



**VON HIIT PROFITIEREN – EIN LEITFADEN**

**NOTHING BEATS GRIT.**

**LES MILLS  
GRIT**

# WAS BRINGT IHNEN HIIT?

## WIE KÖNNEN SIE MIT IHREM STUDIO VON HIIT PROFITIEREN?

IN DIESEM LEITFADEN WERDEN DIE WICHTIGSTEN PUNKTE ZUSAMMENGEFASST, DIE SIE BEACHTEN SOLLTEN, UM IHR HIIT-ANGEBOT ZUM ERFOLG ZU MACHEN.

WAS BEDEUTET ERFOLG IN DIESEM KONTEXT?

IHR STUDIO GEWINNT MEHR MITGLIEDER, DIE ÖFTER AN KURSEN TEILNEHMEN UND IHNEN LÄNGER TREU BLEIBEN.

## DOCH ZUALLERERST: WAS IST HIIT?

HIIT STEHT FÜR HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING, BEI DEM SICH INTERVALLE BEI MAXIMALER BELASTUNG MIT ERHOLUNGSINTERVALLEN ABWECHSELN. DABEI GELANGT DER KÖRPER IMMER WIEDER IN DIE MAXIMALE TRAININGSZONE UND WIRD BEI JEDEM WORKOUT ERNEUT „GESCHOCKT“.

BEI HOCHINTENSIVEM INTERVALLTRAINING WERDEN STRESSHORMONE AUSGESCHÜTTET, VON DENEN WIR IN VIELERLEI HINSICHT PROFITIEREN. DAS OPTIMALE HIIT-PENSUM LIEGT BEI 30-40 MINUTEN PRO WOCHE BEI EINER INTENSITÄT VON ÜBER 90 PROZENT DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ. WIRD DIESE HERZFREQUENZZONE NICHT ERREICHT, DANN GILT DAS TRAINING NICHT ALS HOCHINTENSIV.



# - 596 €

IN DER REGEL VERLIEREN FITNESSSTUDIOS JÄHRLICH 50 % IHRER MITGLIEDER. DAS KANN SIE BIS ZU 596 € PRO VERLORENES MITGLIED KOSTEN.

WIE KÖNNEN SIE DIE MITGLIEDERBINDUNG STEIGERN?

MITGLIEDER WOLLEN RESULTATE SEHEN. WENN SIE RESULTATE SEHEN, KOMMEN SIE ÖFTER IN IHR STUDIO UND BLEIBEN IHNEN LÄNGER TREU.

# 52 %

52 % DER MILLENNIALS UND DER GEN-Z GEBEN AN, DASS „RESULTATE ERZIELEN“ DER WICHTIGSTE MOTIVATOR FÜR IHR TRAINING IST.



**WOMIT KÖNNEN SIE IHREN  
MITGLIEDERN DIE RESULTATE  
GARANTIEREN, DIE SIE SICH  
WÜNSCHEN?**



**HIIT = RESULTATE**

**NOTHING BEATS GRIT.**

5 VONEINANDER UNABHÄNGIGE STUDIEN VON LES MILLS  
UND DER PENN STATE UNIVERSITY ERGABEN, DASS MIT  
NUR 2 X 30 MINUTEN LES MILLS GRIT DIE TEILNEHMER  
IHRE FITNESS STEIGERN, FETT ABBAUEN UND DIVERSE  
ANDERE VERÄNDERUNGEN ERZIELEN KONNTEN.

**HIIT IST MEHR ALS EIN TREND – ES IST EIN MUST-HAVE  
SEIT 2014 IST HIIT JEDES JAHR UNTER DEN TOP-5-FITNESSTRENS**

**30 %**

HIIT IN FORM VON GRUPPENFITNESS WIRD ZUNEHMEND  
BELIEBTER.

ZWISCHEN 2013 UND 2017 WAR ES DIE AM SCHNELLSTEN  
WACHSENDE KURSKATEGORIE UND ÜBER 30 % DER STUDIOS  
NAHMEN ES IN IHR ANGEBOT AUF.

**62 %**

BIETET IHR STUDIO HIIT ALS GRUPPENKURS AN?  
62 % ALLER FITNESSSTUDIOS WELTWEIT TUN ES.

**ZAHLEN**

**24 %**

24 % DER GEN-Z UND MILLENNIALS ABSOLVIEREN  
DERZEIT HIIT IN FORM VON GRUPPENKURSEN – WIE  
STEHT ES BEI IHNEN UM DIE KURSTEILNAHME?

## **IST IHR HIIT ANGEBOT WIRKLICH „HIIT“?**

ES GIBT VIER PUNKTE, DIE DARÜBER ENTSCHEIDEN, OB IHRE HIIT-GRUPPENKURSE SOWOHL SIE ALS AUCH IHRE MITGLIEDER ZUFRIEDENSTELLEN. HIIT SOLLTE:

- WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT SEIN**
- ERHOLUNGSPHASEN SOWIE KOMPLEXE VERBUNDÜBUNGEN BEINHALTEN**
- BEWEGUNGEN BEINHALTEN, DIE IN EINER SICHEREN RANGE OF MOTION ERFOLGEN**
- SKALIERBAR SEIN UND GLEICHZEITIG AUSREICHEND VIELFALT BIETEN, UM MITGLIEDER LANGFRISTIG ZU MOTIVIEREN**





**BIETEN SIE HIIT IN  
VERSCHIEDENEN  
FORMATEN AN?**

ES GIBT DIVERSE HIIT-FORMATE AUF DEM  
MARKT.

GRUPPENKURSE, CYCLE-KURSE UND KURSE  
MIT GEWICHTEN – SOWOHL LIVE ALS AUCH  
IM VIRTUAL-FORMAT.

**DAUERN IHRE KURSE  
LÄNGER ALS 30  
MINUTEN?**

WENN JA, SIND SIE SICHER, DASS ES  
ECHTE HIIT-KURSE SIND?

BEI HIIT KANN ES ZU ÜBERTRAINING  
KOMMEN, WAS DIE ERFOLGE IHRER  
MITGLIEDER MINDERN UND DAS  
VERLETZUNGSRISIKO ERHÖHEN KANN.

DAHER SOLLTEN IHRE MITGLIEDER NICHT  
MEHR ALS ZWEI 30-MINÜTIGE HIIT-  
WORKOUTS PRO WOCHE ABSOLVIEREN.



NOTHING BEATS GRIT.

LES MILLS  
**GRIT**

[LES MILLS . DE / GETGRIT](https://www.lesmills.de/getgrit)