

Medical fitness - how to create a symbiosis between prevention and active lifestyle - Hungary

**Fitness Summit of Central and Eastern
European Countries**

**PRAGUE, HERMITAGE HOTEL
20.10. 2023.**

**Dr. László Zopcsák PhD
IWI Fitness & Sport School
CEO, Founder**

Introduction

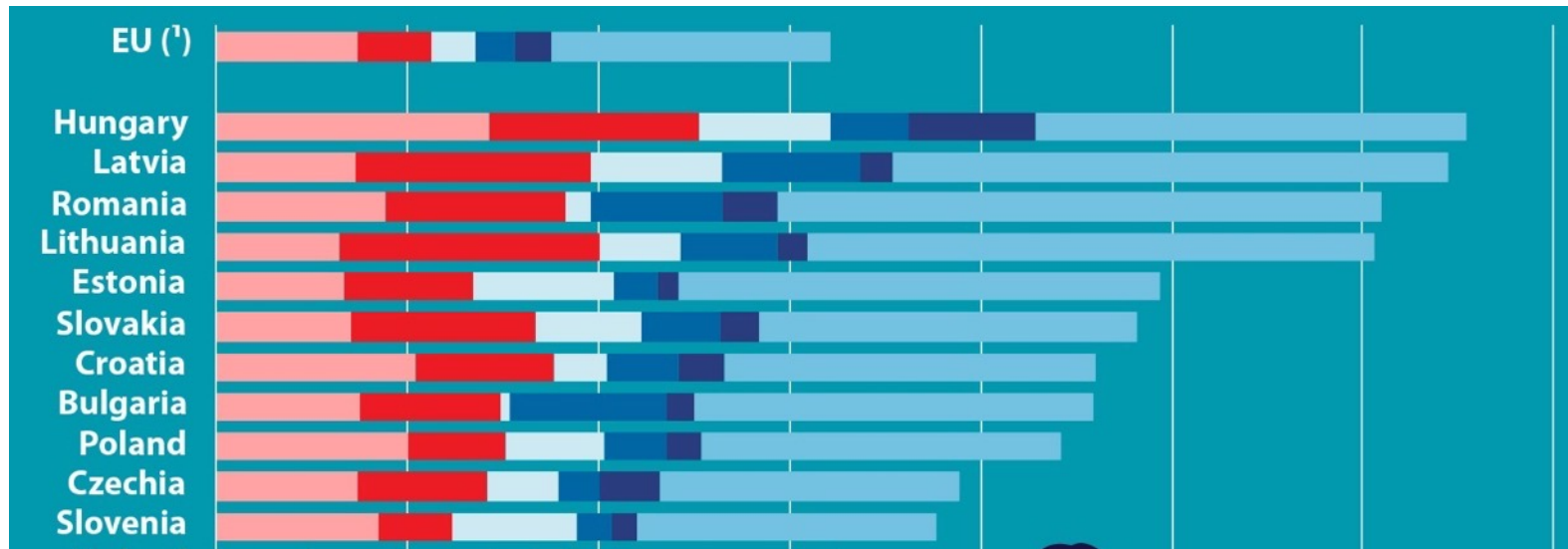
- Founder, CEO of IWI
 - Personal Trainer
 - Club owner until 2008
- Expert for Europeactive (Standard Council) 7 yrs
- Industry Panel Advisor for ACE (USA)



Challenges of the Central Eastern European Fitness Sector

Death rates for preventable diseases

CEE countries - Top 11



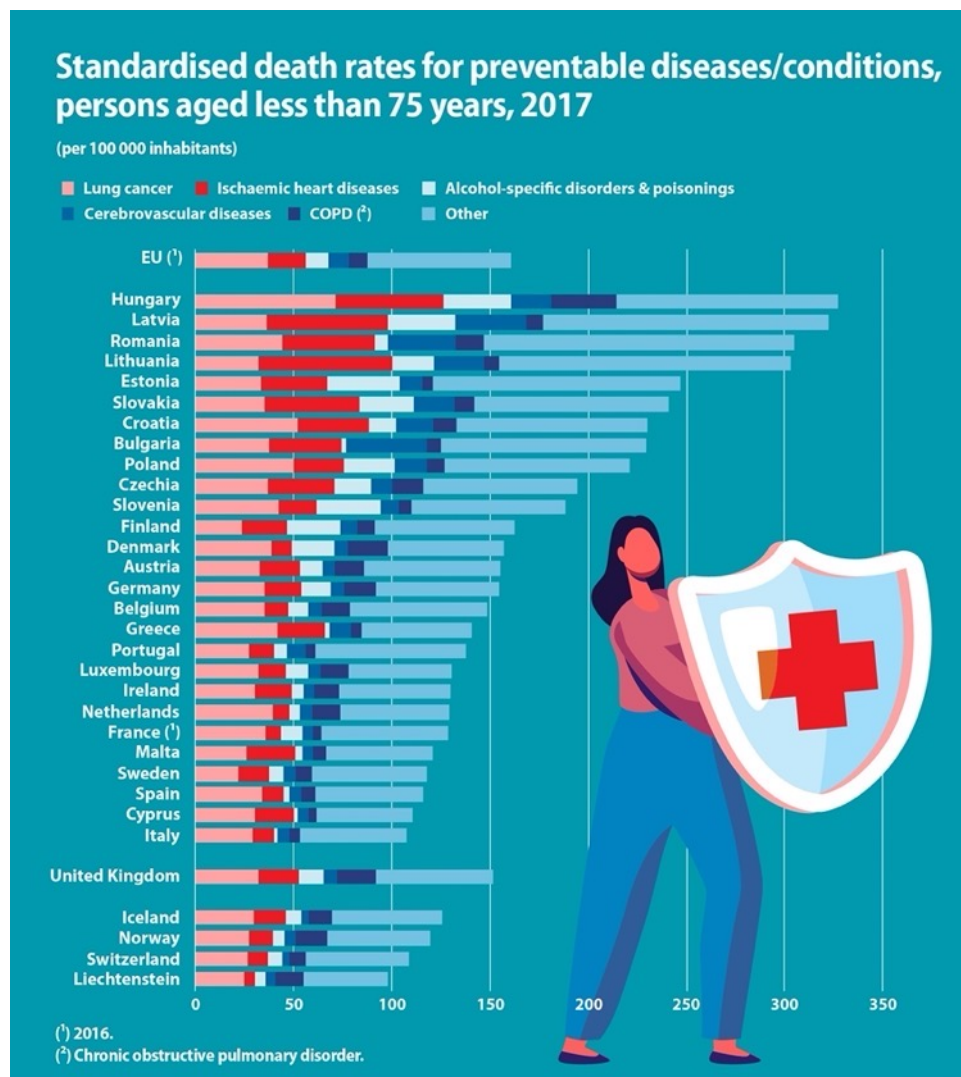
What are the main reasons?

