

# 30

## Jahre



# balance

3 STUDIOS - 1 PREIS!

Die balance Fitness-Studios: Trendsetter für Fitness seit 30 Jahren

## Eine sportliche Mission mit Kultfaktor

Die heutige BFC Balance Fitness Club GmbH schaut auf eine über 30-jährige Entwicklungsgeschichte zurück. Unternehmensgründer Kai Goetze und Angelika Goetze-Bahr machten 1994 Kais Leidenschaft für das Fitnesstraining zum Beruf und eröffneten ein erstes Studio auf 700 Quadratmetern im Stadtteil Engelsby. Die damaligen sportlichen Angebote konzentrierten sich auf das klassische Gerätetraining, Bauch-Beine-Po-Kurse und die nachgelagerte Regeneration in der Saunalandschaft.

”

**BETREUUNG IST  
UNSERE STÄRKE!**

Drei Jahrzehnte später ist der Zeitgeist ein ganz anderer und der Weg dahin eine Erlebnisreise zwischen Körperkult und Fitnessoptimierung. Schon frühzeitig formierte sich der Name „balance“ zu einem regionalen Markenzeichen für effektives Körper- und Ausgleichstraining. Die Ausrichtung orientierte der Unternehmensgründer an der Maxime „Betreuung ist unsere Stärke“. Er drückte somit

den Startknopf für eine Bewegung mit durchschlagendem Erfolg. Nach Etablierung dieser motivierenden Philosophie waren Trainingsstarter nicht mehr auf sich allein gestellt und wer schon auf ein grundlegendes Wissen zurückgreifen konnte, wusste ab sofort einen erfahrenden Begleiter an seiner Seite. Die Zielausrichtung lautete: Mit individuellen Trainingseinheiten die besten Ergebnisse

erzielen und das zeigte Kai Goetze mit seinem Trainier-Team ganz praktikabel auf. Der Workout-Trend nach persönlichen Maßstäben war geboren und wurde zum Inbegriff für eine moderne Lebensgestaltung in Verbindung mit sozialen Komponenten. Die Top-Betreuung ist somit die gelebte DNA des Unternehmens.

Flensburgs größte Fitness-Studio-Einheit verfügt mittlerweile über drei zeitgemäße Standorte und eine zentrale Ausrichtung: „3 Studios – 1 Preis“. Das übergreifende Zusammengehörigkeitsgefühl ist ein Aushängeschild der Unternehmensgruppe und begeistert inzwischen über 10.000 Mitglieder. Gesundheitliche Aspekte und die Optimierung der Lebensqualität unter einen Hut zu bringen, ist in den „balance“ Fitness-Studios auf insgesamt 7.300 Quadratmetern möglich.

Diese Jubiläumschronik im Tageszeitungsformat dokumentiert die beeindruckende Aufwärtsentwicklung der BFC Balance Fitness Club GmbH. Die Meilensteine aus drei Jahrzehnten finden thematisch Berücksichtigung und führen unvermeidlich zu einem ganz besonderen Großereignis im Jahre 2024: Einem runden Jubiläum.



Foto: Lichtbilderei - Julius Demant



... UND WANN KOMMST DU?

# Wie alles begann: Eine Zeitreise durch die Unternehmensgeschichte

Endlich ein Fitness-Niveau mit Format erreichen lautete in den frühen 90er Jahren generationsübergreifend die Motivationsabsicht vieler Menschen und die aufstrebende Fitnesskultur eröffnete dafür passgenaue Möglichkeiten. Der Zeitgeist entwickelte sich äußerst sportlich und das in einem Umfeld, das von weltpolitischen Veränderungen aber auch erkämpften Freiheitsbestrebungen geprägt war. Wer diese Epoche miterlebt hat, wird die unvergesslichen Songs, den Gameboy oder farbenfrohe Trainingsoutfits in guter Erinnerung behalten. Die Ära des Wandels löste nahezu einen Aufbruch in neue Fitness-Territorien aus. „Trimm-Dich“ ermüdete, die Hula-Hoops verstaubten und das Videokassetten-Training mit Stars und Sternchen vor dem eigenen TV-Gerät endete oftmals im Kabelsalat.



Was bis dahin ein wenig als „Mucki-Bude“ verschmäht war, entpuppte sich in der Mitte der Gesellschaft fortschreitend als attraktive Lösungsoffensive: Ein Ort für das gezielte und umfassende Körpertraining nach eigenem Ermessen und unabhängig vom persönlichen Leistungsstand. Fitness als Lifestyle jedoch mit sinnvollen und professionellen Herangehensweisen, einem motivierenden Gemeinschaftsgefühl und ansprechender Kulisse. Kai Goetze erkannte diese Trends und setzte für die Generation der modernen Fitness-Studios regional wegweisende Akzente. Die ersten Schritte offenbarten schon eine klar ausgerichtete Zielrichtung. In den Anfangsjahren konnte er seine Kenntnisse und Erfahrungen aus dem Bodybuilding-Bereich nutzen und als Trainer in einem Studio mit Sitz im Engelsbyer Einkaufszentrum aufsteigen.

Die Mitglieder schätzten seine Trainingstipps und Anregungen. Der Status „unentbehrlich“ ein erster wertschätzender Beleg. Die Fitness-Studio Landschaft in

Flensburg gestaltete sich zu jeder Zeit noch recht übersichtlich. Drei Anbieter bestimmten das Marktgeschehen. Der baldige Umzug seines Arbeitgebers in einen anderen Stadtteil läutete für Kai Goetze einen Kurswechsel ein, denn in Engelsby war fortan kein Fitness-Studio mehr vorhanden.

”

**EIN TRAINER IST AUCH IMMER EIN MOTIVATOR.**

Kai Goetze

**Wie sollte es nun weitergehen?**

Kai Goetze sagt mit einem Augenzwinkern über sich selbst „Sport ist das Einzige, was ich kann“, aber das wäre für seine emphatische Persönlichkeit etwas zu bescheiden ausgedrückt. Er besitzt eine gestalterische Ader, ist handwerklich äußerst geschickt und kann anpacken, wie das Bild links zeigt. Es gab kaum ein Problem, das Kai Goetze nicht lösen konnte. Seine persönlichen Talente legten somit den Grundstein für eine offensive Vorgehensweise. Er gründete mit einem Kompagnon ein eigenes Fitness-Studio, und zwar am Twedter Feld. Als Freunde und Geschäftspartner starteten die beiden so richtig durch. Das damalige Body Styling Studio verzeichnete innerhalb von zweieinhalb Jahren über 500 Mitglieder. Der Erfolg basierte auf einer einfachen Formel: Das Inhaber-Duo war authentisch und überzeugte mit Coolness sowie Charisma. Sie haben die Mitglieder dort abgeholt, wo sie standen und motivierend auf effektive Entwick-



lungsschritte eingewirkt. „Ein Trainer ist auch immer Motivator und baut persönliche Bindungen auf“, sagt Kai Goetze.

