



# Der Sonne entgegen

## Motivation pur mit dem Bewegungs- und Kaloriencoach AiperSunny

*Jede Bewegung zählt, ob beim Sport oder z.B. bei der Hausarbeit. Und am Ende des Tages geht für einen die Sonne auf, wenn man denn genug getan hat. So in etwa lässt sich die Philosophie eines kleinen Computers beschreiben, der auf der FIBO 2010 einen Award gewonnen hat und vielen Menschen dabei helfen soll, aus dem täglichen Motivationsloch zu entkommen.*

Mehr als je zuvor ist unsere Gesellschaft geprägt von einem rasanten Wandel. In Zeiten von Facebook, Twitter und Co. müssen sich ganze Branchen innerhalb kürzester Zeit immer neu erfinden. Als Vorreiter gilt die Fitnessbranche. Sie zeichnet sich durch eine besonders hohe Innovationskraft aus. Viele Neuerungen kommen hier aus der medizinischen Geräteentwicklung, um dann im professionellen Fitnessbereich Eingang zu finden.

Einer der jungen und innovativen Player auf diesem Sektor ist das Münchner Medizintechnik-Unternehmen Aipermon GmbH & Co. KG. Im Jahr 2005 als Spin-Off von Infineon Technologies gegründet, entwickelt und vertreibt Aipermon am Standort München komplexe Systemlösungen für die Datenübertragung von Patientenvitaldaten an Krankenhäuser oder Ärzte. Das

Stichwort heißt Fernüberwachung, auch Telemonitoring genannt. Es ist eine Technologie, die sowohl die Lebenssituation der Patienten verbessert als auch Kosten spart, und in Zeiten knapper Gesundheitskassen immer mehr Befürworter findet.

Auf dem gleichen Prinzip baut auch der Bereich „Aktivitätsmonitoring“ auf. Hier ist Aipermon mit Produkten wie etwa dem AiperSunny als Anbieter von wissenschaftlich fundierten Lösungen für den professionellen Fitnesssektor aktiv. Für den AiperSunny mit web-e TM-Programm erhielt Aipermon kürzlich den FIBO Innovation Award 2010 im Bereich „Gesundheitsförderung“ (siehe auch Artikel ab Seite 50).

**Schrittzähler war gestern - heute ist AiperSunny**

Oberflächlich betrachtet könnte man

meinen, der AiperSunny wäre ein Schrittzähler. Doch er ist weit mehr. Das kleine Gerät (30 Gramm schwer, Maße 62 x 47 x 12 cm), das keineswegs soviel Innenleben vermuten lässt, wird am besten jeden Tag an der Hüfte getragen. Sein Geheimnis ist ein dreidimensionaler Beschleunigungssensor. Er erfasst die Bewegungszeit seines Trägers im Herz-Kreislauf aktiven Bereich ab 90 Sekunden kontinuierlicher Bewegung, also alles vom Staubwischen bis zum Marathonlauf. Dabei kommt der Winzling ganz ohne Bedienungsknöpfe aus.

Die Bewegungen werden in die zwei Kategorien „gehen“ und „joggen“ mit einer Geschwindigkeit ab ca. 6,5 bis 7,0 km/h eingeteilt und automatisch aufgezeichnet. In die Entwicklung des Beschleunigungssensors haben die Initiatoren von Aipermon viel Know-how und Arbeit gesteckt. In langen Versuchsreihen wurden 5.000 verschiedene Bewegungsmuster definiert und zugrunde gelegt. Deshalb ist der AiperSunny in der Lage, die Bewegung und ihre Intensität zu bestimmen. Und nicht nur das. Neben der Bewegung erfasst der AiperSunny auch den Kalorienverbrauch über alle Aktivitäten und bezieht individuelle Daten des Trägers, wie Alter, Größe, Geschlecht und Gewicht mit ein.

Wie schwer es ist, motiviert zu bleiben, sei es beim Sport oder beim Abnehmen, darüber kann wohl jeder sein eigenes Lied singen. Der AiperSunny macht sich die Erkenntnis zunutze, dass eine einfache, aber einprägsame Symbolik am besten wirkt: Er lockt mit der Sonne, aber erst nach getaner Ar-

*Kleines Gerät, große Motivation.*



beit, sprich Bewegung. Ist das Bewegungspensum erreicht, geht in drei Stufen auf dem Display die Sonne auf. Erstrahlt die Sonne in voller Pracht, hat man sich - gemessen an seinem eigenen Leistungsniveau - an diesem Tag bereits ausreichend bewegt. Lässt sie sich noch nicht blicken, sollte man besser noch ins Fitness-Studio gehen oder die sprichwörtliche Runde um den Block drehen.

