

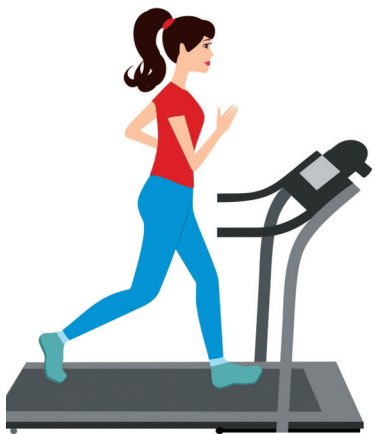


『让更多人快乐地运动』

小伙早上6点开训 一边锻炼一边交朋友

“不想一辈子打工,为了在家乡有所作为,他从最初创办私教工作室,到如今拥有1600多平方米的综合健身馆,一路磕磕绊绊,实现最初的梦想。这家综合健身馆有什么特色?创业背后有着怎样的故事?一起来看看吧!

■文/记者 杨天娇
图/记者 吕世银



经过用心经营,邹宗兵的健身房会员越来越多。



邹宗兵和学员一起早训。



早上6点就有学员打卡健身。一名学员按照邹宗兵(右)的指示,进行第一次挑战。

1 早上6点就有人打卡锻炼

4月20日早上6点,天刚蒙蒙亮,邹宗兵就从家里一路小跑到上海路的迈格斯健身房,开始当天的早训课。“今天做两个动作,每个动作做20组,大家一起比速度,做完就可以来打卡了。”现场6名学员按照邹宗兵的指示,进行第一次挑战。“这是今年第26次早训课,每次练完都要打卡,他们都是老会员。”邹宗兵说。

邹宗兵的早训班于2017年开课。“以前就我一个人一大早来锻炼,时间长了觉得枯燥,难以坚持,就找了一群同样热爱健身的人一起上课。大家互相鼓励,一直坚持到现在。”邹宗兵的早训班每周一、三、五开课,一年100节课。“早训班专门针对白天没时间锻炼

的人群,早上早起一小时,不仅不影响日常工作,反而会因为空腹锻炼而更有精神。”

刚做完第一组训练的学员个个汗流浹背。43岁的戴先生是一名警察,也是早训班的一名老学员。“我来这里健身已有6年,除了值班的时候,几乎每节课我都会来,练完一天都神清气爽。”

正是有了戴先生这些人的支持,邹宗兵的早训班才得以开下去。“群里有100多名会员,虽然真正坚持下来的人不多,但只要有一人愿意早起锻炼,我觉得这个班开得有意义。”邹宗兵告诉记者,他的想法就是让更多人快乐地运动。

2 艰辛创业终于实现梦想

2007年,18岁的邹宗兵通过体育单招顺利考入武汉商学院,学习社会体育专业。大学期间,邹宗兵在校外的健身房做兼职。2011年,大学毕业的邹宗兵在武汉一家教练培训机构工作,一年多后回十堰发展。“那时我已经取得健身教练资格,又不想一辈子打工,所以想自己创业。”说干就干!邹宗兵在十堰的一家健身房当运营人员,算是前期调研。他在工作期间发现,越来越多人开始选择私教课,这正和他的专业对口。

邹宗兵一边带私教课,一边开始他的创业计划。“那时候没钱,就和学弟学妹合伙干。我们凑齐10多万元,在江苏路铂金广场租了一套165平方米的房子,改造成一间私教工作室。”为了节省开支,很多装修工作都是邹宗兵和合伙人亲手完成的。“砸墙、搬砖,经常累得抬不起胳膊,省下来的钱都用来买设备

和器材了。”邹宗兵说。

然而,工作室开业没多久,邹宗兵就与很多创业者一样,遇到了资金周转难题。

“本来就是白手起家,钱都用来买设备和器材了,结果一位合伙人中途撤资,导致资金一时周转不过来。”说起这些,邹宗兵感慨万千。就在他为资金发愁时,员工们都站出来支持他。“他们都是我的学弟学妹,是真心实意想帮我。”在学弟学妹的帮助下,邹宗兵更加努力,终于熬过了那段最艰难的日子。

短短5年时间里,邹宗兵先后在城区开了3家店。其间遇到合同到期、经营受挫,如今上海路的这家1600多平方米的健身房是他唯一继续经营的店。这家健身房除了配有健身设备、操课教室外,还建设了一个游泳池。“我一直都想打造一家综合性的健身房,现在基本实现了梦想。”邹宗兵说。

3 用心经营吸引近万名会员

经过用心经营,不断拓展新客户,邹宗兵的健身房会员越来越多。从最初不到2000人,增至现在的近万名会员,他做了很多努力。

“最初我的设想是做私教工作室,后来我发现,做私教的时间成本太高,而且客单价很高,与其这样,还不如做大众都能接受的综合性健身房。这样在同样的时间里,就可以为更多热爱健身的人服务。”疫情期间,不少健身房不得不关门歇业,邹宗兵却在琢磨如何才能将健身房办得更好。“经过一段时间的思考,我有了一个大致的思路,就是让大家一边社交,一边健身。”

经过不断整合资源、推陈出新,邹宗兵的健身房目前有私教提供1对1课程指导,有小团课进行有氧无氧结合训练,晚上有不同类型的操课,暑假还有针对学生的游泳课,课程丰富,覆盖人群也十分广泛。

“健身是一件枯燥的事情,一个人很难坚持,团课的意义就在于让大家在结交朋友的同时互相监督,一起动起来。”邹宗兵说。

“今年是我在这里健身的第四年。生完两个孩子后,我的身材走样,精神状态也变得很差。”刚上完小团课的高女士说,生孩子前,她的体重不到100斤,生完孩子一度达到120斤,这让她变得有些自卑。“在朋友圈看到有人在这里健身,我也想试试,没想到一发不可收拾,一直坚持到现在。这家健身房似乎有一种魔力,会让人上瘾。”高女士说,她在这里结识了很多宝妈,大家经常一起锻炼,互相加油鼓劲。如今,高女士身材越来越好,整个人也精神不少。“锻炼的同时还能交到志同道合的朋友,收获快乐。我想,这就是这家健身房的魅力吧!”