Im August 1994 folgte dann der eigentliche Schritt in Richtung eigenständiger Selbstständigkeit. Räumlichkeiten am jetzigen Standort des Stammhauses in der Engelsbyer Straße 65 konnten angemietet werden.

Kai Goetze prognostizierte Entwicklungspotenzial und lag damit goldrichtig. Sein bisheriger Kompagnon wollte diese Entscheidung nicht mittragen. An diesem Punkt trennten sich ihre Wege, aber mit Ehefrau Angelika „Geli“ Goetze-Bahr ging es jetzt stetig aufwärts.



Schon kurz nach ihrer Heirat, 1993 auf Föhr, übernahm die studierte Betriebswirtin Verantwortung in vielen administrativen Bereichen. Sie brachte Schwung in den Laden, stellte die Backoffice-Tätigkeiten komplett neu auf und professionalisierte Auftritt und Erscheinungsbild des Fitness-Studios.

**Die Dachmarke „balance leben und bewegen“ entstand**

Die Zusammenarbeit mit einer im Fitnessbereich bekannten Unternehmensberatung sicherte eine Umstrukturierung mit Format. Für den jetzigen, zielgruppenangepassten Standort musste ein zeitgemäßer Name her und somit entstand die Dachmarke „balance leben und bewegen“. Das dazu passende Logo, die Einführung von Namensschildern oder Gesprächsschulungen für Service und Trainingsberatung folgten. Ein nachgelagerter Kampagnenerfolg bestätigte die Notwendigkeit einer Neuausrichtung: „Mit diesen durchdachten Basics ist eine Etikette und Unternehmensmarke entstanden, die für eine gute Vertrauenskultur steht. Die daraus resultierende Verdreifachung der Mitgliederzahlen bis Ende 1995 ein enormer Erfolg. Bis heute sind uns viele Neustarter von damals treu geblieben“, ergänzt Angelika Goetze-Bahr. Ein Fitness-Studio mit professioneller Struktur und das zu Zeiten in denen bundesweit gerade mal drei bis vier Prozent der Bevölkerung den Fitnesssport für sich entdeckten. Die deutliche Zunahme der Mitgliederzahlen führte rasch zu einer Erweiterung der Räumlichkeiten in der Engelsbyer Straße.

Als ausgebildeter Metallbauer und Fachmann für handwerkliche Tätigkeiten war Kai Goetze prädestiniert für sämtliche Umbauarbeiten. Er bohrte, sägte oder malte selbst und konnte somit das um 600 Quadratmeter erweiterte Studio nach eigenen Vorstellungen ausgestalten. (sjo)

## ERFOLGS BOARD

**2024**

**1994 - 2024  
30 Jahre balance  
Flensburg**

**2023**

**1. Platz bestes  
LifeFitness-Studio  
weltweit  
(LifeFitness)**

**2022**

**Studio des  
Jahres  
deutschlandweit  
(fMi & DSSV)**

**2021**

**Öffnung des  
balance  
Westliche Höhe**

**2012**

**Öffnung des  
balance feminin  
Mürwik**

**2000**

**Studio des Monats  
deutschlandweit  
(Bodylife)**

**1997**

**Studio des Jahres  
deutschlandweit  
(Bodylife)**

**1996**

**Studio des Jahres  
deutschlandweit  
(Inline)**

**1994**

**Gründung vom  
balance mit dem  
balance Engelsby**



Fotos: Familie Goetze

# Wer nicht ausprobiert, kommt nicht voran

Die erste Auszeichnung mit bundesweiter Bedeutung erhielt das „balance Engelsby“ 1996 mit dem Titel „Studio des Jahres“. Im Folgejahr flatterte bereits die zweite Urkunde ins Haus. Was andernorts noch nicht einmal gedanklich eine Rolle spielte, gehörte im Fitness-Studio an der Engelsbyer Straße schon zum Standardrepertoire. So erhielt zum Beispiel die Geräteausstattung einen Feinschliff mit hochwertigen Multifunktionsanlagen. Die Schaffung von Alleinstellungsmerkmalen führte zu deutlich mehr Wachstum und die Räumlichkeiten benötigten eine Anpassungsstrategie. Ein zusätzlicher Flächenbedarf konkretisierte sich ab 1999. Die Lösung: Vorhandene Strukturen mit einem Aufbau in die Höhe erweitern. Die bauliche Realisierung der ersten Etage und des Dachgeschosses führten zu einer Ausdehnung um gut 500 Quadratmeter.

Mehr Schwung durch professionelle Herangehensweisen brachte die Einführung der Berufsausbildung zur Fachqualifikation Sport- und Fitnesskaufmann. Das „balance Engelsby“ wurde direkt Ausbildungsstudio. In dieser Epoche setzte der Leitgedanke „Betreuung ist unsere Stärke“ neue Akzente.



Kai Goetze sensibilisierte seine Mitarbeiter strategisch. Die Kommunikation auf der Fläche befeuerte den individuellen Charakter. Proaktive Ansprachen im Hinblick auf persönliche Trainingsziele steigerten das Wohlbefinden der Mitglieder. Die Wertschätzung kurbelte die Motivation an und eventuelle Klischeevorstellungen lösten sich somit quasi in Luft auf. „Miteinander sprechen, realistische Ziele definieren und Umsetzungsstrategien entwickeln erlangte im direkten Dialog großen Zuspruch. Wir haben die Mitglieder an die Hand genommen, um erste Schritte zu wagen. Gemeinsam anzupacken, um eine Wohlfühlatmosphäre für alle Altersklassen zu schaffen, setzt Mut und Kreativität voraus. Doch wer nicht ausprobiert, kommt nicht voran“, erklärt der Unternehmensgründer. Als Erinnerungsstütze für seinen Trainerstab hat Kai Goetze sogar ein eigenes Buch als Leitfaden konzipiert, das auch heute noch zum Einsatz kommt.