#### **Spaßfaktor mit wissenschaftlichem Nachweis**

Bei der Entwicklung des AiperSunny war für Aipermon das spielerische Element mit Blick auf jüngere Zielgruppen besonders wichtig. Aber die positive gesundheitliche Wirkung von Aktivitätssensoren, wie etwa dem AiperSunny wurde auch vielfach höchstwissenschaftlich nachgewiesen. Seit 2008 haben bereits mehrere hundert Abnehmwillige am so genannten ABC-Programm unter der Leitung von Prof. Dr. med. Dipl. Chem. Claus Luley teilge-

nommen. Das Drei-Monats-Programm arbeitet mit einer speziellen Diät und der täglichen telemedizinischen Überwachung von Gewicht und körperlicher Aktivität unter Einsatz des AiperMotion, eines weiteren Aktivitätssensors von Aipermon.

Die Ergebnisse sind eindrucksvoll: Bei Überwachung von Aktivität und Gewicht durch den Aktivitätssensor nahmen die Studienteilnehmer dreimal mehr Gewicht ab als die Kontrollgruppe ohne die telemedizinische Kontrolle. Der positive Effekt verstärkte sich noch bei einer längeren Dauer. Die Gruppe mit telemedizinischer Kontrolle durch den AiperMotion war in der Lage, den bei Diäten verbreiteten Jojo-Effekt zu umgehen und bis zu sechs Monate kontinuierlich abzunehmen. Die Kontrollgruppe zeigte hingegen den bekannten Trend zur Gewichtszunahme.

#### **Längerfristig den Überblick bewahren - mit AiperSun**

Ganze 18 Tage lang kann der AiperSunny in seinem kleinen Gehäuse alle gesammelten Aktivitätsdaten speichern. Für eine Detailanalyse der Bewegungs- und Kalorienverbrauchsdaten über einen längeren Zeitraum hat Aipermon die Software AiperSun entwickelt. Mit Hilfe der Software, die ganz einfach von einer mitgelieferten CD auf den PC oder Laptop installiert wird, kann man sich schnell und übersichtlich Tages-, Wochen-, Monats- und Langzeitauswertungen erstellen. Die Datenübertragung vom AiperSunny erfolgt über ein USB-Kabel. Die Computerauswertung gibt Aufschluss darüber, ob man seinem Fitnessziel schon



*Das Team der Aipermon GmbH & Co. KG auf der FIBO 2010.*



näher gekommen ist, über Schwächen in der Leistungsentwicklung und längerfristige Trends.

## **Fitness-Studio und AiperSunny - ein starkes Team**

Abnehmen und fit werden gelingt langfristig nur durch das Zusammenspiel von richtiger Ernährung, gezieltem Training im Fitness-Studio und einem ausreichenden Maß an Bewegung. Deshalb passt der AiperSunny so gut in das Konzept eines Fitnessclubs. Als verlängerter Arm des Coachs verstärkt er die Wirkung des Trainings im Club und schenkt dem Kunden ein größeres Erfolgserlebnis. Ob als Begrüßungspaket für Neukunden oder als zusätzliches Angebot für einen aktiven Alltag zwischen den Besuchen im Club.

Das Gehäuse des AiperSunny, der für einen empfohlenen Verkaufspreis von 59,- Euro erhältlich ist, kann mit dem Logo des Fitnessclubs gebrandet werden. Kostenpunkt für das individuelle Branding jedes AiperSunny einmalig 900,- Euro (möglich ab einer Erstbestellmenge von 100 Stück).

## **Macht Gruppen fit - AiperSunny mit web-eTM-Programm**

Im Kampf gegen die Pfunde und die bequeme Couch fühlt sich mancher allein gelassen. Der innere Schweinehund lässt sich allein schwerer überwinden. Für solche Zeitgenossen hat Aipermon den AiperSunny mit dem Internet verbunden und durch das web-eTM-Programm ein Kommunikations- und Bestärkungsinstrument entwickelt. Durch die web-eTM-Anbindung von Gerät, AiperSun-Software und Online-Datenübertragung über den web-eTM-Server entsteht eine Kommunikationskette, an deren Ende ein beständig hoch motivierter Teilnehmer steht.

