

## Fit biznes na Mazowszu



Autor: fot.

Magdalena Penciak

Zdrowo się odżywiać, uprawiać sport – to chyba najczęstsze noworoczne postanowienia. A co zrobić, gdy dobre chęci to za mało? Skąd czerpać motywację? A może założyć fit biznes?

Statystyki wskazują, że jedynie 8 proc. z nas wytrwa w swoich postanowieniach noworocznych. A aż 80 proc. osób rezygnuje z nich już po kilku tygodniach, zwykle do końca lutego

[www.money.pl/gospodarka/dlaczego-nie-wytrzymujemy-w-postanowieniach-noworocznych-oto-trzy-glowne-powody-6849518675888960a.html](http://www.money.pl/gospodarka/dlaczego-nie-wytrzymujemy-w-postanowieniach-noworocznych-oto-trzy-glowne-powody-6849518675888960a.html) 1

. Na szczęście nie jest to regułą. Leśny Dom Studio Jogi na brak chętnych nie narzeka:

– Rozwój studia przeszedł moje najśmielsze oczekiwania i na ten moment w grupach stacjonarnych brakuje miejsc. Warsztaty i wyjazdy z jogą cieszą się dużym zainteresowaniem i z roku na rok jest ich coraz więcej, a na zajęcia online wciąż dołączają nowe osoby – zaznacza Agnieszka Ornoch, która od czerwca 2020 r. prowadzi zajęcia w Chotomowie

Zajęcia odbywają się stacjonarnie, online, organizowane są też weekendowe warsztaty promujące zdrowie i szeroko rozumiane dbanie o siebie (więcej o tych wydarzeniach w mediach społecznościowych: IG lub FB – Leśny Dom Studio Jogi).2

## Regularne ćwiczenia

Maciej Czerwiński, manager Studia Treningu EMS YourTime w Warszawie, przyznaje, że największa frekwencja jest w okresie noworocznym oraz przedwakacyjnym.

– Wtedy jest najwięcej chętnych, by realizować swoje postanowienia lub pojechać na wczasy z

plażową sylwetką. Bardzo się cieszymy, kiedy nowe osoby rozpoczynają przygodę z aktywnością fizyczną, ale staramy się pokazać, że ruch powinien być przyjemnością, a nie tylko obowiązkiem – podkreśla.

## YourTime

Studio promuje zdrowy styl życia, edukuje jak w prosty sposób osiągnąć swój zamierzony cel. Oferuje usługi z zakresu fizjoterapii, masażu oraz gimnastyki korekcyjnej dzieci, [www.studioyourtime.pl](http://www.studioyourtime.pl), fb: YOUR TIME – Trening EMS Fizjoterapia Masaż, Instagram: [studio\\_ems\\_your\\_time3](https://www.instagram.com/studio_ems_your_time3)

jest studiem premium treningu personalnego EMS na „Wiślanym Mokotowie”. Działa od 2020 r.

– Naszą grupą docelową są osoby, które prowadzą w większości siedzący tryb życia połączony z „pracą biurową”. Pokazujemy istotne aspekty ruchu i tłumaczymy, jak ważny jest w codziennym funkcjonowaniu. Nie zapominamy również o seniorach, którzy narażeni są na zmiany patologiczne w obszarach kostno-stawowo-mięśniowych – informuje manager studia.

Podkreśla, że jest wiele form aktywności, a ćwiczenia nie sprowadzają się tylko do siłowni.

– Są nimi m.in. prace w ogródku, spacer z rodziną lub pupilem czy też rekreacyjne uprawianie każdego sportu. Istotne w tym wszystkim jest to, aby robić to z odpowiednią częstotliwością – zaznacza pan Maciej.

Aneta Niepytalska, współwłaścicielka FIS Studia z Płońska [www.fisplonsk.pl4](http://www.fisplonsk.pl4) zauważa, że branża fitness jest sezonowa.