Um die Jahrtausendwende verfügte das „balance Engelsby“ über 2000 Quadratmeter Gesamtfläche und das Trainings- und Fitness-Magazin „Bodylife“ krönte die florierende Weiterentwicklung im bundesweiten Vergleich mit der Auszeichnung „Studio des Monats“. Im Anschluss folgte die inhabergeführte Umstellung mit der Inanspruchnahme eines Fitness-Franchise-Systems. „Injoy“ führte aber nicht zum erhofften Erfolg. Die Entwicklungsmöglichkeiten waren begrenzt. Um die Zukunftsfähigkeit des Unternehmens zu sichern, mussten Angelika und Kai Goetze reagieren. Sie besuchten ein Vergleichsstudio in Hamburg. Offen gesagt nicht so strukturiert, aber erfolgreich. Konnten sie hier erfahren, über welchen Königsweg es möglich ist, das Ruder noch rumzureißen? Die knallharte Faktenanalyse offenbarte so manche Optimierung. Ihre Studioausstattung überzeugte, doch Investitionen müssen auch finanziell gedeckt sein. Ein Anreizsystem für die Neumitgliederwerbung sollte Abhilfe schaffen und zwar unter Beteiligung der Bestandskunden. Wer also Freunde oder Bekannte von einer Neumitgliedschaft überzeugen konnte, profitierte davon direkt selbst, und zwar über den Mitgliedsbeitrag. Angelika und Kai Goetze belohnten das Engagement ihrer Mitglieder mit vergünstigten Konditionen. „Dieses Konzept schlug ein wie eine Bombe und wir kommunizierten mehr den Wertschätzungsgedanken als die Notwendigkeit einer Werbeabsicht. Die Beitrittsbekundungen erreichten uns fast im Stundentakt“, erzählt Angelika Goetze-Bahr. Weitere Umbauten strukturierten das Studio zeitgemäß und bis 2012 umfasste die Gesamtfläche 2.200 Quadratmeter.

## Das „balance“ setzt auf Wachstumskurs!

Im selben Jahr suchte die Inhaberin eines Fitness-Studios für Frauen eine Nachfolgeregelung. Das „balance feminin Mürwik“ wurde Bestandteil der Unternehmensgruppe. Fast 300 Mitglieder verzeichnete das exklusive Frauen-Fitness-Studio bei der Übernahme. Im Laufe der Jahre etablierte sich das regional einzigartige Konzept immer mehr. Bis 2018 durchbrach die Mitgliederzahl die Zweitausender-Marke.

2020 wurde aus dem zweier Gespann ein vierer Gespann, indem Alicia Goetze und Marian Deisenroth Unternehmensanteile erwarben, in die Geschäftsleitung einstiegen und somit der erste Schritt in die Unternehmensnachfolge eingeleitet wurde. Was fehlte jetzt noch? Natürlich, ein moderner Fitness-Tempel auf der Westlichen Höhe. Der Flensburger Stadtteil verzeichnete bis dahin eine eher strukturschwache Fitness-Studio Entwicklung. Durch berufliche Netzwerkverbindungen ergab sich für die Familie Goetze eine bautechnische Option. Die Möglichkeit zur Expansion beflügelte und die Finanzierung des Vorhabens konnte mit Unterschrift vertraglich besiegelt werden. Einen Tag später reagierten Bund und Länder auf die fortschreitende Corona-Pandemie. Der erste Lockdown stellte alles in Frage. Spatenstich, Grundsteinlegung und Richtfest für das neue „balance Westliche Höhe“ verfehlten glücklicherweise die Lockdown-Phasen knapp. Die behördlichen Aufhebungen und Lockerungen ab Mitte Mai 2020 erlaubten ein zeitweises gutes Vorankommen. Doch dann folgten die zweiten, erst gemäßigten dann hartnäckigen Quarantänemaßnahmen. Niemand konnte zum Jahreswechsel prognostizieren, welche Aus-



Foto: Stefan Jonas

wirkungen damit verbunden waren. Aber der Bau ging weiter. Bedrohliche Tendenzen verzeichneten die anderen Häuser der Unternehmensgruppe. Die Einrichtungen wurden auf unbestimmte Zeit geschlossen. Eine Kündigungswelle der Mitgliedsverträge – ein Horrorszenario. Doch die Familie Goetze blieb zuversichtlich und wurde dafür belohnt. Denn nicht nur ihre Fitness-Studios waren von massiven Vertragsauflösungen durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie betroffen.

” **MUT IST DIE KRAFT, DIE AUS TRÄUMEN WIRKLICHKEIT MACHT.**

Als der harte Lockdown nach sechs Monaten überwunden war, weckte der Neubau „Am Friedenhügel 56“ großes Interesse. Mitte Juli 2021 beruigte dann eine VIP-Eröffnung allumfassend die Gemüter. Für viele Sportbegeisterte ein Neuanfang in einer modernen und hochkarätig ausgestatteten Umgebung. Die Anmeldezahlen übertrafen alle Erwartungen: „Um ein Anmeldeformular zu ergattern bildeten sich vor dem Gebäude richtig lange Schlangen und diesen gewaltigen Moment, als wir endlich die Türen für den Normalbetrieb öffnen konnten, werden wir nie vergessen“, erinnern sich Kai Goetze, Marian Deisenroth und Alicia Goetze. Nach dem offiziellen Eröffnungsstart, Anfang September 2021, kehrte etwas mehr Normalität ein und mit dieser neuen Studio-Dimension für Fitness und Gesundheit erhielt auch der bisherige Leitgedanke eine Ergänzung, und zwar mit der Formulierung „Lifestyle ist unsere Stärke“. Was damals im Norden von Deutschland schon als einzigartig galt, bewerteten ebenso nationale und internationale Experten auffallend positiv. Eine weitere Auszeichnung zum Studio des Jahres auf bundesweiter Ebene und die Ernennung zum weltweit besten Life-Fitness-Studio konnte die Mannschaft der Balance Fitness Club GmbH in den Jahren 2022 und 2023 entgegennehmen. Um einen einheitlichen Lifestyle-Fitness-Gedanken zu realisieren, starteten kurz darauf die Umbaumaßnahmen im „balance Engelsby“. (sjo)



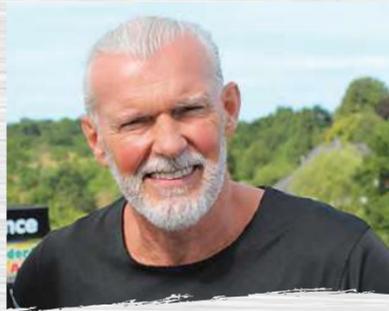
Kai Goetze, Marian Deisenroth, Janosch Marx, Alicia Goetze, Angelika Goetze-Bahr und Florian Kündgen (v. li.) bei der Übergabe der Urkunde „Studio des Jahres“. Foto: fitness Management



### ANGELIKA GOETZE-BAHR

#### Geschäftsführerin

Die studierte Betriebswirtin hat zuerst im Nebenerwerb und anschließend ab 1995 in Vollzeit die Aufgaben der Backoffice-Prozesse des Unternehmens verantwortungsvoll strukturiert und geleitet. Dazu gehörten insbesondere buchhalterische und operative Schwerpunkte. Ab 1998 folgte der Einstieg als Gesellschafterin und gut elf Jahre später der Eintritt auf Geschäftsführerebene. Seither trägt sie insbesondere durch ihre Expertisen in den Bereichen Finanzen und Buchhaltung wesentlich zum Erfolg der Unternehmensgruppe bei.



