

Příloha č. 1: Rozhovor se spolumajitelem nolimits Pjotrem Gueringem

Rozhovor podle návodu elektronickou formou

1. Could you tell me something about history of nolimits (all small letters). Could you also elaborate on the NoLimits logo and the choice of color?

As distributor in the CR and SK I introduced the milon full automatic training machines in Olomouc. Besides selling the equipment I also advised this classic fitness centre in Marketing and Sales in combination with the milon equipment, named the milon circle. As a former club owner in the Netherlands I showed with my skills as clubowner that selling equipment is not enough for gyms to be successful. And I showed that the concept is the key solution for gyms to be successful. At the moment that I proved that inside the Czech republic a concept with a Western approach was successful, more and more other countries start to be interested. I started to coach my concept abroad (Italy, Malta, Oman, Poland) and the distributor from the Ukraine got interested in our approach. We decided to cooperate and to open a showroom club in Prague Prosek. The result in 2 years is that we opened 5 clubs in 3 different countries, Czech republic + Ukraine + Spain.

Before we opened our own clubs I designed the name for the clubs, decided about the colours for the interior and I defined how the clubs should look like. The name of the clubs is nolimits. And the logo I designed is having a circle around the first part of the word nolim-its. And with small letters I add the opposite of nolim-its and I wrote there its-milon. As you see the word nolim and milon is having the same letters in opposite order. And its I explained as Intelligent Training System or as it's from the English words it is. Take a look at the logo and look in the window behind your computer and you will read on the monitor nolim-its and in the mirror milon. Finally the circle breaks the word nolimits in 2 pieces and is connected with the circle- (circuit) training and the colour orange is connected to the country where I am coming from, the Netherlands. Orange is connected to our Dutch King his great- great- great-grandfather, Willem van Oranje (Willem from Orange).

2. Could you tell us more about the specifics of the services you provide?

2.1. Please provide a short presentation of your services

Our services are mainly based on training in the milon circle that is different than any other fitness work-out, because of the electric engine inside our equipment. The machines are connected to the internet and the settings of every machines seat and arm or leg levers are stored in the milon cloud. This means when you enter your smart card (looks like a bank card) the machines recognise who you are, what is your personal goal, what are your physical measurements and all your movements will be stored and ready for analyses. Besides this very effective training that lasts shorter than a classic work-out because of the electric engine, your training is completed after 35 minutes. One of our next services is the five trainings zone. This zone is a revolutionary way of bringing your body back in balance and to get rid of shortened muscles in the muscle chain inside your body. Before every training we offer also the possibility to use cardiovascular equipment (Bike, Treadmill, Rowing machine) mostly used to warm-up a little bit. We offer an electric massage chair that is free of extra charges, as the coffee or thee for our members. Upgrading the trainingsplans by our trainers is something that is included in our services as well. Of course we provide showers with lockers to store clothes for example. We also provide a body analyse with the InBody in order to be able to offer our members an advanced measurement of their BodyFat% to record their improvements besides the recorded trainings improvements.

2.2. What is the difference between classic fitness and nolimits?

Besides the fact that our services are included in a monthly fee, included coaching of the trainer without any extra fee, we provide a High Tech training with the milon circle.

2.3. Could, you name a few advantages of nolimits in contrary to normal fitness?

A big advantage is that with training in the milon circle you save 20 minutes per hour training. Because of the genius equipment that increases the eccentric movement with a higher load of 30%. The eccentric movement is actually the moment that you bring back the body in start position. Normally this movement is with the same weight and we can not count this as a

part of the training due the fact that the muscles are not working 80% of their maximum and because of the engine we are able to provide a higher eccentric load.

3. Let me ask you about the target group – who are the people you targeting, moreover I would like to know, who can attend the sessions in nolimits.

Our target group is between 25 and 60. That means that the average age of our clients is about 40. This is higher than in a regular gym. Everybody can attend our training, the youngest at the moment is 13 and the oldest over 80. Because our machines are adjustable with 1 kilogram, there is no problem for all ages. Even with injuries our medical certified equipment is able to offer a rehab training named ISOkinetic. Because the engine is supported by software, our machines are responding automatically, this means that every movement the sensors feel what the bodies boarder is and respects it.

4. Concurrency.

- 4.1. Who are your main concurrent(s)?