– Mam jednak wrażenie, że z każdym rokiem jest coraz większa świadomość konieczności dbania o siebie poprzez ruch. Coraz więcej osób trenuje systematycznie – zaznacza.

Pierwszym impulsem do stworzenia FIS Studia w Płońsku, był brak interesujących zajęć grupowych w mieście.

– Pomyśleliśmy, że spróbujemy tę niszę wypełnić – wspomina pani Aneta, która prowadzi biznes z mężem Piotrem. Współpracują z kilkoma trenerami. – Aktualnie nasz zespół liczy siedem osób. Każdy z trenerów wnosi coś innego, dzięki temu grafik jest różnorodny. Są w nim m.in. klasyczne zajęcia fitness, na zdrowy kręgosłup, ze sztangami, funkcjonalne, rowerowe, a także joga – wymienia.

## Od czego zacząć?

Na jogę postawiła również pani Agnieszka.

– Biorący udział w moich zajęciach to osoby, które przyszły spróbować jogi i zostały na stałe, co niezwykle mnie cieszy. Spora część z nich jest ze mną od samego początku i współpracujemy niezależnie od pory roku.

Pomysł na biznes to w jej przypadku odpowiedź właśnie na problemy zdrowotne.

– Choruję na zaawansowaną postać endometriozy i po trudnej operacji, aby wrócić do formy zaczęłam regularnie praktykować jogę. Dość szybko zauważyłam, że daje mi to przede wszystkim spokój, akceptację i dobre samopoczucie, że mogę odnaleźć się w nowej, trudnej sytuacji i jednocześnie zaopiekować ciałem, dając mu zdrowy, bezpieczny i potrzebny ruch – wyjaśnia instruktorka.

Jak zmotywować do ruchu?

– Joga to nie jest aktywność, w której musimy cokolwiek osiągnąć. Dzięki niej za pomocą medytacji, oddechu, ćwiczeń fizycznych i relaksacji możemy się zatrzymać, zregenerować, wyciszyć – wyjaśnia.

Praca w poczuciu misji i robienia dla innych czegoś dobrego daje jej olbrzymią satysfakcję.

– Cieszy mnie, kiedy moi uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami, zaczynają dostrzegać pozytywne zmiany w życiu, kiedy zawiązują się między nimi przyjaźnie i spotykają się również poza zajęciami. Najbardziej jestem wdzięczna, że wybierają mnie jako nauczyciela – podkreśla pani Agnieszka.

Aneta Niepytalska uważa, że wysoka jakość usług zawsze zostanie doceniona przez klientów.

– Dlatego stawiamy na rozwój, zarówno w kwestiach związanych bezpośrednio z prowadzeniem treningów, jak i dotyczących nowoczesnego prowadzenia biznesu. Od 11 lat jesteśmy miejscem, w którym codziennie dbamy o zdrowie i sprawność naszych podopiecznych. Do tej pory w naszych progach gościliśmy około 10 tys. osób, wśród których jest wielu klientów, którzy trenują z nami od początku istnienia FIS Studio – tłumaczy.

## Gotówka na start

Ale doskonalić się cały czas muszą i właściciele fit biznesów.

– Najdroższe są szkolenia – przyznaje pani Agnieszka. – Warto zainwestować w porządny kurs, który przygotowuje do bycia instruktorem. To praca, w której cały czas trzeba się rozwijać, nie tylko jako specjalista, ale przede wszystkim jako człowiek – podkreśla.

Na start fit biznesu, jak wskazuje pani Aneta, trzeba mieć sporo gotówki.

– To prawdopodobnie mogłoby być kilkadziesiąt tysięcy złotych na początek w przypadku niewielkiego studia treningowego, ale zdecydowanie trzeba liczyć się z dużo większymi kwotami, jeśli ma to być działalność podobna do naszej – zwraca uwagę. – Stworzyliśmy studio od zera, ucząc się na własnych błędach i cieszymy się, że strategia, jaką wybraliśmy, działa z roku na rok coraz lepiej.

