....

Alle Menschen haben wenig Zeit und suchen zeiteffiziente Trainingsmöglichkeiten, die schnell positive Resultate bringen.

Seitdem HIIT im Jahr 2014 die Nummer 1 belegte, ist diese Trainingsart fester Bestandteil der globalen Top 5 Fitness Trends, die durch das American College of Sports Medicine ermittelt werden.



HIIT GRUPPENFITNESS WÄCHST GLOBAL

30 %

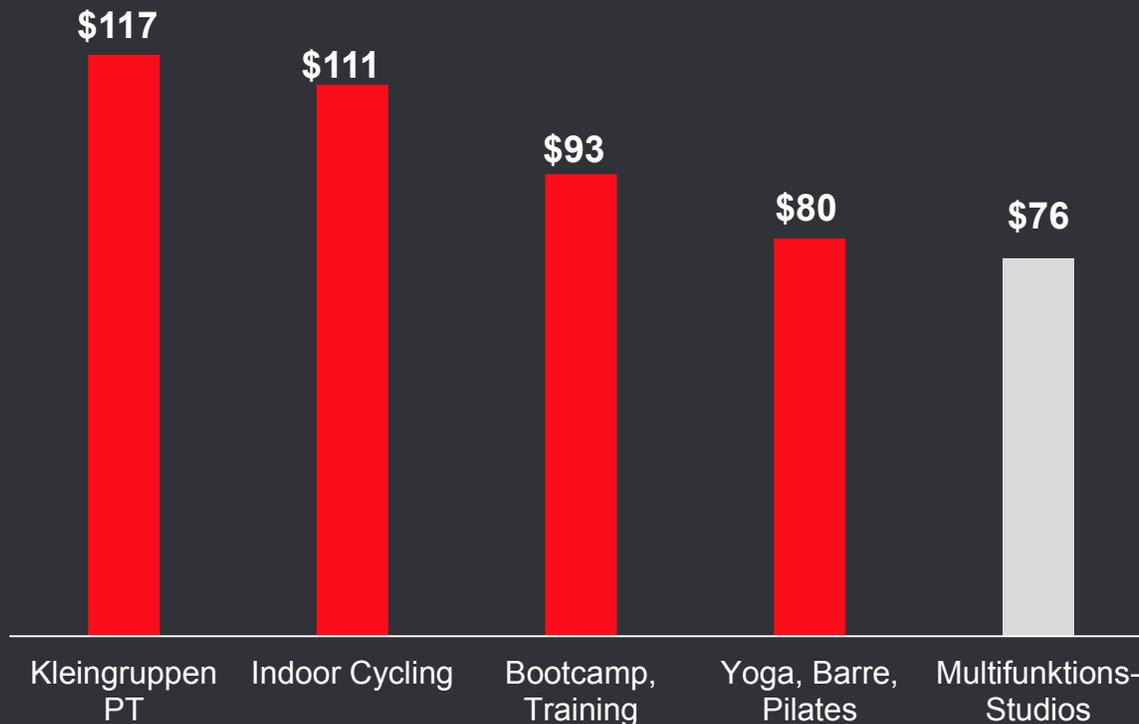
HIIT Gruppenfitness stellt das schnellst wachsende Angebot dar und verzeichnete zwischen 2013 und 2017 einen Anbieterzuwachs von mehr als 30 %.



62 %

62 % aller Fitnessseinrichtungen weltweit bieten HIIT Gruppenfitness an (Teilnehmeranzahl > 6).

WACHSENDER WETTBEWERB UM ZAHLLENDE MITGLIEDER



Durchschnittliche monatliche Ausgaben

**DIE EINNAHMEN VON BOUTIQUEN
HABEN SICH IN DEN LETZTEN FÜNF
JAHREN UM 121 % GESTEIGERT**

Spezialisierte Fitnessanbieter und Boutiquen wachsen rasant und bauen ihre Marktanteile aus.

Boutiquen verdienen pro Kunde doppelt so viel... oder sogar noch mehr.

MITGLIEDER ABSOLVIEREN GRUPPENFITNESS, ABER NICHT IMMER IN IHREM STUDIO...