6 out of 10 members already have some risk factors

Death rates for preventable diseases

In Hungary
2x as many deaths
as the EU average

Two-thirds of deaths
could have been
avoided!



Group of delegates



Dr Laszlo Zopcsak Keynote presenter

2013, Budapest
ISM



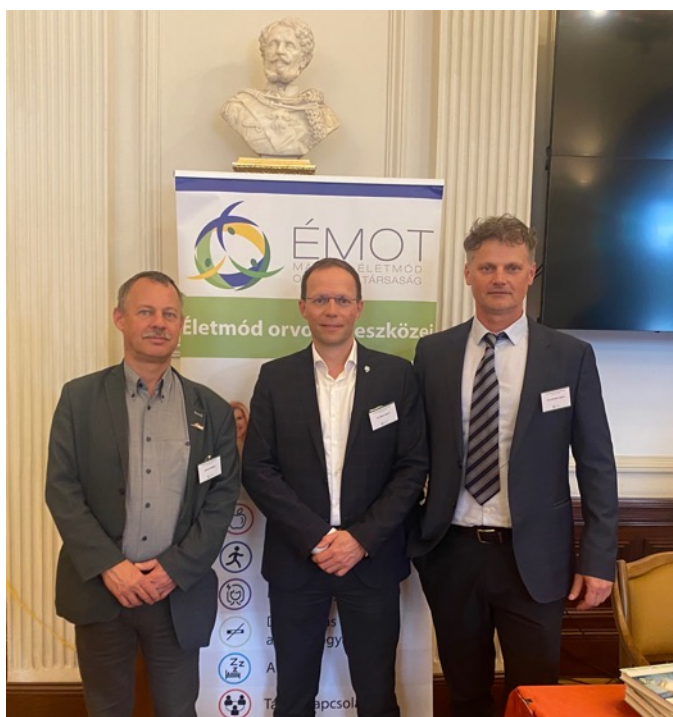
Formula to create a solid fitness market in the CEE region

2013, Budapest
ISM

1. Form a sectoral association - ecosystem
2. Set up local register
3. Contact government authorities, get them involved
4. Organize conferences for stakeholders
5. Repeat your effort until growth is achieved



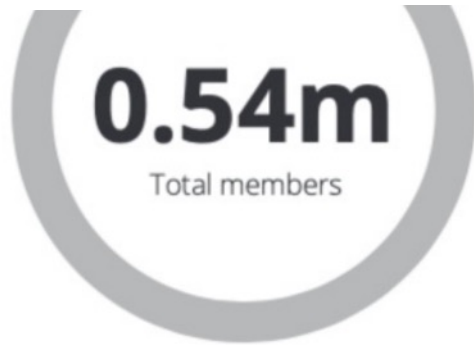
- State Secretariat for Active Hungary
- A priority area is the leisure sports and fitness sector