### KAI GOETZE

#### Geschäftsführer

Unternehmensgründer Kai Goetze gilt als ein wegweisender Pionier innerhalb der heimischen Fitness-Branche. Seine persönlichen Ambitionen haben die Fitness-Studio Entwicklung im Raum Flensburg geprägt und die Lebensqualität vieler Menschen verbessert. Aus seinem persönlichen Fitnesstraining heraus entwickelte sich eine Leidenschaft für optimale Betreuungsmaßstäbe. Noch heute trainiert er selbst sechs Mal in der Woche. Kai Goetze zeichnet eine besondere Kreativität im Hinblick auf die Einrichtung seiner Studios aus. Eines hat der Flensburger Unternehmer immer im Blick und zwar, dass seine Mitglieder ihre persönlichen Ziele erreichen.



### ALICIA GOETZE

#### Geschäftsleiterin

Die Tochter von Angelika und Kai hat 2019 ihr duales Studium der Fitness-ökonomie erfolgreich abgeschlossen. Noch während ihres Studiums übernahm sie die Studioleitung im „balance feminin Mürwik“. Kurz darauf erhielt sie Prokura-Vollmacht und erwarb Geschäftsanteile des Unternehmens. Neben dem Einstieg in die Geschäftsleitung im Jahre 2020 begleitete sie den Aufbau des „balance Westliche Höhe“ als Studioleiterin unter Weiterführung ihres Verantwortungsbereiches im „balance feminin Mürwik“. Inzwischen hat sie zusammen mit Marian Deisenroth eine hochrangige Führungsposition auf Geschäftsführerebene übernommen.



### MARIAN DEISENROTH

#### Geschäftsleiter

Der gebürtige Flensburger ist seit 16 Jahren im „balance“ tätig. Nach einem Praktikum absolvierte er im Stammhaus an der Engelsbyer Straße eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann. Mit dem Erwerb von zusätzlichen Lizenzen, für die Bereiche Fitness und Rehabilitationssport, erweiterte er während der Ausbildung sein Fachwissen. Im Anschluss folgte ein duales Studium zum Gesundheitsmanager. Die Aufgabe der Studioleitung im „balance Engelsby“ konnte er bereits 2015 übernehmen. Marian Deisenroth hat 2020 Prokura und Geschäftsanteile des Unternehmens erworben und wird in absehbarer Zeit gemeinsam mit Alicia Goetze die Unternehmensnachfolge antreten.



### ERIK FRÖHLICH

#### Studioleiter Westliche Höhe & feminin Mürwik

Erik ist seit 12 Jahren Mitarbeiter des balance. Nach Abschluss seiner Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann 2012, erweiterte Erik seine Kenntnisse durch den Abschluss zum Fitnessfachwirt. Von Beginn an hat Erik die Mitglieder in diversen Kursformaten begeistert. Erik stieg vom Azubi zum Studioleiter zweier Standorte auf und ist nunmehr Ansprechpartner für Mitglieder und Mitarbeiter.



### SONJA CHRISTIANSEN

#### Stellv. Studioleiterin feminin Mürwik

Sonja ist seit 12 Jahren im Team. Begonnen hat sie damals als Kurstrainerin. Durch ihre Ausbildung als Sport- und Gymnastiklehrerin liebt sie es, den Menschen den Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Sonja hat zahlreiche Fortbildungen absolviert und ist im Studio in allen Bereichen aktiv. In ihrer

Position als stellvertretende Studioleiterin hat sie immer ein offenes Ohr für Mitglieder und Mitarbeiter.

### CHRISTINA TRAMSEN

#### Stellv. Studioleiterin Engelsby

*„Wenn du liebst, was du tust, wirst du nie wieder in deinem Leben arbeiten.“ Konfuzius*

Christina hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. 2015 ist sie aus der Hotellerie in die Fitnessbranche gewechselt und von der Bereichsleitung zur stellvertretenden Studioleiterin aufgestiegen. Seitdem ist sie aus dem balance nicht mehr wegzudenken.



### BENJAMIN (BENNY) STEDDIN

#### Stellv. Studioleiter Westliche Höhe

Seit über zehn Jahren ist Benny als Personal Trainer tätig. Vor zweieinhalb Jahren zog er aus Düsseldorf nach Flensburg und stieg im balance in der Westlichen Höhe ein. Dort bringt er seine umfassende Expertise aus den Bereichen Mentalcoaching, Wettkampfsport, Ernährung und Training ein und freut sich auf das gemeinsame Wachstum mit dem Team.



### JOHANNES OUTZEN

#### Leitung physio balance Engelsby

Johannes ist seit mehr als 14 Jahren Physiotherapeut und hat neben zahlreichen Fortbildungen einen physiotherapeutischen Bachelor- und Master-Abschluss absolviert. Er verfügt über umfangreiche Erfahrung, wodurch er schon kurz nach seinem Einstieg im physio-balance-Team 2022 die Position

der Praxisleitung am Standort „Westliche Höhe“ übernahm. Seit 2024 ist Johannes am neuen Standort in Engelsby als fachlicher Leiter anzutreffen.



### GORDON JANNSEN

#### Leitung physio balance Westliche Höhe

2012 hat Gordon sein Staatsexamen zum Physiotherapeuten erfolgreich absolviert. Als leidenschaftlicher Kurstrainer kam er so 2021 anfänglich als Kursvertretung ins Unternehmen. Im Frühjahr 2022 folgte die Festanstellung als Physiotherapeut in der Praxis „Westliche Höhe“, wo er nun seit Juli 2024 die Praxisleitung übernommen hat.