66 %

aller Boutique-Kunden sind ebenfalls
Mitglied in einem Multifunktionsstudio

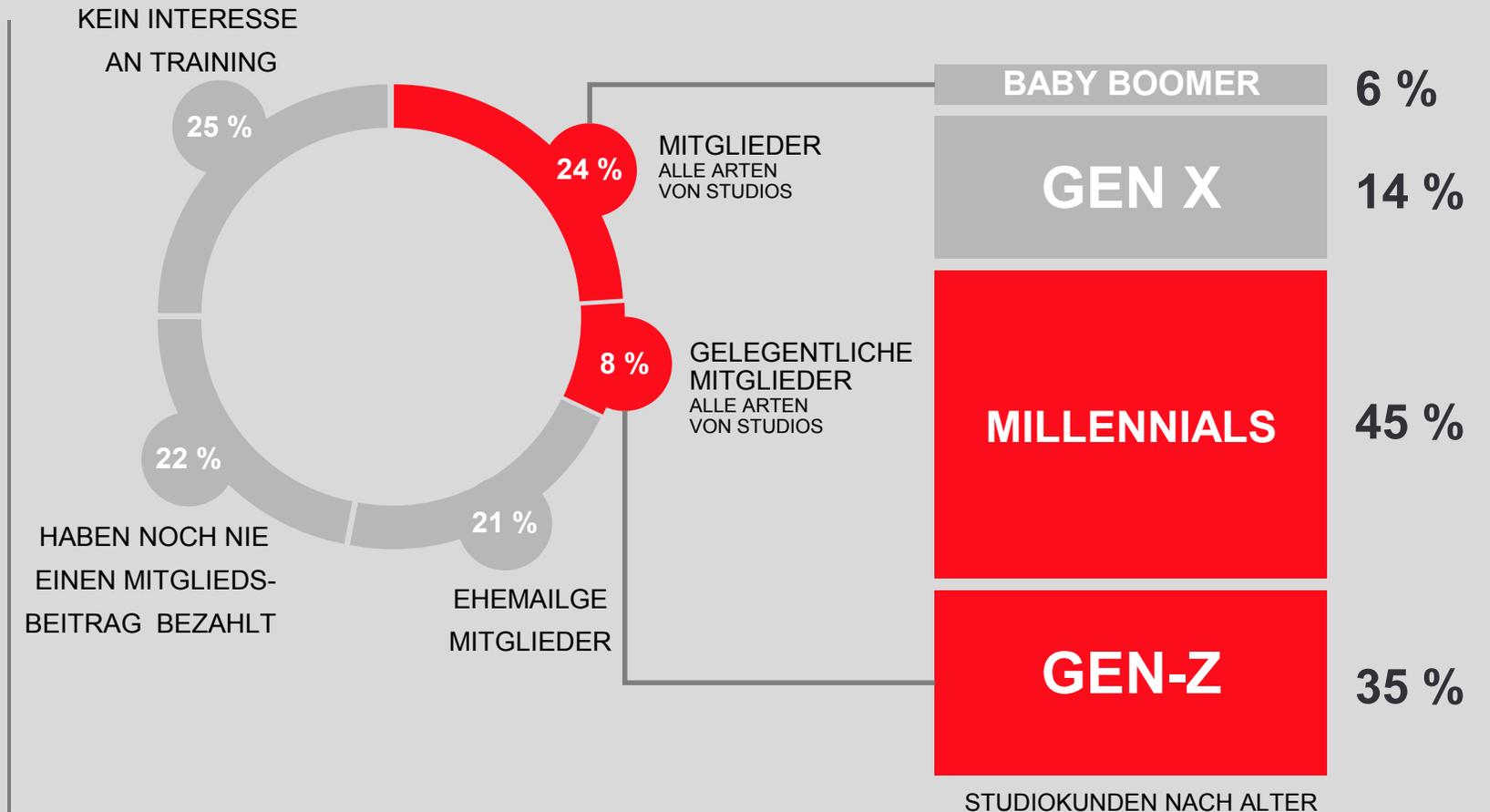
66% aller Boutique-Kunden zahlen zusätzliche
Gebühren, um an ERLEBNISREICHEN
GRUPPEN-WORKOUTS teilzunehmen –
zusätzlich zu ihrem normalen Studiobeitrag.