"Chips tax" - 10% of PHPT for prevention programs

With the Secretary of State
Mr. Révész Máriusz

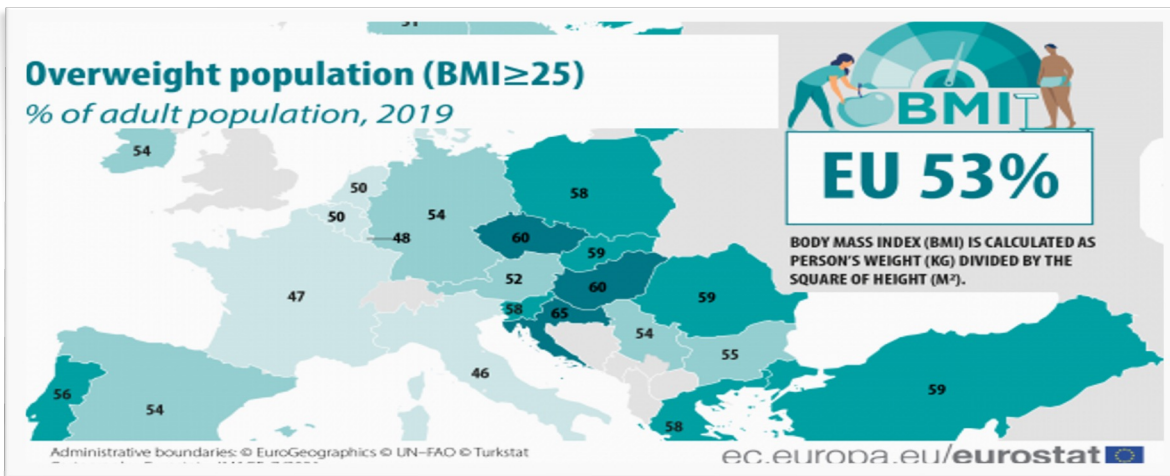
Size of HU Fitness Sector




2022 data:

- 15 000 Fitness professionals
- 1000 Fitness Clubs (+ hundreds of small micro-studios)
- 5,5 % penetration rate
- 300 million € / year turnover - (5 mrd € Germany)

Obesitas pandemic



Economic burden - inactivity –
- overload of Health care system



**We are inactive, obese and in a
dramatic health status!**

**Are we ready as a sector to give
solution?**

Value of our Fitness Sector

Self respect!!!

**Most important part of the
Leisure Sport Sector!**

Large volume of people

Organized, measurable, repetitive, long term, safe
environment, supervised exercises

Slow down obesity pandemic!

Infrascturture, Staff, Club Operation Knowledge



What is the solution?

**The Medical Fitness Concept
and Ecosystem**

Paradigm shift!

	Now
Sector	Fitness
Purpose	Body building, aerobics
Target group	Healthy, mid-age population
Penetration %	5,5 % 540 000
Experts	Fitness Instructor, PT
Location	Indoor
Method	Resistance mainly
Sectoral cooperation	none

Medical Fitness Concept

Systematic plan – incorporates fitness sector and private/state health care providers, fitness and health care experts

Purpose: health enhancement of the whole population

Target group

- **Active population** - prevention (Primer, secunder, terciar)
- **Inactive population**
- **Special population** (health risk factors) – rehabilitation

Reference network, professional, business oriented

Effect: Economic, public health, professional

The Impact of Attendance at a Medical Fitness Facility

[Link to the full text article can be found at:](#)

19,300
Members

515,810
Non-members*

VS

* Winnipeg residents who did not attend a Medical Fitness Facility during the study period were compared to members



Members swipe in to access the facility

MEDICAL
FITNESS
FACILITY

START
WALK

START
RUN

The study group and control were matched on: age, multiple diseases, gender, income and year of study entry

Swipe data was linked to health administrative databases at the Manitoba Centre for Health Policy





- Average age = 47 years
- 52% male
48% female

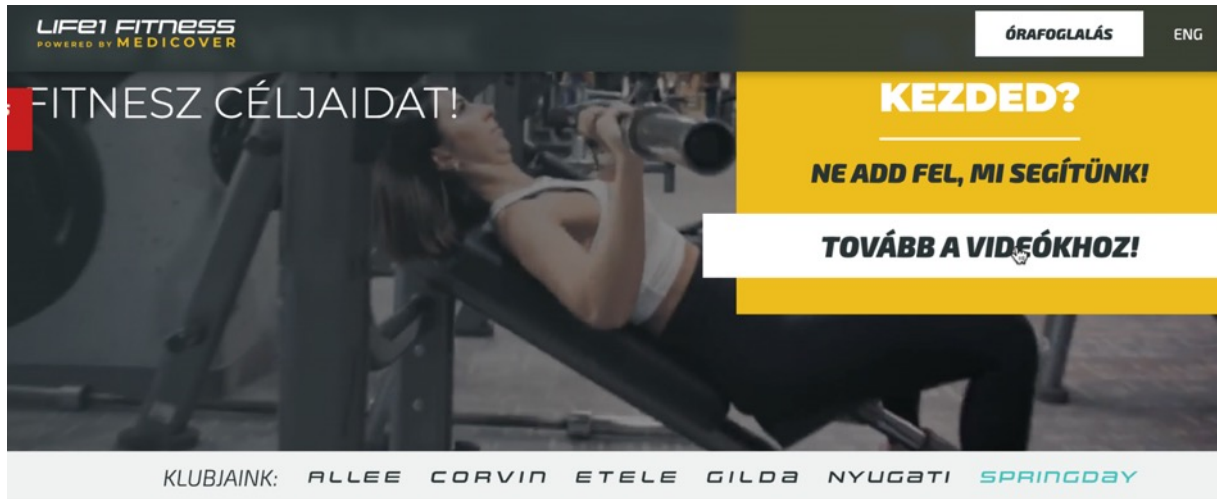
Members had access to:

- annual health assessment
- group exercise classes
- fitness equipment
- certified fitness staff



60%





In Hungary MC has
6 clubs!

