

Vitalität erleben

ELIXIA bietet alltagstaugliche Konzepte für einen gesunden Lebensstil.

Seit Ende letzten Jahres bietet ELIXIA seinen Kunden in Deutschland und Österreich ein ganzheitliches Vitalitätskonzept an, das alltagstaugliche Programme für bewusste Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung zusammenführt.

Die persönliche Betreuung in den Vitalclubs unterstützt und motiviert die Kunden bei ihrem Wunsch nach mehr Vitalität, Wohlbefinden und Lebensfreude. Die Besonderheit des Vitalitätskonzeptes liegt im ganzheitlichen Ansatz: Die unterschiedlichen Lebenssituationen und Lebensbereiche der Kunden werden bei den individuellen Programmen berücksichtigt und sinnvoll miteinander verknüpft. Dank der persönlichen Programme und der Begleitung der Coaches in den Vitalclubs entdecken die Kunden den Spaß an einem aktiven und gesunden Lebensstil.

Ende Januar 2008 wurde in Berlin erstmals die bundesweite Verzehrstudie vorgestellt. Laut dieser aktuellen Studie gelten 66% der Männer und 50% der Frauen in Deutschland als übergewichtig. Mitunter haben sie eine schlechte Ausdauer sowie ein erhöhtes Risiko für Krankheiten, die durch Übergewicht hervorgerufen werden können, wie beispielsweise Diabetes. Die Ursache dafür ist, da sind sich die Ärzte einig, sehr oft eine Kombination aus zu wenig Bewegung und einer falschen, ungesunden Ernährung. Dabei fehlt es nicht an Bewusstsein oder zu wenigen Informationen, vielmehr mangelt es an Orientierung, Beratung und den richtigen Ansprechpartnern. Die meisten Enttäuschungen ergeben sich, wenn es nicht gelingt, begonnene positive Veränderung des Lebensstils im Alltag dauerhaft zu verankern. Hinzu kommt der Wunsch nach Beratung, nicht nur in dem Bereich der Bewegung, sondern auch in einer ganzheitlichen Sichtweise, in der Verknüpfung mit gesunder Ernährung und Entspannung.

Mit dieser Situation setzt sich ELIXIA in der Betreuung seiner Kunden täglich auseinander. Die gewonnenen Erfahrungen wurden in das Vitalitätskonzept eingebracht. »Geleitet hat uns insbesondere der Anspruch, dass nur alltagstaugliche und auf die individuelle Lebenssituation ausgerichtete Programme zu einer nachhaltigen Verbesserung des Wohlbefindens beitragen«, so Andreas Hubert, CEO der ELIXIA Gruppe.

Im November letzten Jahres wurde das neue Vitalitätskonzept in allen Vitalclubs eingeführt. Die speziell geschulten ELIXIA Vitalcoaches sind die Ansprechpartner in den Clubs, sie erstellen die individuellen Programme und definieren für jeden Kunden sinnvolle Schritte zu mehr Vitalität und für einen gesunden Lebensstil.

So entsteht in drei Schritten gemeinsam mit den Vitalcoaches das persönliche Vitalitätsprogramm: Im ersten Schritt bietet ELIXIA seinen Kunden Orientierung und hilft ihnen, sich Klarheit über ihre persönlichen Möglichkeiten und Ziele zu verschaffen. Als nächstes wird der Wunsch nach mehr Vitalität und Wohlbefinden konkretisiert und der Vitalitätsstatus der Kunden getestet. In diesem zweiten Schritt der Aktivierung werden persönliche Ziele erarbeitet, wie beispielsweise Beweglichkeit, Ausdauer oder Gewichtsveränderung. All diese Informationen fließen in das individuelle Vitalitätsprogramm ein, das sich nach den Kunden richtet und bewusste Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung zu einem Teil des Alltags macht. Damit das Vitalitätskonzept stets passt, ist der letzte Schritt eine permanente und unterstützende Begleitung der Kunden durch die Coaches und die Anpassung des Programmes an veränderte Lebenssituationen.

Um eine hohe Beratungs- und Betreuungsqualität zu gewährleisten, wurde eine eigene Software entwickelt. Die ausführlichen Checks, den Fragenkatalog und das Vitalitätskonzept entwickelte ELIXIA zusammen mit dem Mediziner Prof. Dr. Martin Halle,

ärztlicher Direktor für präventive und rehabilitative Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar an der TU München sowie dem Ernährungsinstitut Dr. Gola aus Berlin.

Gleichzeitig ist im November die komplett überarbeitete Internetseite mit einem neuen Online-Vitalitätsportal gestartet. Auf der Internetseite www.elixia.de gibt es Ratgeber-Rubriken mit fundiertem Wissen zu Gesundheitsthemen. Experten informieren außerdem regelmäßig in Blogs über News und Trends aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Selbstverständlich kann man sich auch weiterhin über die Vitalclubs und das Angebot an Kursen oder Zusatzdienstleistungen informieren. In einem persönlichen Bereich, können die Kunden ihre Bewegungs- und Entspannungsprogramme sowie Ernährungstipps nachlesen und die zahlreichen Informationsangebote und Services nutzen.

Vitalität erleben.

Das Unternehmen betreut in Deutschland, Österreich und Frankreich 88.000 Kunden an 27 Standorten. Es aktiviert, motiviert und begleitet Menschen zu mehr Vitalität – zu mehr Wohlbefinden, für einen gesunden Lebensstil. Das geschieht mit individuellen Vitalitätsprogrammen, bei denen auf eine sinnvolle Balance von bewusster Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung Wert gelegt wird.

ELIXIA bezieht dabei die gesamte Lebenssituation der Menschen ein – das Leben zu Hause, die Arbeit, Freizeit und den Club, um realistische und im Alltag umsetzbare Ziele festzulegen. Denn die jahrelange Erfahrung hat gezeigt, dass nur auf diese Weise eine nachhaltige Integration in das Leben der Menschen verbunden mit einer dauerhaften positiven Motivation erreicht werden kann. ■ BR

Weitere Informationen im Internet unter www.elixia.de