**Können Sie es sich leisten, nicht mehr Anteil
an den Ausgaben ihrer Mitglieder zu haben?**

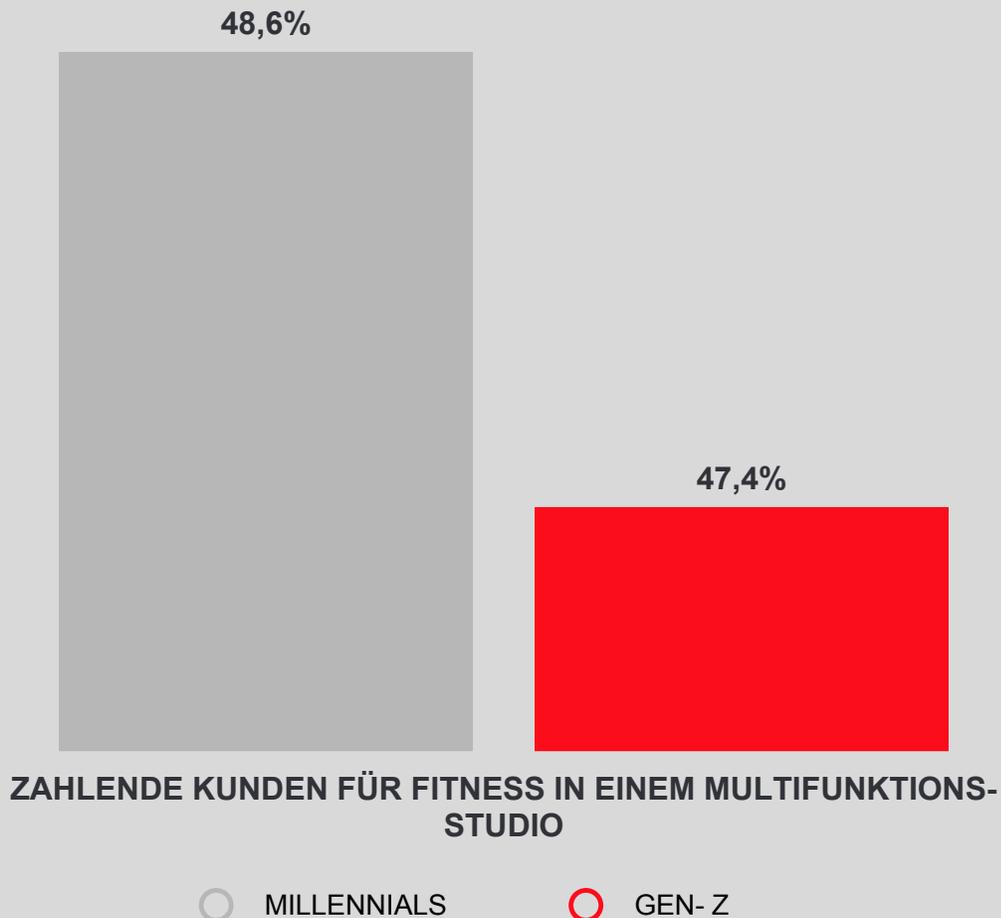
„GENERATION ACTIVE“ DOMINIERT DEN MARKT

80 %

aller Menschen, die für Fitness Geld ausgeben, sind Millennials oder Gen-Z



DIE REALITÄT



AUF TRADITIONELLE FITNESSSTUDIOS ENTFALLEN WENIGER ALS 50 % DER AUSGABEN ALLER PERSONEN, DIE FÜR FITNESS GELD AUSGEBEN

Die „Generation Active“ wird durch traditionelle Multifunktions-Studios nicht mehr angezogen. Sie sucht nach neuen, innovativen Fitnesserlebnissen, in denen sie maximale Mehrwerte sieht...

Sie sehnt sich nach Authentizität und Gelegenheiten, Kontakt mit Gleichgesinnten zu haben, Herausforderung und einem bequemen Zugang zum Training, der in ihren Lifestyle passt...

Betrachten und bewerten Sie Ihre Value Proposition, sowie Ihre Sales- und Marketing-Botschaften in Bezug auf die Wirkung auf Millennials.

A woman with voluminous, dark curly hair is shown from the chest up. She is wearing a black Reebok tank top with the white Reebok logo on the chest. Her arms are raised, with her hands behind her head. The lighting is dramatic, with a strong orange glow on the left side of her face and body, and a cooler, greyish light on the right. The background is a dark, solid color.

**HIIT IST EIN MAGNET FÜR
DIE “GENERATION ACTIVE”**

WORKOUTS FÜR DIE „GENERATION ACTIVE“

HIIT

24 %

aller Trainierenden der „Generation Active“ absolvieren derzeit HIIT Gruppen-Workouts



CYCLE

26 %

aller Trainierenden der „Generation Active“ absolvieren derzeit Cycling-Gruppen-Workouts

HIIT KANN MITGLIEDER VERWIRREN

Die wissenschaftlichen Hintergründe von HIIT sind oft nicht bekannt und viele Mitglieder und Studios erkennen und verstehen richtige HIIT-Programmangebote nicht.