Medicover Poland fitness market expansion:

- cc. 100 private fitness clubs
- Acquisition of the „OK System” fitness pass intermediary aggregator company
- 4,900 fitness and recreation facilities are available for Medicover's clientele.

"A bridge between healthcare and the fitness / physical activity sector"

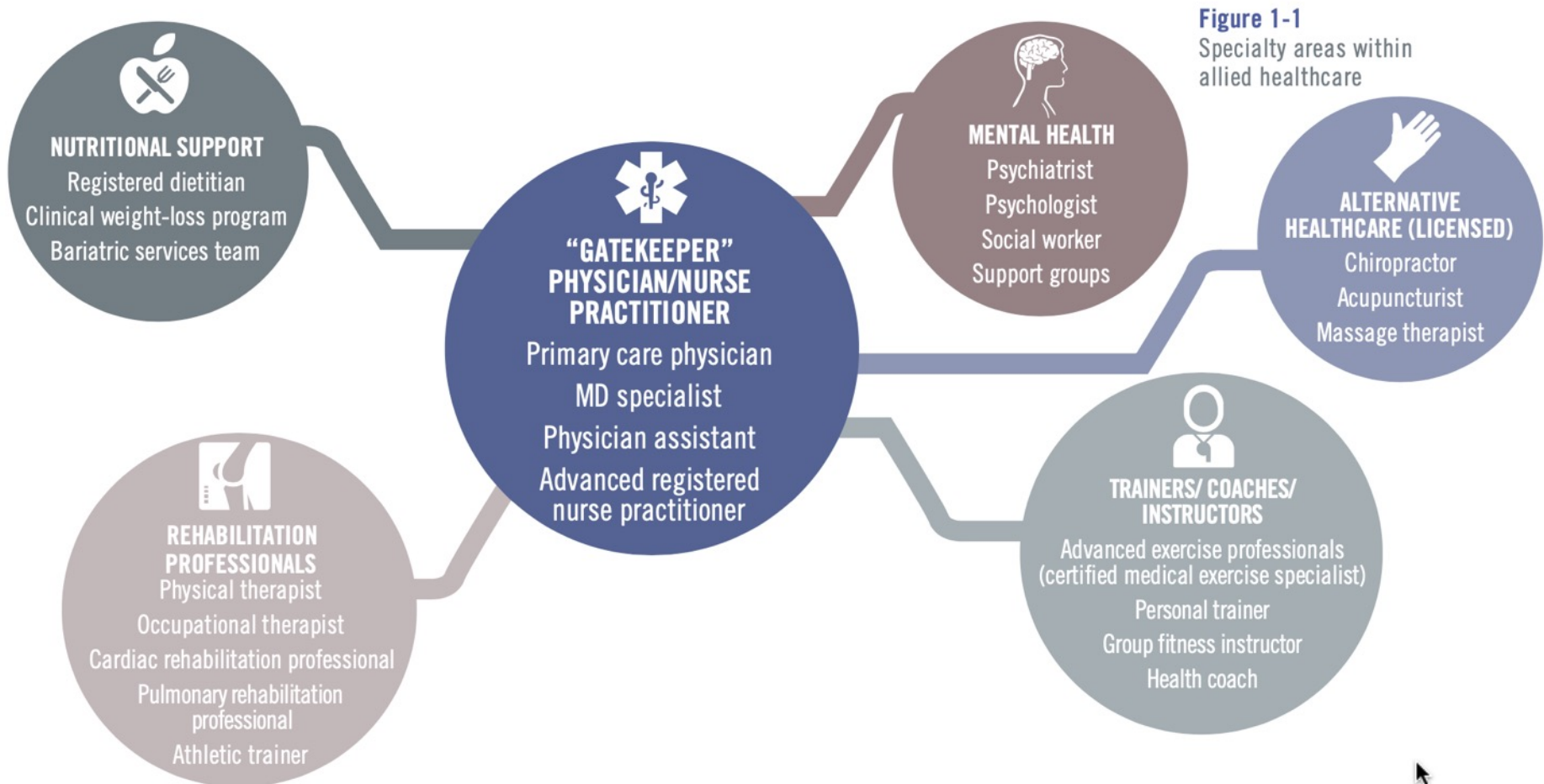
Medicine - Sports
Sciences

Professional training is
key!

MES works in a
reference network



Role and scope of practice of MES




Who are the clients of MES?

1. Clients who do not yet have a disease – prevention

2. Clients with altered health conditions:

- Metabolic diseases and disorders
- Dyslipidemia
- Hypertension
- Obesity, overweight
- Insulin resistance
- Diabetes
- COPD, asthma patients
- Certain cardiovascular diseases
- People with oncological diseases
- Prenatal and postpartum exercise
- Musculoskeletal disorders²²