Of course we could count all the existing gyms as our concurrent, but actually we have a totally different focus. We focus not to the 5% of the Czech population that attends gyms, we focus more to people who have no time to go to a gym and who do not like to work-out in a gym. Actually that is about 70% of the Czech population, but of course it is not so easy to get people moving. For that reason we have a clear strategy, a different approach than regular gyms, that we name Classic Gyms, because of their classic solutions and approach.

- 4.2. Do you know anything about their marketing communication?

Most of the gyms use Facebook and billboards or hand out flyers in shopping malls.

5. Marketing communication

5.1. Who design actual marketing communication?

The marketing is mainly created by me and we standardised a lot of our internal client communication. External we also receive from the main office in Germany new promotional material. But mostly I design it by myself.

5.2. Do you cooperate with any marketing agency?

We cooperated for 1,5 year with a company that targeted our clients on Facebook. After 1,5 year this target group already received so often our promotions and in the meanwhile we were able to target them by ourselves. So at the moment we do not have any cooperation.

6. Do you have any specific marketing communication budget? If so how much? How much are you willing to pay?

We had to pay per lead for the FB leads. Because they were really good and they were able to bring us a lots of leads in the first 1,5 year they charged us about 150 CZK per lead. They brought us over 250 leads per month and about 20% signed up for a membership with an average due of 6 months. But as soon as they

7. What do you want to achieve by marketing communication?

We want to brand the name from our club chain nolimits and we want to collect members. From this members we try to create satisfied members with a word of mouth as result.

8. What is the main message of your marketing communication?

Simple Safe Effective (Simple with the pre set up of the smart card + Safe because of the stored settings + Effective because of the engine that creates a 30% higher eccentric load during the movement on the way back)

Get fit in 35 min

Train just 6x per month

with 15x more result.

9. Instruments of marketing communication.

9.1. What media and instruments do you use for marketing communication?

At this moment for 2 years we mostly use FB connected with our Website (all sign ups automatically appear in our CRM system, where our trainers receive these leads in order to call them, schedule an appointment in order to become member from nolimits clubs global, because they can use the smart card in every nolimits club in 3 countries).

9.2. Do you use leaflets, television, radio, Fairs, Public Relations, Internet: Facebook, YouTube, etc.

We used the radio before we opened the first club, but we did not really know what was the effect. Leaflets I do not believe in, because it is a passive way of marketing. I prefer to ask peoples contact on the “street” in change for a free training or even for a free month, depending on the campaign.

10. Do you have any outcome of marketing campaign such as the investment price, how many new customers it had attracted?

Our Facebook campaign you could calculate that we earned about 50.000 for the first month and we invested about 60% of this amount in Marketing, but the benefit is that we start earning on from the 2nd month and that we work with a long term membership.

Příloha č. 2: Vyplněný záznamový arch

0) Pohlaví, věk

- a. Žena 23
- b. muž/žena 34
- c. žena, 65
- d. žena, 43
- e. muž, 35
- f. žena, 51
- g. žena, 32
- h. muž, 66
- i. muž, 25
- j. muž, 43
- k. žena, 67
- l. žena, 30
- m. žena, 45
- n. žena, 22
- o. žena, 56

1) Jak jste se o Nolimits dozvěděl/a?

- **Od známé/ho** x, x, x, x x, x
- **Dárek** x,
- **Rádio**
- **Facebook** x, x, x, x, x,
- **Webová stránka** x,x

- Kolemjdoucí x,
- Jinak, jiná reklama – Jaká?

2) Co vás přimělo podepsat smlouvu?

- Měl jsem 1. trénink zdarma a ten mě přesvědčil > x,x,x,x,x,x,x
- Měl/a jsem měsíc zdarma ale zlákala mě jednorázová sleva 800 na roční smlouvu> x,x,x
- Měla jsem měsíc zdarma, vyzkoušel/a a díky tomu jsem se pak rozhodl/a podepsat smlouvu > x,x,x
- Byl/a jsem přesvědčen/a už předtím od známého> x
- dal/a jsem tomu šanci na 3 měsíční smlouvu> x

3) Doporučili jste Nolimits svým známým. Pokud ne proč?

1. Ano > x,x,x,x,x,x,x,x,x,x,x,x,x,x,x,x
2. Ne

4) Víte, že má Nolimits Facebookové stránky? Sledujete? Uvítal/a byste více informací a zajímavostí?

- Nesleduji /////
- sleduji a vyhovují mi //
- sleduji a uvítal/a bych víc informací a aktivity ze strany Nolimits (co by jste chtěl/a aby zde bylo více?) /////

5) Jak na Vás působí úvodní strana brožury a leták?