### TANJA JENSEN

#### Leitung Verwaltung

Tanja ist gebürtig aus Niebüll und seit letztem Jahr Teil der Verwaltung des balance. Durch ihre abgeschlossene Ausbildung zur Fitness- und Betriebswirtin sowie ihr derzeitiges Studium für den Bachelor konnte sie bereits nach kurzer Zeit die Teamleitung der Verwaltung übernehmen. Tanja freut sich auf viele gemeinsame Jahre mit dem balance!

### DOMINIK JUCKENATH

#### Leiter Betriebliches Gesundheitsmanagement

Bereits vor 14 Jahren schloss Dominik seine Ausbildung zum Sport-/Fitnesskaufmann in Engelsby ab. Seit 2021 verstärkt er als Bereichsleitung im Verkauf das Team am Standort „Westliche Höhe“ und begleitet zudem als Vertriebsleiter viele Firmen auf dem Weg zu mehr Gesundheit. Das balance gehört schon einen großen Teil zu Dominiks Leben und er ist stolz, ein Teil davon zu sein.



... INSGESAM ÜBER 100 MITARBEITER TRAGEN TAGTÄGLICH ZUM ERFOLG DES BALANCE BEI!

Ein zeitgemäßes Facelifting für das „balance Engelsby“

## Fitness und Gesundheit in neuer Dimension

Umfangreiche Umgestaltungs- und Modernisierungsmaßnahmen bestimmten bis Februar 2023 den Trainingsalltag im „balance Engelsby“. Herausgekommen ist ein zeitgemäßes Facelifting, das den kompletten Innenbereich neu strukturierte. Das Stammhaus in der Engelsbyer Straße 65 existiert inzwischen seit 30 Jahren und hat den Anforderungen entsprechend eher in kleineren Schritten Erweiterungsprozesse erfahren. Ein modernes Gesamtkonzept musste her, das mit anspruchsvollen Optimierungsmaßstäben überzeugt und für noch schönere Trainingserlebnisse der Extraklasse sorgt: „Die Dimension dieses Vorhabens ist schon beeindruckend. Es ist in gut anderthalb Jahren ein völlig neues Studio auf vier Etagen entstanden, das keinerlei Wünsche für unsere Mitglieder offenlässt und jetzt über ganze 200 Quadratmeter mehr Nutzungsfläche verfügt. Somit bieten wir Sport- und Gesundheitsangebote auf über 2.200 Quadratmetern an“, sagt Studioleiter Marian Deisenroth.



Foto: balance Engelsby

Auf der Ebene des zweiten Obergeschosses befindet sich die 400 Quadratmeter große „Athletic Hall“ mit Hammer Strength Vollausstattung und LifeFitness Geräten sowie einer weiteren 300 Quadratmeter großen „Fit Hall“, die mit einer beachtlichen „Milon“ Ausstattung überzeugt: „Mit der Umstellung auf die Milon Q Geräteserie haben wir eine richtige Entscheidung getroffen, denn sie gehört zu den derzeit modernsten Technologieausstattungen“, so Marian Deisenroth. Im ersten Obergeschoss sind unverkennbar zusätzliche Möglichkeiten für Ruhe und Entspannung geschaffen worden. Hier befindet sich unter anderem ein innovativ gestalteter Saunabereich. „Im Zuge der Umgestaltungsmaßnahmen haben wir auch die Umkleidebereiche nebst Duschkabinen modernisiert“, betont die stellvertretende Studioleiterin, Christina Tramsen.

Drei Dinge sind wie gewohnt erhalten geblieben: Der bekannte Charme, der unschlagbare Wohlwühlcharakter und die erstklassige Betreuung durch das Trainerteam. Ein ambitionierter Zeitplan sorgte dafür, dass die Baumaßnahmen für die Erweiterung pünktlich abgeschlossen werden konnten. Aus organisatorischer Sicht hat das mit der Umsetzung beauftragte Unternehmen ein ganzheitliches Konzept umgesetzt, das innerhalb der Gebäudestruktur jedmögliches Potenzial ausschöpft. Auf insgesamt vier Ebenen ist vor allem im Hinblick auf die Aufenthaltsqualität deutlich mehr Spielraum geschaffen worden. Herausstechend ist eine neue Outdoor-Laufbahn im Bereich der Außenterrasse im Dachgeschoss, die über eine Strecke von 150 Metern verfügt. Dort befindet sich ebenfalls eine große „Fit Hall“, die auf über 360 Quadratmetern mit modernen LifeFitness Cardiogeräten, einem großen Präventions- und Gesundheitspark von Dr. Wolff sowie Dehnungs-, Faszien- und Core-Bereichen völlig neue Maßstäbe setzt.

Im Erdgeschoss wird das vielfältige Kursangebot fortgesetzt, und zwar in Kombination mit einer atmosphärischen Licht- und Soundtechnik. Das Gesamtkonzept der Neugestaltung umfasst aber noch weitere Aspekte. So konnte zum Beispiel eine generelle Optimierung der Laufwege umgesetzt werden. Wer es zukünftig besonders eilig hat, nutzt für kurze Wege einfach eine Fahrstuhleinrichtung. Für gesellige Momente sorgt zudem ein erweiterter Lounge-Bereich. Innerhalb des Entstehungszeitraumes des jetzigen Fitness- und Gesundheitszentrums sorgten die Verantwortlichen dafür, dass der Trainingsbetrieb ohne wesentliche Einschränkungen aufrechterhalten werden konnte. Das gesamte „balance“ Team leistete unter herausfordernden Bedingungen einen unermüdlichen und vor allem flexiblen Einsatz, um die Weiterführung der Sport- und Wellness-Angebote zu gewährleisten“, unterstreicht Marian Deisenroth. Für die fast sinnbildliche Operation am offenen Herzen haben die Mitglieder jederzeit viel Geduld und Verständnis aufgebracht. (sjo)



Christina Tramsen und Marian Deisenroth fiebern im Februar 2024 der Neueröffnung des „balance Engelsby“ nach einer herausfordernden Umbauzeit gespannt entgegen.  
Foto: Stefan Jonas

## Praxis für Physiotherapie erweitert das Leistungsspektrum

Zum neuen Gesamtkonzept des „balance Engelsby“ gehört jetzt auch eine eigene Praxis für Physiotherapie, die wertvolle Pluspunkte für physiotherapeutische Leistungen sowie gesunderhaltende Präventionsanwendungen ermöglicht. Modern ausgestattet und im ersten Obergeschoss untergebracht überzeugt „physio balance“ mit einem exklusiven Ambiente. Für individuelle physiotherapeutische Behandlungen ist mit modernsten Einzelbehandlungsräumen und einem großzügig ausgelegten Trainingsbereich viel Platz geschaffen worden. Selbstverständlich ist die Praxis über einen Fahrstuhl durchgängig barrierefrei erreichbar.