Hungarian case study of the implementation of Medical Fitness

1997 Cyprus,
Hotel Le Meridien



1999- first Hungarian PT course

My motivation

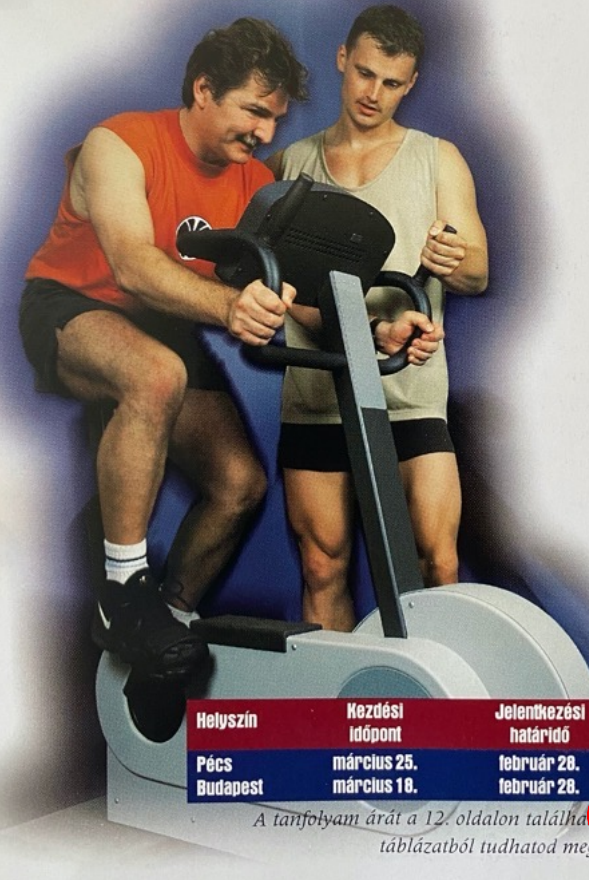
personal tréner tanfolyam

szült fitness szakember, ak egyénre szabott életmód programot tud megtervezni úgy, hogy kliense adottságait, fizikai, egészségi állapotát, egyéni igényeit maximálisan szem előtt tartja. Munkája során elsősorban az egészségmegőrzésre, a „tökéletes közérzet,” programjára helyez a hangsúlyt. A személyes edzősködés az elkövetkező években Magyarországon egyre népszerűbbé fog válni egy új fantasztikus karrier lehetőségét kínálva a fitness szakemberek számára.

A tanfolyam teljes átfogó képet nyújt a fitness tréning valamennyi területéről.

Többek között az alábbi témákat tárgyaljuk:

- Az emberi test felépítése és működése
- Fittségi tesztek
- Testformálás súlyzókkal és erősítő gépekkel
- Cardiotréning
- Táplálkozástan
- Motiváció és kommunikáció
- Marketing
- Speciális célcsoportok
- Prevenció és rehabilitáció



Helyszín	Közdési időpont	Jelentkezési határidő
Pécs	március 25.	február 28.
Budapest	március 18.	február 28.

A tanfolyam árát a 12. oldalon található táblázatból tudható meg.



2017 San Diego, ACE industry panel expert



American Council on Exercise

IWI Project Kft, Ltd

is authorized as an
ACE EDUCATION PARTNER

ACE is proud to partner with you in helping to develop competent, well-prepared professionals ready to make meaningful contributions to the health and fitness industry; and to join the fight against the worldwide epidemics of obesity and physical inactivity.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "A. S. ...", is positioned above a horizontal line.

PRESIDENT AND CEO

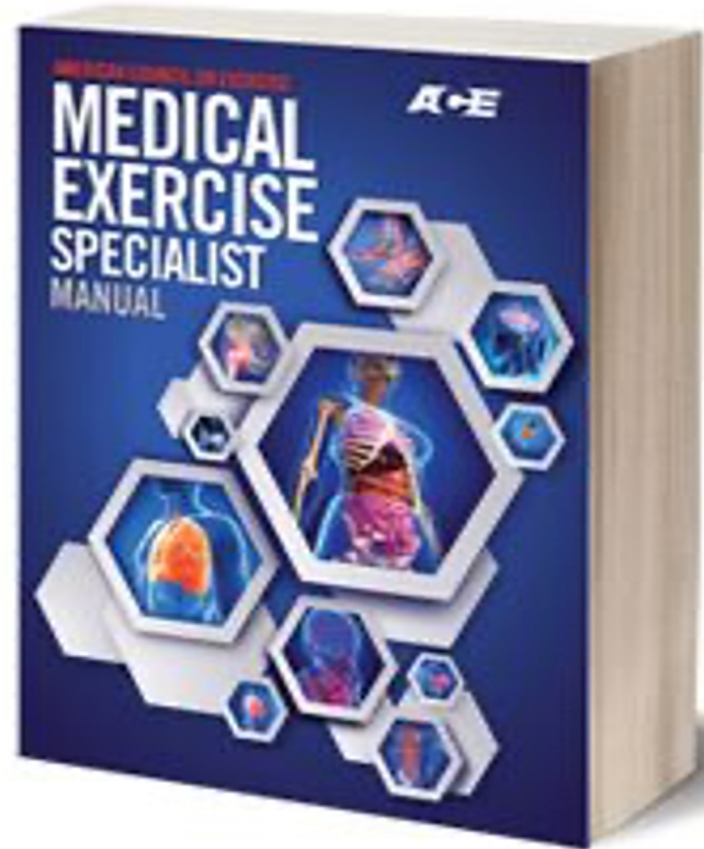


June 30, 2022

VALID THROUGH

November 2021, Hungary

ACE →TM
EDUCATION
PARTNER





AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE

Medical fitness szakértői kézikönyv



Megbízható forrás a speciális célcsoportokkal dolgozó egészségfejlesztési és sport szakemberek számára