- Zaujal/a //
- Nezaaujal/a – Proč? ///////////////
 - a. Chlap se nelíbí
 - b. zastarale, neprofesionální, nevyvolává důvěru
 - c. nelíbí se mi
 - d. nezaaujalo
 - e. nezaaujalo, nenapadlo že to je o fitku, spíš o oblečení

- f. nezaujal, nespojil by si to s fitkem
- g. nestíhla zodpovědět
- h. kdybych fitness neznala, netušila bych o čem to je
- i. vyhodila bych to hned

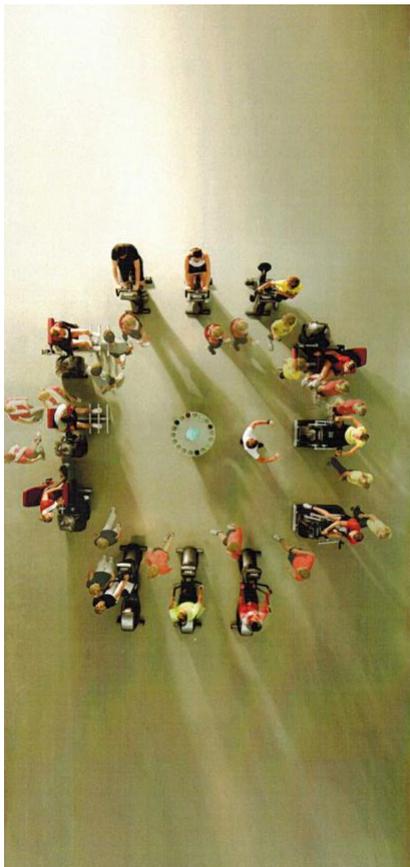
6) Jak na Vás působí webová stránky Nolimits?

- 1. **nevím o nich ///**
- 2. **vím o nich jsou dobré //**
- 3. **vím o nich jsou špatné – v čem, ...)**
 - j. Složitě, nekoukám tam, když jsem chtěla přerušit nevěděla jsem kam jít
 - k. nepůsobí na mě dobře
 - l. více info
 - m. víc rozepsat systém cvičení, aby bylo jasné že se procvičí celé tělo a problémové partie
 - n. více informací by to chtělo na nic
 - o. totálně nezajímavé, vadí mu tmavé pozadí
 - p. nelíbí se mi, jsou nepřehledné, málo informací
 - q. v podstatě jsou k ničemu
 - r. nezajímavé
 - s. líbí se mi barvy, pozadí, design, ale málo informací, když jsem se přihlašoval na první trenink

7) Víte, že byla víkendová akce o výživě a zdravém životním stylu – zdarma? Chtěla byste aby se opakovala?

- 1. **Ano vím, chtěl/a bych /////**
- 2. **Ano vím, nechtěl/a bych**
- 3. **Ne, nevím //////////**

Příloha č. 3: Brožura



Nejefektivnější a nejbezpečnější způsob pro dosažení rychlého výsledku.



Jednoduše

Trénujte pouze 35 minut, 6x za měsíc, s čipovou kartou je to jednoduché!

Bezpečně

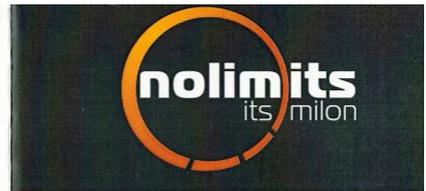
milón circle se automaticky upraví podle Vašich osobních nastavení. Nemůžete udělat chybu!

Efektivně

15x efektivnější, a to v polovičním čase, než tradiční trénink!



www.itsmilon.club



6x za měsíc

35 minut tréninku

15x větší výsledek!



Jednoduše

Pro mnohé z nás je velkým dobrodružstvím vydat se poprvé do fitness centra. Určitě bude jednodušší vzít si s sebou někoho, kdo má s tímto fitness centrem dobré zkušenosti. Pomysleme si: "Když to zvládnou jiní, zvládnou to taky!" Ale nebylo by jednodušší nemuset si pamatovat všechna ta nastavení strojů? Pokud je Vaše odpověď "ANO", pak pro Vás máme dobrou zprávu. **Všechna nastavení budou uložena na čipovou kartu!**