Die web-eTM-Lösung wird primär bei Coaching-Programmen eingesetzt. In sein E-Mail-Postfach bekommt der Programmteilnehmer wöchentliche Rückmeldungen zu seinem Bewegungsverhalten der vergangenen Woche. Mit Hilfe der ausgeklügelten Technologie erhält der Teilnehmer ein individuelles Coaching, das automatisiert und kosteneffektiv erstellt wird. Der Feedback-Brief informiert etwa, wie viele Kalorien



*Jola Ostrowski, Clubchefin vom Injoy Lady Gladbeck: „Der AiperSunny übt einen positiven Zwang aus.“*

in der vergangenen Woche durch Bewegung verbraucht wurden, wie viele Stunden Aktivität erreicht wurden, aber auch welche Empfehlungen für die nächste Woche anstehen, und wo der aktuelle BMI-Wert steht.

## **Diskretion ist Ehrensache**

Dies erfolgt diskret im eigenen E-Mail-Postfach ohne peinliche Gruppengespräche, wo etwa das aktuelle Gewicht ausgeplaudert wird. Die Gruppendynamik spielt aber bekanntermaßen bei der Motivation eine große Rolle. Aus diesem Grund hat Aipermon Ranglisten in das Programm eingebaut. So kann man sehen, wo man im Gruppenvergleich steht. Ein weiteres Plus sind die wöchentlichen Feedback-Briefe an die Trainer. Sie beobachten, wie die Fortschritte der einzelnen Teilnehmer gediehen sind und geben Hinweise für weitere Motivationsmaßnahmen.

## **„SuSy“ und „Start“ - web-eTM-Programme speziell für Fitnessstudios konzipiert**

Um den AiperSunny mit web-eTM-Programm nahtlos in das Angebot von Fitnessclubs einzubinden, hat Aipermon spezielle Coaching-Programme entwickelt. Diese können in der Laufzeit individuell an bereits vorhandene Konzepte des Fitnessstudios angepasst werden. An Abnehmwillige richtet sich das Programm „SuSy - Schlank mit Sunny“. Das Programm basiert auf der Kombination aus Ernährungsumstellung, mehr Bewegung im Alltag und ausreichend Sport. Mit „SuSy“ arbeiten Teilnehmer grundsätzlich über eine Laufzeit von acht Wochen. Sie erhalten wöchentlich einmal einen Feedback-Brief zu ihren Abnehmfortschritten in ihr E-Mail-Postfach. Tipps von Ernährungsexperten und eine Analyse der aktuel-

len Situation, sowie ein Ranking runden die Inhalte ab.

Mit „SuSy“ kann ein Anbieter im Fitnessbereich mehr Kunden gewinnen, Kunden binden und sich nicht zuletzt durch ein individuelles und medizinisch fundiertes Dienstleistungsangebot vom Wettbewerb absetzen. (Hinweis: Kostenpunkt für „SuSy“ und „Start“ bei einer Laufzeit von acht Wochen 20,- Euro brutto für den Kunden. Für Studios, die den AiperSunny mit web-eTM-Programm einsetzen wollen, gewährt Aipermon Rabatte von bis 40 %)

Laufen ist „in“ und effektiv, vorausgesetzt, man hat den Anfang geschafft. „Start“ hilft mit einer Programmlaufzeit von zehn Wochen Menschen, die den Einstieg schaffen wollen. Ziel des Trainings, das auf Motivation über wöchentliche E-Mail-Newsletter, Tipps von Laufexperten und den Gruppenvergleich setzt, ist es, Laufanfänger innerhalb kürzester Zeit so fit zu machen, dass sie einen fünf bis acht Kilometer langen Dauerlauf bewältigen können.

## **AiperSunny & INJOY - Beispiel einer erfolgreichen Partnerschaft**

Ein konkretes Beispiel für eine gelungene Integration des AiperSunny in vorhandene Konzepte zeigt das Modell INJOY. Hier wird der AiperSunny im INJOY- oder Abnehmkurs-Branding als ergänzender Bestandteil der jeweiligen Abnehmkonzepte eingesetzt.

Er dokumentiert die Bewegung und den Kalorienverbrauch der Teilnehmer im Alltag und knüpft nahtlos an das Abnehmwürfelkonzept von actiweight an. Das Konzept basiert auf den Komponenten Ernährung, Bewegung und Entspannung. Hat der Teilnehmer die „AiperSonne“ gesehen, kann er alle



Österreichs bekannter Personal- und Fitness Trainer Toni Klein setzt den AiperSunny als "Motivator" ein.