Oftmals wird eine Trainingsform als HIIT bezeichnet, aber es fehlt an folgenden Dingen:

- Intervalle und Erholungsphasen sind nicht zielführend aufeinander abgestimmt
- Tests und Messungen, die belegen, dass die Übungen die Herzfrequenz der Teilnehmer für 80 % der Class in die Maximalzone bringt
- Saubere Definition – qualitativ hochwertiges, funktionelles Training oder einfache Zirkeltrainingsabläufe

Nur wenn Mitglieder und Studios sicher sein können, dass die Workouts wissenschaftlich getestet wurden, können sie auch sicher sein, dass sie ein HIIT-Workout absolvieren und ihre gewünschten Resultate erzielen.

WARUM DIE RICHTIGE HIIT-FORMEL SO WICHTIG IST....





03

**DIE ERFOLGREICHE
IMPLEMENTIERUNG
EINES HIIT-PROGRAMMS**



IST IHR HIIT-ANGEBOT WIRKLICH EIN HIIT-ANGEBOT?



WISSENSCHAFTLICH
GETESTET



DER RICHTIGE MIX AUS
PAUSEN UND KOMPLEXEN
VERBUNDÜBUNGEN



SICHERER
BEWEGUNGSUMFANG



SKALIERBAR, MIT AUSREICHEND
ABWECHSLUNG, UM TEILNEHMER
MOTIVIERT ZU HALTEN



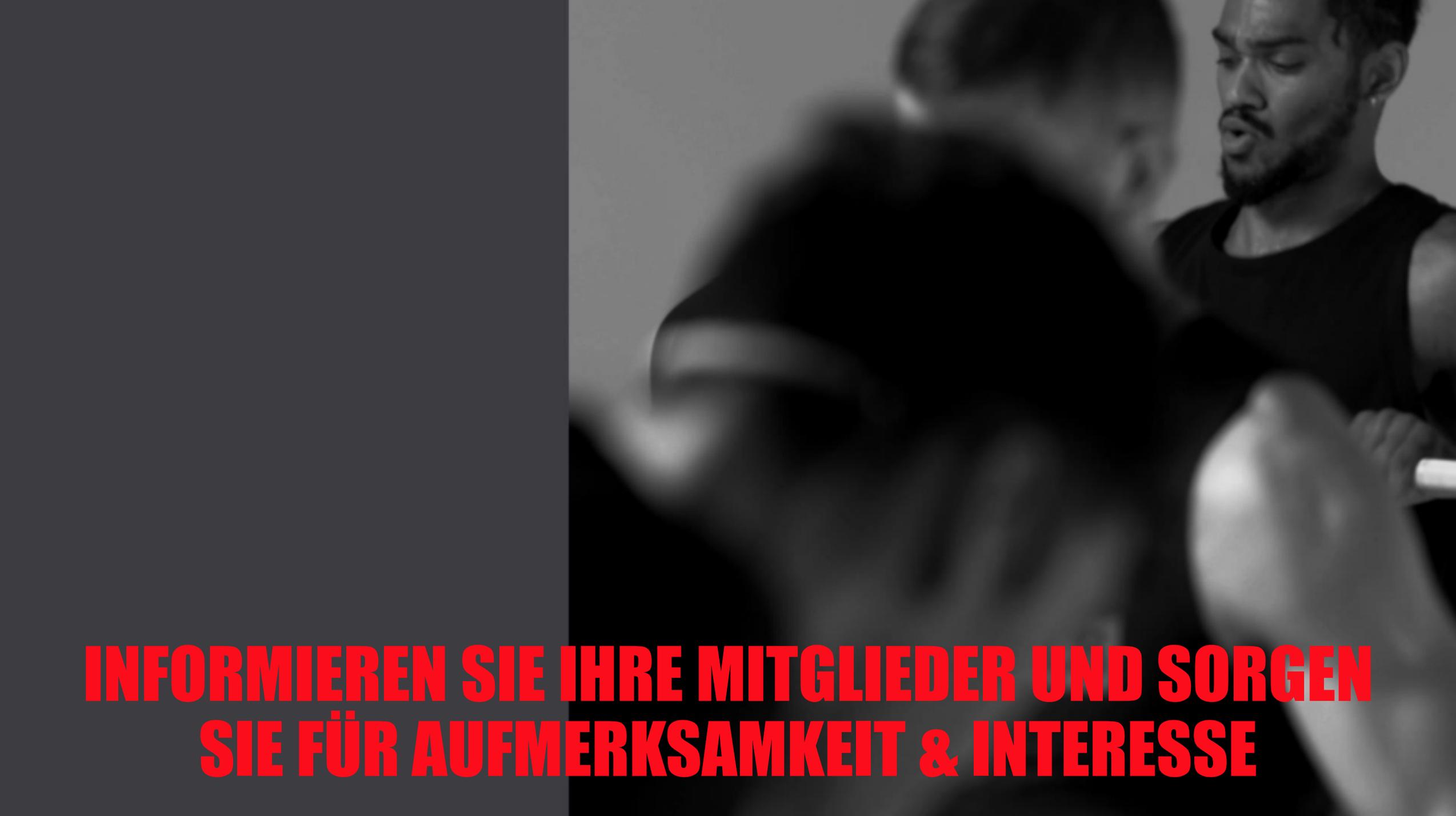
REKRUTIEREN SIE DIE RICHTIGEN *INSTRUKTOREN*

