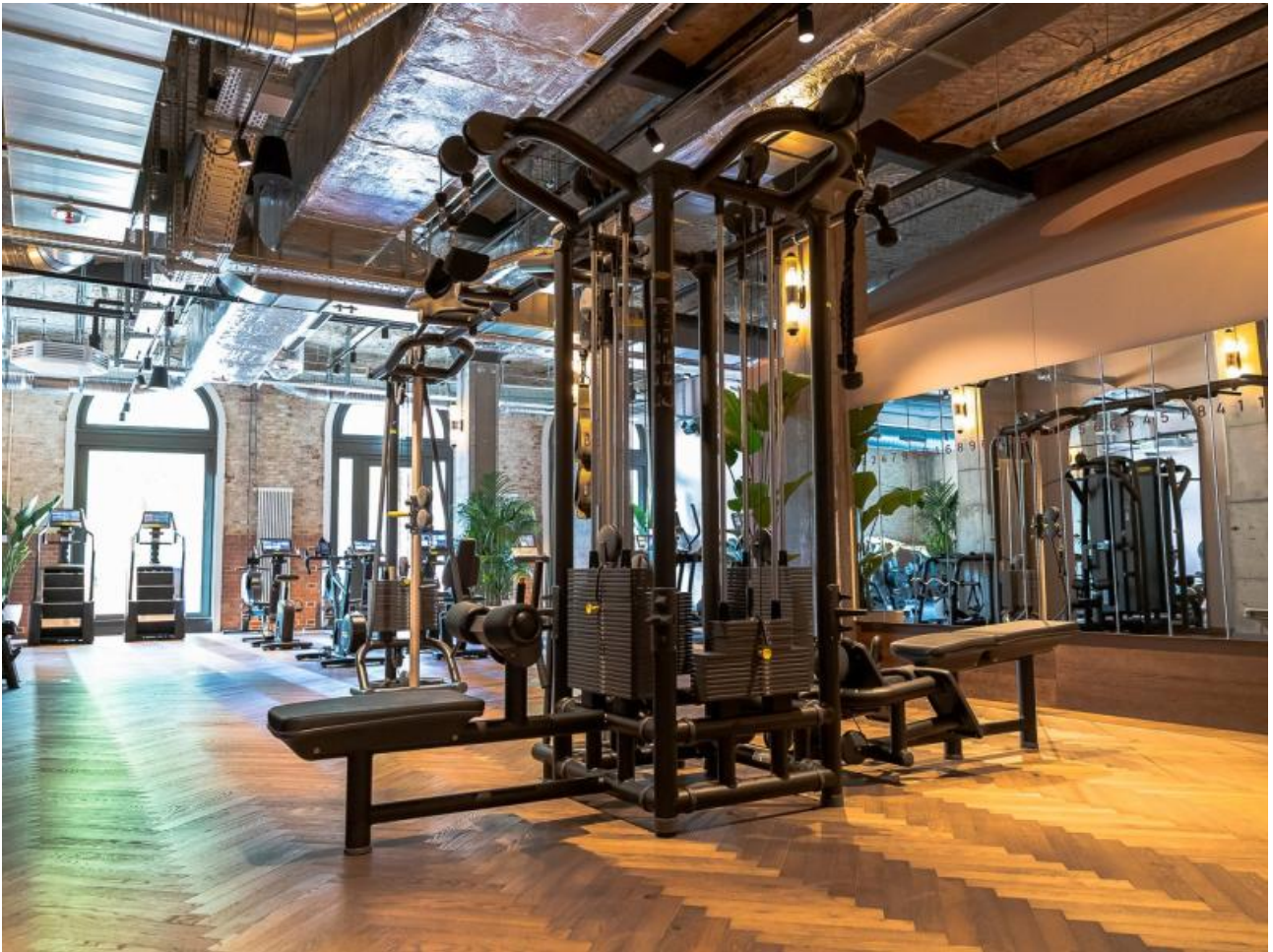




Im Concept Club stehen viele Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung | Bild: Concept Club

Concept Club – Struktur für nachhaltige Leistungsfähigkeit

26. Februar 2026

Berlin ist schnell. Entscheidungen werden unter Zeitdruck getroffen, Verantwortung endet selten am frühen Abend. Wer dauerhaft auf diesem Niveau arbeitet, braucht mehr als gelegentliche Erholung. Mitten in Berlin-Mitte, im historischen Telegraphenamt, bietet der Concept Club einen Rahmen für Menschen, die ihre Gesundheit bewusst und langfristig entwickeln möchten.

Der Ansatz ist klar strukturiert. Statt bloßer Trainingsmöglichkeiten steht eine fundierte Diagnostik am Anfang. Stoffwechselwerte, Leistungsfähigkeit, Körperzusammensetzung und Belastungsparameter werden analysiert – unter anderem durch Bioimpedanzmessungen, Spiroergometrie oder systematische Stoffwechsel- und Stresstests.

Auf dieser Grundlage entstehen individuelle Trainings- und Regenerationspläne, die regelmäßig überprüft und angepasst werden. Ziel ist nicht kurzfristige Optimierung, sondern nachhaltige Stabilität.

Die Mitgliedschaften sind modular aufgebaut und beginnen bei rund 190 Euro im Monat. Erweiterte Modelle mit vertiefter Diagnostik und medizinischer Begleitung liegen bei bis zu rund 400 Euro monatlich. Entscheidend ist dabei weniger der einzelne Baustein als das Gesamtsystem: analysieren, trainieren, messen, nachjustieren.

Zunehmend richtet sich das Angebot auch an Unternehmen. Der Concept Club bietet strukturierte Corporate-Pakete für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie für Führungskräfte. Dabei werden individuelle Gesundheits-Checks mit personalisierten Trainingskonzepten kombiniert. Regelmäßige Re-Analysen ermöglichen es, Fortschritte transparent zu dokumentieren. Für Unternehmen entsteht so ein klarer Mehrwert: geringere Ausfallzeiten, stabilere Belastbarkeit und eine systematische Investition in die Leistungsfähigkeit der Belegschaft.

Je nach Unternehmensgröße werden maßgeschneiderte Modelle angeboten – etwa für Teams ab fünf, zehn oder fünfzehn Personen. Diese Pakete bündeln Diagnostik, Trainingssteuerung und regelmäßige Leistungsüberprüfung zu einem strukturierten Gesundheitskonzept, das sich in bestehende HR-Strategien integrieren lässt. Gesundheit wird dabei nicht als kurzfristiger Benefit verstanden, sondern als strategischer Faktor.

Der Concept Club spiegelt eine Entwicklung wider, die Berlin zunehmend prägt: Gesundheit wird bewusst gestaltet, datenbasiert gesteuert und langfristig gedacht. Für Unternehmen wie für Einzelpersonen gilt gleichermaßen – nachhaltige Leistungsfähigkeit entsteht durch Struktur. (red)