Symbole für Bewegung an diesem Tag abstreichen. Ganz abgesehen davon, ist der AiperSunny im Gegensatz zur eigenen Wahrnehmung ein absolut unbestechlicher Aktivitätsmesser - schummeln geht also nicht!

Bestätigen kann diesen Effekt auch Stephanie Schröder, Dipl. Oecotrophologin und INJOY Ernährungsberaterin: „Viele Menschen unterschätzen oft die Bedeutung der Alltagsaktivität fürs Abnehmen. Hier kommt der AiperSunny ins Spiel, da er die nötige Alltagsaktivität transparent macht, misst und kontrolliert.“

#### Wo geht die Reise hin? E-Health-Games und Co.

Angesichts einer demografischen Entwicklung sowie einer künftig durch und durch internet-affinen Gesellschaft ist der Trend eigentlich klar. Gesundheitsvorsorge und Fitness werden eine immer größere Rolle spielen. Internetfähigkeit und der Spaßfaktor von Gesundheitsmaßnahmen werden über ihren kommerziellen Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Unternehmen wie Aipermon, aber auch die Fitnessbranche müssen dieser Entwicklung Rechnung tragen. Für Aipermon bedeutet dies, künftige Produktentwicklungen, wie etwa E-Health Games, auf diese gesellschaftlichen Gegebenheiten hin auszurichten. Aber auch Fitness-Studios werden in dieser neuen Welt ihren Platz haben, etwa als Zentren, in denen man Bewegungszeit für Exergames sammeln und ins Internet übertragen kann. Für alle Beteiligten heißt es, bei der rasanten Entwicklung am Ball zu bleiben. Als Technologieunternehmen wird Aipermon auch künftig daran arbeiten, die Fitnessbranche mit hoch innovati-

ven Produkten und Konzepten zu versorgen.

#### Das Toni Klein Prinzip

Österreichs bekannter Personal- und Fitness Trainer, Mitbegründer des M.A.N.D.U Lifestyleworkouts und Autor des österreichischen Bestsellers „Das Toni Klein Prinzip - das Erfolgsprogramm für Ihre Wunschfigur und mehr“ setzt den AiperSunny als „Motivator“ in seinem erfolgreichen Konzept zur Unterstützung der Motivation der Teilnehmer ein. „Beim Toni Klein Prinzip dient der Motivator dazu, die Teilnehmer über ihr Kraft- und Ausdauertraining im Fitness-Studio hinaus auch noch im Alltag zu mehr Bewegung zu motivieren. Außerdem kann so sämtliche Bewegung an jedem Tag genau gemessen und dokumentiert werden. Besonders für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und der Firmenfitness setzte ich den Motivator sehr gerne ein, denn er unterstützt perfekt die Gruppendynamik“, so Toni Klein.

#### Abnehmen mit INJOY und dem AiperSunny

Im INJOY Lady Gladbeck wird der AiperSunny mit INJOY Branding zur Unterstützung des bestehenden Abnehmkonzepts ergibt für mich keinen Sinn eingesetzt. Die Managerin des Fitnessclubs, Jola Ostrowski, ist ganz begeistert von dem kleinen Sensor als Motivationsmittel, da er sich so fantastisch in das bestehende Konzept einfügt. „Der AiperSunny übt einen positiven Zwang aus, so berichten Studiomitglieder, er treibt geradezu zur Bewegung an und motiviert durch das Smiley. Und das besonders Tolle ist, dass die Kursteilnehmer sich durch den AiperSunny auch außerhalb der Gruppe betreut fühlen“, berichtet Jola Ostrowski.

fitnessberuf.de

DIE NEUE JOBBÖRSE FÜR  
DIE FITNESS- UND  
WELLNESS-BRANCHE



### Sie sind Jobsuchender?

- Einzigartige Suchfunktionen: Finden Sie die passende neue Stelle
- Komfortabel & repräsentativ: Erstellen Sie Ihr Profil in wenigen Klicks
- Maximale Reichweite: Erreichen Sie Arbeitgeber in einer frei wählbaren Reichweite



### Sie sind Arbeitgeber?

- Einzigartige Suchfunktionen: Finden Sie die passenden Mitarbeiter
- Aussagekräftige Profile: Beschleunigen Sie Ihre Suche
- Komfortable Verwaltung: Ein Profil, beliebig viele Anzeigen

### Jetzt inserieren:

Registrieren Sie sich kostenlos auf fitness-beruf.de und profitieren Sie von unserem Portal. Und das kostenlos und komfortabel, schnell und erfolgreich!