Instruktoren sollten inspirierend, motivierend, fit und gut trainiert sein, um Ihre Mitglieder zu begeistern. Eine perfekte Möglichkeit für Ihre PTs, oder?



BEGEISTERN & INFORMIEREN SIE IHR TEAM

Es ist entscheidend, welche Informationen Ihre Mitarbeiter an die Mitglieder weitergeben. Sie müssen wissen, was die Nutzen und die Risiken von HIIT sind, damit sie HIIT korrekt beschreiben können und die Mitglieder die Resultate erzielen können, die sie anstreben.



**INFORMIEREN SIE IHRE MITGLIEDER UND SORGEN
SIE FÜR AUFMERKSAMKEIT & INTERESSE**

IHR MARKETING MIX

Aufsehenerregende, ausdrucksstarke und regelmäßig frische Marketing-Kampagnen & -materialien sprechen die „Generation Active“ an.

Implementieren Sie einen Marketing-Plan mit Materialien, die die richtige Zielgruppe ansprechen und wählen Sie die richtigen Distributionskanäle aus. Digitales Marketing ist elementar wichtig für jüngere Generationen.



04

**WIE IHNEN LES MILLS
DABEI HELFEN KANN,
ERFOLGREICH ZU SEIN**



LES MILLS
GRIT
STRENGTH



LES MILLS
GRIT
CARDIO



LES MILLS
GRIT
ATHLETIC



LIVE & VIRTUAL VERFÜGBAR





LES MILLS
sprint

LIVE & VIRTUAL VERFÜGBAR

WIR HELFEN IHNEN DABEI *VORNE* ZU BLEIBEN

1

Bieten Sie eine 24/7-Lösung an

- Von Experten erstellte Virtual-Programme mit komplett lizenzierten Playlisten und einer Virtual-App-Lösung
- Gratis-Content für Ihre Wellness- und Fitness-App
- Zugang zu weltweiten und lokalen Partnerschaften – profitieren Sie von Kooperationsangeboten (Technik, App, Plattformanbieter)

2

Erkennen Sie den Wert von Weiterempfehlungen

- Quartalsevents zu Kampagnenstarts
- Alle drei Monate brandaktuelle Marketing-Kampagnen für Mitglieder
- Strategische Beratung und Implementierungs-Support
- Zugang zur Brand Central Plattform mit mehr als 2.000 Marketing-Ressourcen

3

Kreieren Sie Erlebnisse für Ihre Mitglieder

- Weltweit anerkannte Zertifizierung für Gruppenfitness-Training
- Optionen für Kursraum- und Studio-Design und Fortbildungen
- Workouts abgestimmt auf die aktuellste Musik
- SMART TECH Equipment für optimale Workout-Performance

4

Mitglieder-gerechte Programm-angebote

- Die weltbesten Gruppenfitness-Programme– speziell erstellt für jüngere Bevölkerungsgruppen
- Wissenschaftlich erprobte Programme
- Toolkits und Kampagnen für die Instruktor-Rekrutierung
- Fortbildungen zum Thema Gruppenfitness-Management



LES MILLS