Właścicielka Leśnego Domu Studia Jogi dodaje, że pod uwagę należy wziąć m.in. wydatki związane z prowadzeniem takiego studia, a wśród nich: koszty wynajmu lokalu, wyposażenie, opłaty (np. ZUS, US, księgowa).

– To także szeroko rozumiana obsługa klienta, w tym prowadzenie zapisów, rozliczenia karnetów, zmiany grafików, bieżąca korespondencja. Ale także marketing, przygotowywanie postów i zdjęć do publikacji w mediach społecznościowych, tworzenie ofert, organizacja warsztatów i wyjazdów, księgowość, na sprzątanii kończąc, jeśli prowadzi się biznes solo, tak jak w moim przypadku – wymienia Agnieszka Ornoch.

Instruktorka dodaje, że trudno jest postawić granicę między pracą a życiem prywatnym. Najtrudniej jednak, jak w każdej branży usługowej, zdobyć i utrzymać klienta.

## I wytrwałość na później

Maciej Czerwiński przekonuje, że tej branży mocno we znaki dał się lock-down. Pomogło to, że studio YourTime nieustannie wdrażało nowe pomysły i się rozwijało. Dzięki temu cały czas jest na rynku.

– Podczas pandemii nasi klienci zrozumieli, że aktywność fizyczna jest ważna w codziennym życiu. Coraz więcej osób zaczęło pracę zdalną, a to poskutkowało pogorszeniem ich postawy i namnażaniem problemów z kręgosłupem. Tym samym odpowiedzieliśmy na potrzeby rynku i otworzyliśmy klinikę Fizjoterapii i Ortopedii OrtoFiz Solec, której CEO (Chief Executive Officer) jest Paweł Gościcki. Utwierdziliśmy się także w przekonaniu, że fizjoterapia jest jednym z ważniejszych elementów naszej pracy – podsumowuje.

---

Izabela Ziątek, radna województwa mazowieckiego (sejmikowy klub KO)

W czasach popandemicznych fit biznes rokwita, szczególnie w Warszawie. Ćwiczę często z trenerem personalnym i zauważyłam, że liczba osób uczęszczających na siłownię się zwiększa. Wpływ na to ma w przeważającej mierze promowanie zdrowego stylu życia poprzez zwiększoną aktywność fizyczną. Myślę, że przekłada się to też na liczbę powstających przedsiębiorstw w tym obszarze. A jak wiemy małe i średnie przedsiębiorstwa stanowią koło zamachowe gospodarki.

---

## Co mówią liczby

Niemal 66 proc. osób deklaruje bardzo dobrą i dobrą kondycję fizyczną, w tym co piąta osoba oceniła się jako bardzo sprawna.

(według GUS w 2021 r.)

---

Dlaczego uprawiamy sport?

- 65% wskazało przyjemność i rozrywkę
- Ponad 50% osób regularnie uczestniczących w zajęciach oceniło swoją sprawność jako bardzo dobrą.
- Niemal co dziesiąta osoba uznaje swoją kondycję fizyczną jako złą lub bardzo złą.

„Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2021 r.”, GUS Warszawa, Rzeszów 2022, s. 14

[FIS Studio ma bogatą ofertę treningów i stale rozbudowuje grafik, aby spełnić oczekiwania chętnych.](#)



[fot. Aneta Niepytalska](#)

[Paweł Gościcki, CEO kliniki Fizjoterapii i Ortopedii OrtoFiz Solec.](#)



[fot. Maciej Czerwiński](#)

[Studio Treningu EMS YourTime to wyjątkowe miejsce do treningów oraz spotkań.](#)



[fot. Maciej Czerwiński](#)

Właściciele FIS Studia z Płońska, Aneta i Piotr Niepytalscy, prowadzą biznes od 11 lat



fot. Aneta Niepytalska

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)