Das medizinisch gut ausgebildete und fachkundige Team um Physiotherapeut Johannes Outzen hat für den Weg zu mehr Lebensqualität ein umfassendes Therapie- und Trainingsangebot zusammengestellt, das für die Förderung und Erhaltung der Gesundheit nachhaltige Akzente setzt: „Gezielt und mit langfristigem Erfolg daran zu arbeiten, Schmerzen zu reduzieren oder den Körper kräftiger und beweglicher zu machen erfordert Behandlungsmethoden mit evidenzbasierten und ganzheitlichen Konzepten. Unsere Anwendungen stützen sich somit auch

darauf, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, um zukünftig selbst etwas gegen die Beschwerden unternehmen zu können. Also nachhaltig vorzubeugen“, sagt Physiotherapeut Johannes Outzen. Zum Leistungsangebot gehören neben der klassischen Krankengymnastik und der Krankengymnastik am Gerät unter anderem manuelle Therapien sowie manuelle Lymphdrainagen, Sportphysiotherapien oder Anwendungen mit dem Schwerpunkt neurologische Krankengymnastik. Auch die Symbiose aus Physio und Fitness bietet den Patienten einen großen Mehrwert, denn oftmals endet ein Rehabilitationsweg nach physiotherapeutischen Behandlungen. Hier setzt „physio balance“ an und begleitet Patienten von der Physiotherapie ins Gesundheitstraining. Die Angebote der Physiotherapie können zudem völlig unabhängig vom Fitnessbereich genutzt werden und richten sich somit auch an Nicht-Mitglieder. (sjo)

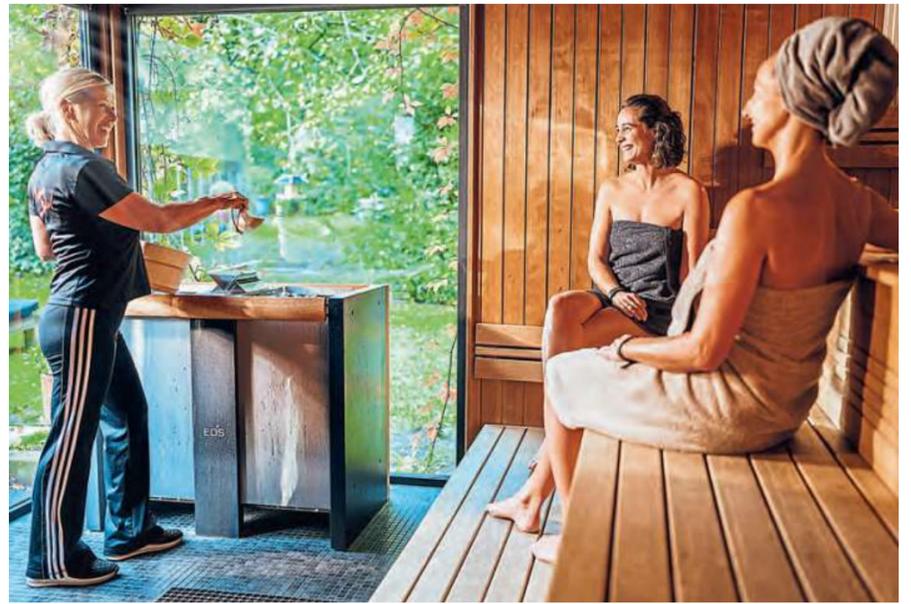
Physiotherapeut Johannes Outzen ist mit seinem Team inzwischen an zwei Flensburger Standorten vertreten.



Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität: Physiotherapeutin Alina Hansen öffnet dafür die Türen in der neu geschaffenen Praxis am Standort in der Engelsbyer Straße.

Fotos: Stefan Jonas





**F**itness-Studios haben schon lange nicht mehr den Ruf einer klassischen „Mucki-Bude“. Gerade für Trainingseinsteigerinnen ist eine Mitgliedschaftsentscheidung jedoch oftmals mit Hürden und Unsicherheiten verbunden, die aber im Stadtteil Mürwik mit einem Fitness-Studio nur für Frauen eine Abmilderung erfahren: „Mit unseren durchdachten Konzepten nehmen wir den Frauen ihre Anfangsbedenken und haben am Friedheim 16 ein Umfeld mit Wohlfühlfaktor und familiärem Charme geschaffen, in dem sie ihre Konzentration frei und ungehemmt auf persönliche Zielerreichungen ausrichten können“, sagt Geschäftsleiterin Alicia Goetze.

Bereits 2012 integrierte die Unternehmerfamilie Goetze das heutige „balance feminin“ in vorhandene Strukturen. Die Nachfrage bestätigte die strategische Ausrichtung, denn ab dem Zeitpunkt der Übernahme konnte das einzige Frauen Fitness-Studio der Stadt die Mitgliedszahlen von gut 300 auf über 2000 steigern. Ein geschultes Trainerinnen-Team steht den Damen jederzeit für Tipps und Beratungen zur Verfügung. Besonders attraktiv gestaltet sich die Kombination aus Fitness und Sauna nur unter Frauen. Für den Wow-Effekt sorgt der ruhige Saunagarten, der sich hinter dem Gebäude versteckt und nach einem Saunagang in der Bio-Sauna oder der finnischen Outdoor-Sauna zum Entspannen einlädt. „Die Möglichkeit, das Training mit einem entspannten Saunagang und einer Tasse Kaffee im Saunagarten abzurunden, ist äußerst beliebt“, ergänzt Alicia Goetze.

Auch wenn man es auf den ersten Blick nicht vermutet, erstreckt sich das „balance feminin“ auf drei Ebenen und bietet auf über 900 m<sup>2</sup> alles, was das

Frauenherz begehrt. Das Leistungsportfolio im „balance feminin“ ist auf die Bedürfnisse der Frau zugeschnitten. Hierzu gehören unter anderem individuelle Beratungen, die im Zusammenhang mit der Geräteauswahl, der Kursplan- oder der Trainingsplangestaltung stehen. Somit greifen Lösungsoffensiven, die gezielt auf individuelle Vorstellungen eingehen.

philosophie „Betreuung ist unsere Stärke“ auch der Leitgedanke im balance feminin „Abnehmen ist unsere Stärke!“. Zusätzlich interessant: Am Standort Westliche Höhe ist eine eigene „Ladies-Area“ vorhanden, die eine auf Frauen zugeschnittene Geräteauswahl vorhält. Eine separate Damensauna inklusive.