Bezpečně

První trénink na milón circle je vždy zdarma a bez závazků! Je pro nás velmi důležité vědět, jestli se Vám tento způsob tréninku zalíbí. Napřed Vám bude vysvětleno, jak milón circle pracuje a proč je milón circle pro každého ideálním způsobem, jak dosáhnout požadovaných výsledků. Trenér Vám nastaví v prvním kole všechny stroje přesně na míru. V druhém kole jednoduše vložíte čipovou kartu do stroje a vše se automaticky upraví podle prvotního nastavení trenéra. Tak tomu bude i při Vaší další návštěvě. **Takže nemůžete udělat chybu!**

Efektivně

Na milón circle dosáhnete požadovaných výsledků, i když budete trénovat pouze 6x za měsíc. Každý trénink absolvujete 2 kola, která zaberou pouhých 35 minut z Vašeho volného času. Kromě toho, že neztratíte žádný čas nastavováním strojů, budete trénovat až 15x efektivněji. Jeden z důvodů, proč tomu tak bude je, že milón circle stroje dávají 30% více odporu na zpětné vazbě. Tento způsob tréninku nazýváme excentrický. Tak například pokud tlačíte 15kg dopředu, vrátí se nám 20kg zpět, aniž bychom vynaložili znatelně větší fyzické úsilí. Každý člověk je totiž na zpětné vazbě silnější. **S milón circle proto trénuje každý podle svého vlastního maxima.**

Pro každého, kdo nemá čas trénovat 3x za týden!



Řízeno čipovou kartou

milón circle je řízen čipovou kartou. Vše, včetně nastavení strojů a informací o Vašem tréninku, je uloženo na čipové kartě. To umožňuje trenérovi efektivněji sledovat Vaše pokroky na cestě za požadovaným výsledkem.

Rychleji hubnout

Snížení hmotnosti dosáhnete nejrychleji tím, že spotřebujete více energie, než jí zkonzumujete. Čím rychlejší metabolismus, tím větší spotřeba kalorií. Již hodinu po aerobním tréninku se zrychlený metabolismus sníží o 50%. Musel/a byste tedy skoro denně hodinu cvičit, abyste opravdu zhubl/a. S milón circle je to jinak! milón circle přinutí Vaše tělo, aby se přizpůsobilo posilovacímu-vytrvalostnímu tréninku s excentrickou zátěží. Průměrně trávíte 35 minutového tréninku 6x za měsíc na milón circle pak spalujete 15x efektivněji, než je tomu v případě tradičního tréninku!



Prevence a obnovení funkce při bolestech zad

Naše svaly podporují klouby! Na milón circle můžete 100% bezpečně a intenzivně trénovat i v případě chronické bolesti zad. Vaše svaly budou během několika týdnů dvakrát tak silné! To Vám po 6-ti až 12-ti týdnech poskytne velkou úlevu a stabilizaci páteře!

Senioři a nesportovci

Mnoho lidí trpí nejruznějším onemocněním. Bolestivá ramena, špatná kolena, slabé kosti, špatná kondice. Dobrá úroveň základní kondice a síly je předpokladem dobré kvality života. Je to také ideální výchozí bod pro dlouholeté uživání si sportovních aktivit. Tuto základní kondici získáte s milón circle po 6-ti až 12-ti týdnech.



Příloha č. 4: úvodní dotazník používaný při osobním prodeji



Zaměstnanec: _____

Datum: _____

Vítej v nolimits

Byl/a jste dříve členem? ano ne, dozvěděl/a jste se o nás: _____

Jak dlouho již plánujete začít s tréninkem? _____

Co Vás motivuje zavítat k nám právě dnes? _____

Sportujete momentálně? ano ne

Pokud ano, čemu se věnujete? _____

Trénujete raději sám/sama nebo spolu s někým? sám/sama spolu s někým

Které dny můžete trénovat?

pondělí úterý středa čtvrtek pátek sobota neděle

Kdy si přejete začít? ihned jindy, a to: _____

Jakých výsledků chcete dosáhnout?

<input type="checkbox"/> hubnutí	<input type="checkbox"/> rekonvalescence
<input type="checkbox"/> fit & kondice	<input type="checkbox"/> vrcholový sport
<input type="checkbox"/> záda	<input type="checkbox"/> jiné: _____

Do kdy chcete těchto výsledků dosáhnout? _____

Máte zdravotní potíže o kterých bychom měli vědět? _____

Jméno _____	Datum narození _____
Mobil _____	Hmotnost _____ kg
E-mail _____	Výška _____ cm