1

A MEDICAL FITNESS SZAKÉRTŐ SZEREPE ÉS TEVÉKENYSÉGI KÖRE

A FEJEZET TARTALMA

AZ EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS
FOLYAMATA

A MEDICAL FITNESS SZAKÉRTŐ
SZEREPE AZ EGÉSZSÉGÜGYI
KÖZÖSSÉGEN BELÜLI MUNKÁBAN

BETEGELLÁTÁSI FOLYAMAT

AZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖZÖSSÉGEN
BELÜLI MUNKA

TEVÉKENYSÉGI KÖR

FÓKUSZBAN A PREVENCIÓ

ELSŐDLEGES PREVENCIÓ
MÁSODLAGOS PREVENCIÓ
HARMADLAGOS PREVENCIÓ

STANDARD ELLÁTÁS

A PROGRAMTERVEZÉS ÖSSZETEVŐI

A PROGRAM ÁTÜLTETÉSÉVEL
KAPCSOLATOS
BIZTONSÁGI AGGÁLYOK

10 LÉPÉSBŐL ÁLLÓ DÖNTÉS-
HOZATALI FOLYAMAT A SPECIÁLIS
CÉLCSOPORTOK EDZÉSI
PROGRAMJÁNAK
MEGTERVEZÉSÉHEZ

KOCKÁZATKEZELÉS

EGÉSZ ÉLETEN ÁT TARTÓ TANULÁS

KONZULTÁCIÓK/ADATVÉDELMI
KÉRDÉSEK

ÖSSZEFOGLALÁS



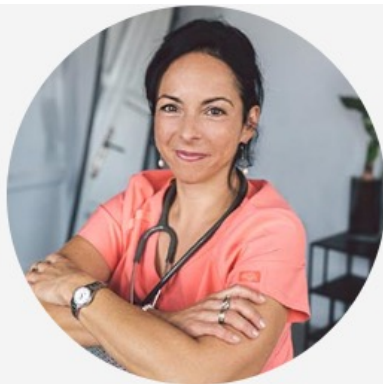
A SZERZŐRŐL

Kelly Spivey, N.D., természetgyógyász doktor és mesterfokozatot szerzett fitnessz menedzserből. Sikeres karriert futott be az egészség és fitnessz területén: pályafutását kardiopulmonális rehabilitációs menedzserként kezdte és jelenleg három egészségügyi háttérrel rendelkező fitnessz-központ tulajdonosa/üzemeltetője. Dr. Spivey a Freemotion Fitness területi menedzsere, a Tampa Egyetem Egészségtudományi és Emberi Teljesítménykutató Tanszékén dolgozik, és az ACE szakértője.



Góg Anikó

szakmai vezető
MES edző



Dr. Bajnok Éva

MES orvosszakmai referens
orvos, endokrinológus



Dr. Zopcsák László

oktató
MES projektvezető



Bernáth Dóra

oktató
edző



Dr. Borka Péter

oktató
gyógytornász-fizioterapeuta



Csillag Zoltán

oktató
üzleti coach



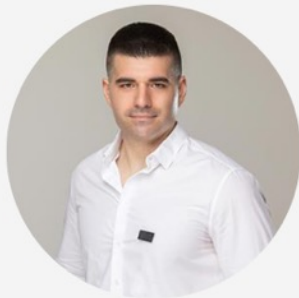
Dr. Domokos Sándor

oktató
gyógyszerész, edző



Erdélyi-Sipos Alíz

oktató
dietetikus



Dr. Garbaisz Dávid

oktató
orvos, érsebész, edző



dr. Gergely Márk

oktató
jogász, edző



Dr. Halmy Eszter

oktató
MET elnöke



Dr. Kacs Kovics Éva

oktató
orvos



Kriván András

oktató
gyógytornász, erőnléti edző



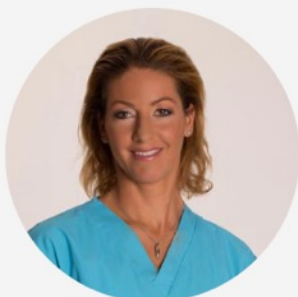
Dr. Kuklis Eszter

oktató
orvos, természetgyógyász



Leindler Milán

oktató
pszichológus



Dr. Lévay Bernadett

oktató
onkológus, sebész



Dr. Mikáczó Angéla

oktató
tüdőgyógyász, allergológus



Szücs Renáta

oktató
egészségpszichológus



Dr. Vernes Réka

oktató
életmód orvos

Medical Fitness Forum Nov. 2021
i MES stúdió üzemeltető előadása - Medical Exercise Specialist (MES) Konferencia

THE CHARACTERISTICS OF THE MEDICAL EXERCISE SPECIALIST (MES) PROFESSION IN THE USA. HOW DOES A MEDICAL FITNESS STUDIO OPERATE?

LISA COORS, MBA, ACE-MES, ACE-
HEALTHY COACH

OWNER, COORS CORE FITNESS

CO-FOUNDER, PARKINSON
COMMUNITY FITNESS

CINCINNATI, OHIO





UNIVERSITY OF PÉCS
Faculty of Health Sciences

January. 8. 2022.



Warning!!!

Lots of HANDSAKES & SIGNATURES! 😊

Why?

Scope of practice!