Große Beliebtheit erfährt auch der „Straffungsbooster“, welchen es nur im Frauenstudio zu finden gibt – ein Vibrationsplattentraining, das nicht nur das Gewebe strafft, sondern auch zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit hat. Ganz nebenbei ist die Massagefunktion der perfekte Ausklang nach einem effektiven Training. Ob gemeinsam Auspowern im Kurs, effektives Training an den Kraft- und Ausdauergeräten oder einfach ein entspannter Saunagang mit einer Freundin und einer Tasse Kaffee – das „balance feminin“ lädt Frauen dazu ein, ganz unter sich, dem Alltagsstress zu entfliehen und sich ganz bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Das „balance feminin“  
macht es möglich:  
**Ein Fitness-  
Studio nur für  
Frauen**

Entstanden ist so unter anderem ein spezielles Programm für Ernährungs- und Abnahme-Zielsetzungen: „In einem dreistufigen Ernährungscoaching unterstützen wir Frauen dabei, ihr Wunschgewicht zu erreichen“, so die Geschäftsleiterin.

„Alle Frauen, die ihr Wohlfühlgewicht erreichen möchten – und das auf gesundem Weg – sind bei uns genau richtig!“ So entstand neben der Firmen-

”  
**ABNEHMEN IST  
UNSERE STÄRKE.**

Alicia Goetze

Somit möchten wir alle Frauen herzlich zu uns ins „balance feminin“ einladen, denn der Fitnesssport trägt aufgrund unzähliger positiver Effekte auf Körper und Geist elementar zu einem erfolgreichen und glücklichen Leben bei. (sjo)

Fotos: Noma Studios



Das „balance Westliche Höhe“:

## Eine Trainingswelt der Superlative

Eigentlich ist der Gebrauch von Superlativen generell nicht empfehlenswert, doch im Fall des „balance“ Fitness-Studios auf der Westlichen Höhe ist eine Ausnahmeregelung durchaus akzeptabel. Mit der Eröffnung im Sommer 2021 setzte die Unternehmerfamilie Goetze ein äußerst erfolgreiches Studiokonzept um, das es so in der Region noch nicht gegeben hat. Mehrere Elemente für ein ganzheitliches Fitness- und Gesundheitstraining in einem Haus zu vereinen, hat national und sogar international Aufmerksamkeit erzeugt. Die deutschlandweite Auszeichnung Studio des Jahres dokumentierte dies im Jahre 2022. 2023 folgte bereits die nächste Auszeichnung zum besten Life-fitness-Studio weltweit.

### Fitnessstempel mit vielen smarten Vorzügen

Drei Kriterien überzeugten die Juroren: Die ansprechende Innenarchitektur, die stark aufgestellte Teamkultur und die ausgefeilten Betreuungskonzepte. Es sind vor allem die Mitarbeitenden, die den Tagesablauf innerhalb des Studiobetriebes erfolgreich gestalten. Sie begleiten empathisch effektive

”

**WIR KÖNNEN EINE HOHE BETREUUNGSQUALITÄT GEWÄHRLEISTEN.**

Trainingseinheiten mit viel Wissen und sorgen somit für eine erfolgreiche Zielerreichung. „Betreuung ist unsere Stärke“ nimmt auch im insgesamt dritten Fitness-Studio der „BFC Balance Fitness Club GmbH“ an der Flensburger Förde einen hohen Stellenwert ein. Der rund 4.200 Quadratmeter große Fitnessstempel ist mit vielen smarten Vorzügen detailgetreu ausgestattet und ermöglicht ausreichend Platz für individuelle Trainingseinheiten auf insgesamt vier Etagen. Drei Trainingsflächen mit High-End-Geräten von milon, Life Fitness, Dr. Wolff und Co., eine integrierte Physiotherapie Praxis, drei Kursräume, eine Saunalandschaft und ein Sonnendeck auf dem Dach gehören dazu. Herausstechend ist eine 150 Meter lange Indoor-Laufbahn auf einer

Galerie über dem Gerätepark. „Die separierten Trainingsflächen, die Fit-Hall, Athletic-Hall und die Ladies-Area, befinden sich zusammen mit der Physiotherapie Praxis im Erdgeschoss“, so Geschäftsleiterin Alicia Goetze. Somit ist sichergestellt, dass sich jede Zielgruppe in ihrem Bereich wohlfühlt und eine hohe Betreuungsqualität gewährleistet werden kann.

Moderne Lichtinstallationen, stimmige Farbkonzepte und passende Musik vollenden den ansprechenden Gesamteindruck. Zusammengefasst gesagt: Design und Ausstattungselemente des „balance Westliche Höhe“ orientieren sich am Lifestyle des 21. Jahrhunderts. Die vertraut familiäre Atmosphäre ist ein weiterer, nicht zu unterschätzender Pluspunkt. Die Marktpositionierung im zweiten Pandemiejahr war geprägt von einem überwältigenden Zulauf. Noch im Vorfeld der Eröffnung konnte das Team bereits über 1.000 Neuanmeldungen verzeichnen. Eine gezielte Werbekampagne sorgte dann auch an den Eröffnungstagen für eine Welle an unterzeichneten Mitgliedsverträgen. Im Herbst 2022 zählte das „balance Westliche Höhe“ bereits mehr als 4.700 Mitglieder und als ein weiteres Highlight wurde die Outdoor Trainingsarea eröffnet.

