



© vadyndrobot / fotolia.com

Mit **Qualität** trainieren

## Die Motivation ist groß. Endlich hat man sich durchgerungen, seinen Körper in Form zu bringen. Jetzt stellt sich nur die Frage: Eher **Fitnesscenter** oder doch besser der Sportverein?

**V**ielleicht kennen Sie diese Fälle auch aus Ihren eigenen Beratungsgesprächen. Eine Kundin kommt zu Ihnen in die Apotheke und möchte etwas gegen Verspannungen kaufen. Während des Beratungsgesprächs wird deutlich, dass die Kundin demnächst wieder mit Sport beginnen möchte, sich bereits neue Sportschuhe, Trainingshose und Trainingsshirt zugelegt hat. Sie weiß, dass regelmäßige Bewegung körperlich und geistig fit hält. Obwohl sie sich bereits über einige Studios informiert hat, ist sie unsicher, welches Fitnesscenter für sie am besten geeignet ist. Geben Sie Ihren Kunden Tipps, woran sie ein gutes Studio erkennen, um erfolgreich zu trainieren.

### Steigendes Bewusstsein

Das Interesse vieler Deutschen an Fitness und Gesundheit ist in den vergangenen Jahren stetig gestiegen. Immer mehr Menschen möchten sich durch Cardio- und Gerätetraining fit halten, abnehmen – einfach gesund sein und vor allem bleiben. Das Robert-Koch-Institut in Berlin befragt seit 2003 jedes Jahr fast 20 000 Personen nach ihrer Gesundheit und stellt die Ergebnisse in der Studie Gesundheit in Deutschland aktuell zusammen. Die derzeit aktuellste Befragung aus dem Jahr 2012/2013 zeigt, dass sich nach eigenen Angaben genau zwei Drittel aller Teilnehmer sportlich betätigt haben. Im Vergleich antworteten 2003

nur 59 Prozent der Frauen und 61 Prozent der Männer auf die Frage „Denken Sie mal an die letzten drei Monate. Haben Sie da Sport gemacht?“ mit Ja. Eine Studie vom Prüf- und Beratungsunternehmen Deloitte bestätigt diese Ergebnisse: Von rund 8,6 Millionen im vergangenen Jahr ist die Zahl der Mitglieder in Fitnessstudios auf über neun Millionen angestiegen. Der Bereich Fitness ist somit die teilnehmerstärkste Trainingsform in Deutschland und damit deutlich vor den Fußballvereinen mit 6,8 Millionen Mitgliedern.

**Die Qual der Wahl** Neben der stetig steigenden Zahl an Mitgliedern hat sich auch die Anzahl der Studios in den letzten Jahren kontinuierlich erhöht. Waren es im Jahr 2012 noch knapp 6200 Fitnessanlagen mit

mehr als 200 Quadratmetern Fläche, summiert sich die Zahl mittlerweile auf 7940, Tendenz steigend. Diese Zahlen sind zwar gut und haben bereits ein hohes Niveau, zeigen jedoch im Vergleich zu anderen europäischen Ländern noch weiteres Wachstumspotenzial. Länder wie Norwegen mit 19,6 Prozent, Schweden (16,6) und die Niederlande (16) weisen im Gegensatz zu Deutschland mit einem Wert von 11,2 Prozent eine wesentlich höhere Penetrationsquote (Verhältnis von Fitnessmitgliedern zu den Einwohnern eines Landes) auf und liegt daher nur im europäischen Mittelfeld.

### Einzelstudio oder Studiokette

Nachdem man den Entschluss getroffen hat, wieder sportlich aktiv zu werden, steht bereits die nächste wichtige Entscheidung im Raum: Welches Fitnessstudio ist das richtige? Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Formen von Studios: Das Einzelstudio und die Studiokette. Eine Vielzahl der Deutschen trainiert im Einzelstudio, da es dem Charakter nach einem klassischen Verein ähnelt. Hier herrscht eine deutlich persönlichere Atmosphäre, denn man lernt Trainer und Mitglieder wesentlich schneller kennen. Das Gegenstück hierzu ist die Studiokette. Dort geht es meistens anonym zu, Trainer und Mitglieder wechseln öfter. Da der jeweilige Betreiber viele Studios in Deutschland besitzt, hat diese Form den Vorteil, dass man, wenn man oft unterwegs ist, auch die anderen Clubs der

jeweiligen Studiokette nutzen kann. Außerdem kann man bei einem möglichen Umzug oftmals den alten Vertrag mitnehmen, ohne zu kündigen.

### Immer alles zeigen lassen

Zunächst einmal sollten Sie testen, ob das ausgewählte Studio zu Ihnen passt. Ist dies der Fall, sollte das Fitnesscenter ein unverbindliches Probetraining unter fachlicher Anleitung eines Trainers anbieten. Vor Beginn des Trainings sollte der Trainer einen Fitness- und Gesundheitscheck durchführen, indem Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, mögliche Risikofaktoren, Blutdruck, Body-Mass-Index und vieles mehr festgehalten werden. Während des Probetrainings sollte man Wert darauf legen, dass der Trainer einem die Geräte ausreichend erklärt. Gegebenenfalls auch öfter nachhaken, denn am besten sollten keine Fragen offen bleiben. Neben einem umfangreichen Angebot spielt die Qualifikation der Trainer bei der Wahl des richtigen Studios eine große Rolle. Beim Probetermin sollte man darauf achten, dass neben dem eigenen weiteren Trainer auf der Trainingsfläche als Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Zudem kommt es auf sein Engagement und seine Qualifikation an: Korrigiert er die Mitglieder, ist er freundlich und hilfsbereit? Einfach mal beobachten und in die Entscheidung miteinbeziehen.

**Tip:** Schauen Sie sich ruhig mehrere Studios an, absolvieren ein Probetraining und lassen die Atmosphäre auf sich wirken. Denn nur, wenn Sie sich wohlfühlen, Trainer und Mitglieder Sie überzeugen, bleiben Sie dauerhaft dabei. ■

Nadine Scheurer, Redaktion

### TIPPS FÜR FITNESS-STUDIO-EINSTEIGER

- + Studio-Angebot prüfen
- + Probetermin vereinbaren
- + Fitness-Check durchführen
- + Trainerqualifikationen erfragen
- + Geräte-Einweisung einfordern
- + richtige Kleidung anziehen
- + Etwas zu Trinken mitnehmen