Mutual trust!

Recognition!



ELTE

SAVARIA
UNIVERSITY CENTRE

March. 11. 2022.





HUNGARIAN UNIVERSITY
OF SPORTS SCIENCE
BUDAPEST

December. 16. 2022.





University of Szeged

Faculty of Health Sciences and Social Studies

July 15. 2023.



Prevention Platform

Professional cooperation "to stop obesity"
March 4, 2023

Founders:

Hungarian Chamber of Health Care Professionals

National Association of Hungarian Dietitians

Hungarian Association of Physiotherapists

Hungarian Society of Obesity Science

Hungarian Hypertension Society

Hungarian Society of Nephrology

Hungarian Society of Nutrition

IWI International Fitness School



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE





„Állítsuk meg az elhízást” – Prevenációs Platform

Célkitűzés: Tudományos és szakmai együttműködés az elhízás megfékezésére

A célkitűzés megvalósítása érdekében:

- ❖ Hangoljuk össze tevékenységeinket az elhízás megelőzése és kezelése területén
- ❖ Működünk közre elhízásra irányuló tudományos és szakmai programokban
- ❖ Koordináljuk szakmai ajánlásainkat a határterületeket érintő kérdésekben
- ❖ Gondolkozunk együtt konszenzust igénylő népegészségügyi jelentőségű tudományos, szakmai kérdésekben
- ❖ Kezdeményezzünk közösen egészségpolitikai lépéseket a célkitűzés érdekében

Budapest, 2023. március 4.

– az Elhízás Világnapján, a Magyar Elhízástudományi Társaság tudományos konferenciáján

Alapítók

Alíráás

Dr. Halmy Eszter

Magyar Elhízástudományi Társaság elnöke

Dr. Halmy Eszter

Antal Emese

TÉT Platform szakmai vezetője,
a Magyar Táplálkozástudományi Társaság vezetőségi tagja

Antal Emese

Dr. Barna István

Magyar Hypertonia Társaság és Magyar Nephrológiai Társaság elnökségi tagja

Dr. Barna István

Balogh Ildikó

Magyar Gyógytornász-Fizioterápeuták Társasága elnöke

Balogh Ildikó

Dr. Balogh Zoltán

Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara elnöke

Dr. Balogh Zoltán

Kubányi Jolán

Táplálkozástudományért Alapítvány elnöke

Kubányi Jolán

Szűcs Zsuzsanna

Magyar Diétetikusok Országos Szövetsége elnöke

Szűcs Zsuzsanna

Dr. Zopcsák László

IWI Fitness Education Budapest alapítója

Dr. Zopcsák László

“The role of fitness in lifestyle medicine”

My presentation for the members of Hungarian Lifestyle Medicine Society at Hungarian Academy of Sciences





HUNGARIAN UNIVERSITY
OF SPORTS SCIENCE
BUDAPEST

Our progress

- The MES course is certified by the **Hungarian University of Physical Education and Sports Sciences** on October 06. 2023.

4 courses so far

90 certified

MES Trainer





IWIREPS

Register of Exercise Professionals

www.iwireps.hu

- Ethics - professional code
- State-recognized qualification
- Coach finder with map
- Professional community
- Knowledge and experience sharing
- Authentication



Varjasi Gyula

- 🇪🇺 IWIREPS_21/06661
- 📍 Pécs
- ☎ 06302264989
- 🏃 Személyi edzés
- 🏋️ Sportoktató, Személyi edző

További információk

Pap Dániel

- 🇪🇺 IWIREPS_21/07961
- 📍 Pápa, Téglagyári út 3
- ☎ +36202552481
- 🏃 Körözés, Páros edzés, Személyi edzés
- 🏋️ Fitness instruktork, Személyi edző

További információk



Szilágyi Mónika

- 🇪🇺 IWIREPS_21/06921
- 📍 Budapest, Maya Fitness, Arany János utca
- 🏃 Csoportos órák, Gerinctréning, Korrekatív tréning, Kötőszöveti kezelés, Sportrehabilitáció, Senior tréner, Személyi edzés, TRX
- 🏋️ Személyi edző, Testnevelő-edző

További információk



Kolarovszki Nóra

- 🇪🇺 IWIREPS_21/07621

Orosháza, Kórház utca 14, 5900





- Case studies by MES Trainers

- Private HC Provider – Prima Medica



PRIMA MEDICA
EGÉSZSÉGCSOPORT

Private HC Providers

Linking the **prevention-rehabilitation-post-rehabilitation continuum** holds significant professional and business opportunities, especially in the field of corporate health development.

PATIENT PRESENTS WITH ONE OR MORE OF THE FOLLOWING:

- Signs/symptoms
- Abnormal screening results
- Multiple risk factors
- Positive family history

DETERMINATION OF APPROPRIATE DIAGNOSTIC TESTS:

- Blood work
- Non-invasive tests (e.g., magnetic resonance imaging, x-ray, or exercise stress test)
- Invasive tests (e.g., heart catheter, or exploratory knee arthroscopy)

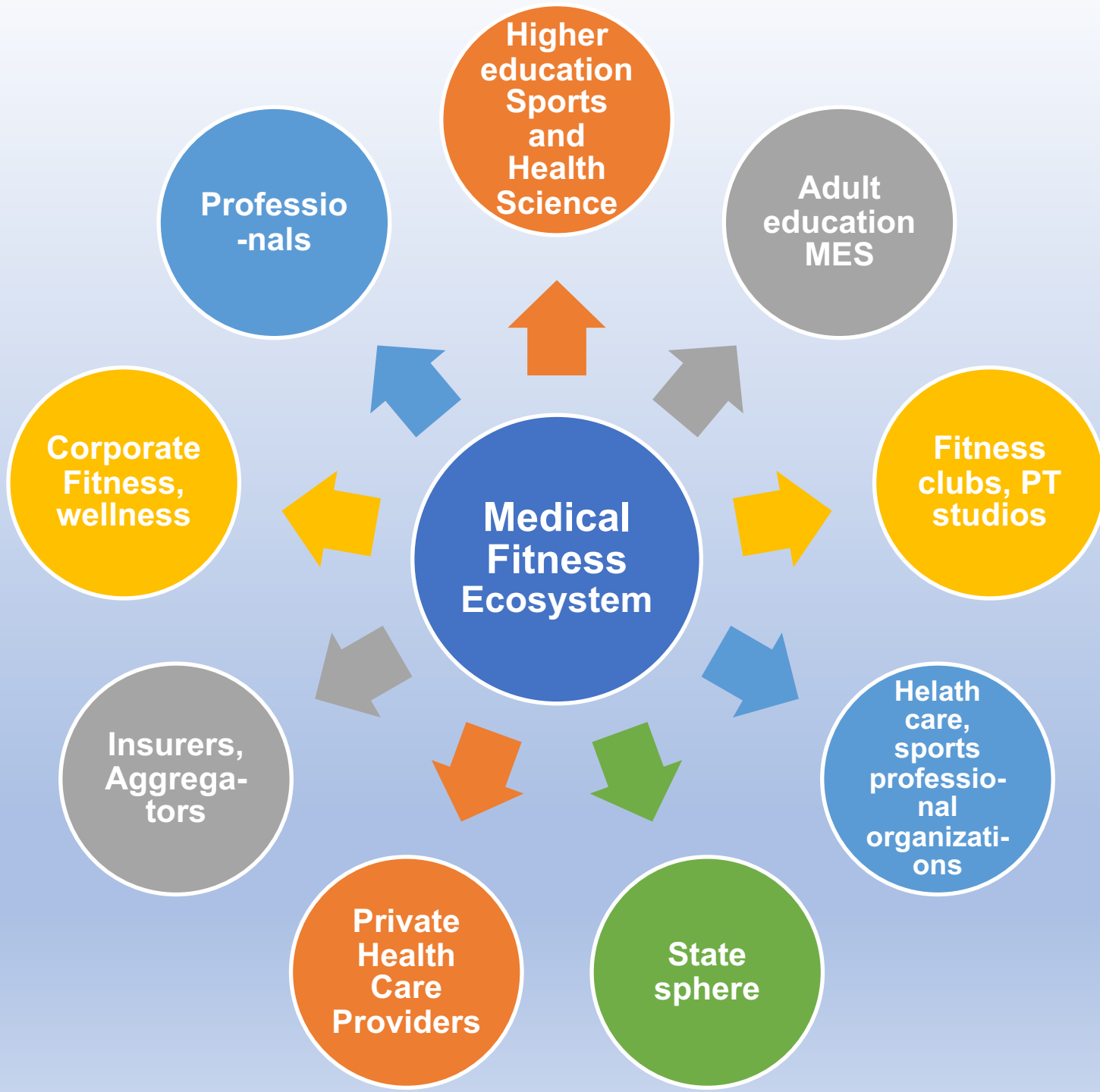
DETERMINATION OF TREATMENT OPTIONS:

- Medication
- Surgery
- Rehabilitation
- Behavior modification

POTENTIAL REFERRALS/CONSULTS:

- Physician (e.g., cardiologist, orthopedist, or endocrinologist)
- Non-physician (e.g., registered dietitian, physical therapist, occupational therapist, certified diabetes educator, personal trainer, health coach, or certified medical exercise specialist)

FOLLOW-UP



Benefits of MF Concept

- Private Health Care providers involved
- Bridge between HC and Fitness
- Reposition and rebrand our sector
- Attract new customers, target groups
- Public Health aspect
- Enhances sectoral cooperation
- Create Active Lifestyle Programs for
 - Medical Fitness participants
 - Worksite wellness
 - Active Ageing population
 - Generation “Z”

**MORE PEOPLE
MORE ACTIVE
MORE OFTEN**

How to create a symbiosis between prevention and active lifestyle through Medical Fitness?

1. Create a MES course
2. Get it recognized by respectable professional associations, science universities
3. Collect some business partners who help to develop the practical protocols, programs that work in the reality for profit.
4. Organize conferences, get media attention, be visible with your concept
5. Cooperate with (or create) a National Fitness Association, build up an independent Trainer Register (REPS)
6. Find government officials, departments to get Medical Fitness concept supported
7. Be part of the sector strategy

Prescribing physical activity as a recipe!

Thank you!

Köszönöm!

Děkuji!

Ďakujem!

Dziękuję!

Hvala!

Дякую тобі!

Хвала вам!

Danke

Mulțumesc!

Bedankt!

Tak skal du have!