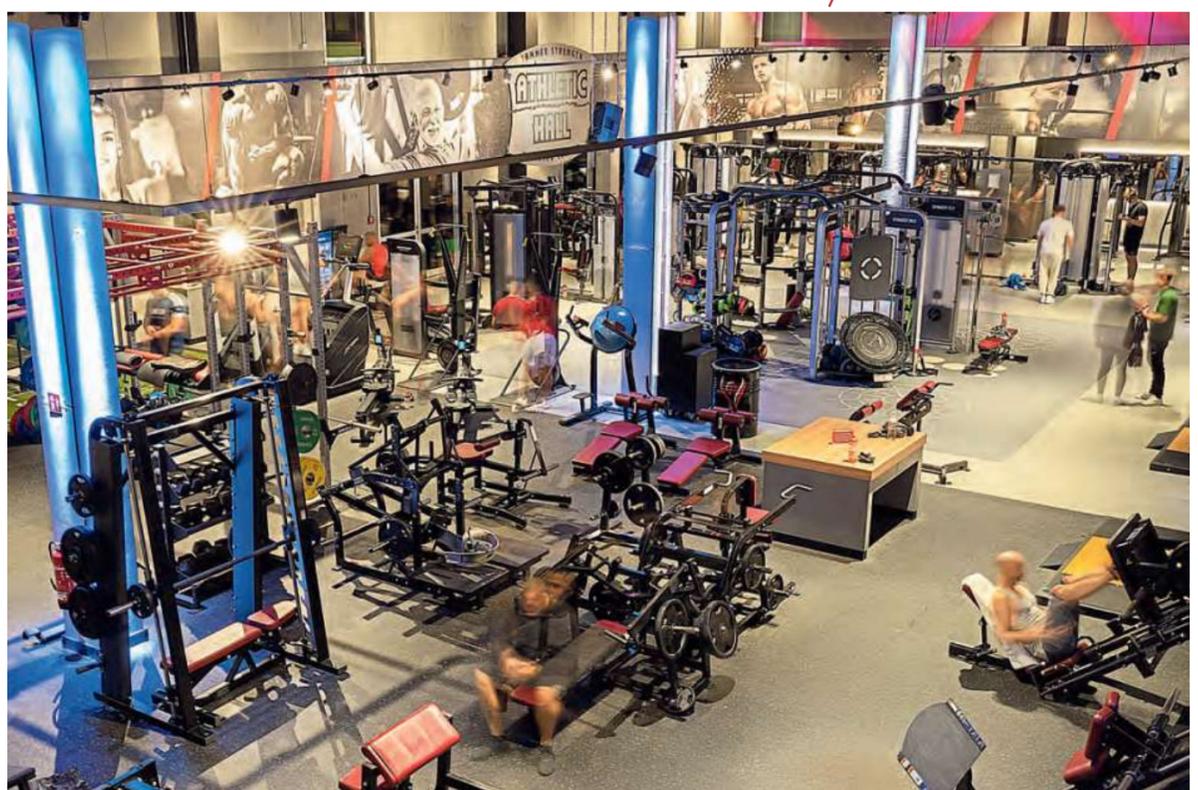
Die Gründe für diesen Raketenstart ordnet Alicia Goetze folgendermaßen ein: „Im Umfeld des Stadtteils haben wir freies Marktpotenzial gesehen. Basis unseres Erfolgs ist, dass sich der Name balance durch die anderen Standorte in Flensburg schon als Qualitätsmarke etablieren konnte. Viele kennen unsere Standards und das, was uns ausmacht“. Positiv hat sich sicherlich ebenso ausgewirkt, dass die Unternehmerfamilie vor und zwischen den Monaten der Corona-Schutzmaßnahmen etwas Neues geschaffen hat und viele Fitness-Sportler in der Zeit der Lockdown-Beschränkungen ihre Mitgliedsverträge vielerorts aufgelöst haben. Die Aussicht auf Lockerungen durch die staatlichen Behörden entfachte Zuversicht. Der Aufbruch in ein neues Zeitalter des Fitnesssports stand durch den Bauabschluss unmittelbar bevor und belebte die Entschlussfreudigkeit. Für die „BFC Balance Fitness Club GmbH“ wurde somit die Krise zur Chance. (sjo)



Fotos: Noma Studios



Die Grundsteinlegung des „balance Westliche Höhe“. Foto: Goetze



#### IMPRESSUM:

HERAUSGEBER: BFC Balance Fitness Club GmbH

REDAKTION: Stefan Jonas

AUFLAGE: 15.000 Exemplare

GRAFIK: Britta Müller

DRUCK UND VERARBEITUNG: sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co. KG, Fehmarnstraße 1, 24782 Büdelsdorf



**Wir feiern  
30 JAHRE!**

**balance**

**Das erwartet dich an  
ALLEN 3 STANDORTEN:**

**UNSERE  
AUSZEICHNUNGEN**

- 1996**  
Studio des Jahres deutschlandweit (Inline)
- 1997**  
Studio des Jahres deutschlandweit (Bodylife)
- 2000**  
Studio des Monats deutschlandweit (Bodylife)
- 2022**  
Studio des Jahres deutschlandweit (fMi & DSSV)
- 2023**  
1. Platz bestes LifeFitness-Studio weltweit (Life-Fitness)



RIESIGES KURSANGEBOT

INDIVIDUELLE BETREUUNG

MODERNSTE TRAININGSGERÄTE

GROSSER SAUNABEREICH

**BETREUUNG IST UNSERE STÄRKE!**

**+ ZUSÄTZLICHE STUDIO-HIGHLIGHTS:**



- + Komplett-Erneuerung 2024
- + 150 Meter Outdoor-Laufbahn
- + große Athletic-Hall (Hammer Strength)
- + 1:1 Personal-Coaching

**ENGELSBYER STRASSE 65**  
Mo-Fr 6:00-22:00  
Sa + So 9:00-20:00



- + Fitness und Sauna nur für die Frau
- + 3-Stufen-Abnehmprogramm
- + Vibrafit-Straffungsbooster

**FRIEDHEIM 16**  
Mo + Mi 8:30-22:00, Di + Do 7:00-22:00  
Fr 8:30-21:30, Sa + So 10:00-17:00



- + 150 Meter Indoor-Laufbahn
- + große Athletic-Hall (Hammer Strength)
- + 1:1 Personal-Coaching
- + Ladies- und Outdoor-Area

**AM FRIEDENSHÜGEL 56**  
Mo-Fr 6:00-22:00  
Sa + So 9:00-20:00

**DEINE MODERNEN PHYSIOTHERAPIE-PRAXEN!**



**JETZT FREIE  
TERMINE SICHERN!**

Tel. 0461/624 76  
WhatsApp:  
01573/5438405

WESTLICHE HÖHE ENGELSBY

**BUSINESS-FITNESS AN ALLEN 3 STANDORTEN!**



Training und Entspannung für fitte Mitarbeiter: Exklusive Bedingungen auch für dein Unternehmen.

bgm@balance-flensburg.de | Tel. 0461/611 06  
www.balance-flensburg.de/business-fitness

Tel. 0461 611 06 | info@balance-flensburg.de | Weitere Infos:

