

# Tricks der Fitnessstudios - wie Sie als Kunde gehalten und überzeugt werden sollen

Wenn wir ein Fitnessstudio besuchen, machen wir das aus den unterschiedlichsten Interessen - die einen möchten gerne ihre Gesundheit erhalten oder verbessern, die anderen möchten besser aussehen und wieder andere gerne ihre sportliche Leistung verbessern.

Wenn Sie ein sehr gutes Fitnessstudio besuchen, besticht dieses vor allem durch eins: Ehrlichkeit. Jedoch ist das bei den wenigsten Studios der Fall, denn egal wie persönlich Ihr Studio ist - letzten Endes muss auch mit diesem Studio Geld erwirtschaftet werden - und für das ein oder andere Studio steht eben Verkaufen an erster Stelle - noch vor dem Interesse des Kunden.

## Geheimhalten der Preise

Ein wirklich seriöses Studio steht zu seinen Preisen. Viele Fitnessstudios veröffentlichen ihre Preise weder auf ihrer Homepage, noch erfahren Sie diese einfach am Telefon. Meist sollen Sie direkt vorbeikommen, denn so werden Sie optimal beraten - und lassen im Optimalfall direkt Ihre Unterschrift da. Natürlich können Preise im Fitnessstudio von 30, 40 oder auch 50 Euro im Monat ihre Berechtigung haben, dann gibt es aber keinen Grund, diese nicht öffentlich zu machen- wenn man sich durch Qualität vom Discounter distanzieren kann.

Auch finden sich zusätzlich immer noch versteckte Beiträge. Einige Studios kassieren z.B. viertel- oder halbjährlich eine Trainerpauschale - egal, ob Sie die Dienste in Anspruch nehmen oder nicht. So etwas fällt natürlich immer schnell ins Auge, wenn man einen Vertrag ganz in Ruhe liest, Zeit hat darüber nachzudenken und sich den eigentlichen Mitgliedsbeitrag ausrechnen kann.

Wenn Sie erst einmal im Trainerbüro sitzen, fällt es vielen schwer, bei der ganzen Arbeit, die der Trainer oder Berater in Sie investiert hat, dann doch nein zu sagen - all zu oft bereuen das einige schon, wenn sie Zuhause angekommen sind.

## Häufigeres Abbuchen

Eine weitere häufige Methode, mit der völlig legal getrickst wird, ist ein häufigeres Abbuchen. Wir alle rechnen üblicherweise in monatlichen Mitgliedsbeiträgen, denn die meisten Dinge zahlen wir wie selbstverständlich monatlich: Unsere Telefonrechnung, Handyvertrag, Internet, Miete [...]. Gesetzlich ist es nicht verboten, andere Buchungsintervalle zu wählen. So wählen viele Studios einen wöchentlichen oder 14-tägigen Mitgliedsbeitrag. Dieser wirkt zum einen natürlich etwas günstiger, sorgt aber auch für insgesamt mehr Geld in der Kasse. Für die meisten Menschen besteht ein Monat eben aus 4 Wochen. Dem zu Folge sind 14 Tage ein halber Monat. Stimmt aber nicht. Bis auf den Februar haben alle Monate mehr als 28 Tage. Bei einem 14-tägigen Mitgliedsbeitrag bedeutet das also 2 volle Mitgliedsbeiträge im Jahr mehr.

## Unnötige Tests

Es gibt sehr viele verschiedene Möglichkeiten, Ihren aktuellen Fitnessstand zu ermitteln. PWC-Test, Stufenergometer, Körperfettmessungen und diverse Krafttests sind nur einige davon. Natürlich wird man versuchen, Sie davon zu überzeugen, dass Sie solche Tests brauchen, denn dafür kann man oft zusätzliche Gebühren verlangen oder so zumindest eine erhöhte Startgebühr begründen. Natürlich

ist es nicht schlecht zu wissen, wie der aktuelle Status Quo ist, dennoch kann es nützlicher sein, erst einmal anzufangen – es sei denn, Sie sind Leistungssportler, der mit maximalem Einsatz und Fokus ein Ziel erreichen will. Wenn diese Leistungen aber inklusive sind, spricht jedoch nichts dagegen, diese auch mitzunehmen. Die gesundheitliche Anamnese fällt dabei natürlich nicht in diesen unnötigen Bereich.

Ein weiterer Nachteil bei vielen Messungen ist oft, dass nicht ganz ehrlich mit Ihnen umgegangen wird. So lassen sich viele Körperfettwagen durch Veränderung der Voreinstellung ein wenig manipulieren. So können z.B. Ergebnisse geschönt werden, um das Mitglied zu halten – Erfolg wird vorgegaukelt. Genauso kann man natürlich auch beim Ablesen von Körpermaßen vorgehen. Gehen Sie also auf Nummer sicher, dass Sie auch korrekte Daten erhalten – nur dann macht eine Trainingskontrolle durch Tests Sinn.

## **Unnötige Behandlungen und Diätgruppen**

Nahezu niemand braucht Dinge wie eine „Ultraschall Fettreduktion“. Diese und ähnlich sinnfreie Angebote sind oft unglaublich teuer und funktionieren mäßig. Investieren Sie das Geld lieber eine bewegungsintensive Freizeitgestaltung. Das tut nicht nur dem Geldbeutel gut, sondern macht auch glücklich. Besonders häufig sind auch komplett geschnürte Diät+Training Pakete. Dabei treffen Sie sich mit anderen Mitgliedern regelmäßig und teilen Ihre Erfahrungen mit der Diätform. Klingt erst einmal gut. Meistens wird das Ganze auch als Ernährungsberatung verkauft, endet aber letzten Endes doch mehr in einer Art Kaffeefahrt. Als Hobbytrainierender kann es durchaus Sinn machen, seine Nahrung durch das ein oder andere Mittel zu ergänzen – auf ein mehrere Hundert Euro teures Komplettpaket können Sie aber getrost verzichten.

## **High-Tech auf dem neusten Stand der Sportwissenschaft und von Leistungssportlern empfohlen**

Wer will nicht auf dem neusten Stand der Sportwissenschaft trainieren? Elektronisch gesteuerte Widerstände, elektronische Muskelstimulation, abgefahrene und natürlich teure modernste Geräte – was die Sportwissenschaft so hervorgebracht hat, ist schon erstaunlich – oder doch nicht? Natürlich ist es interessant, im Training Zugriff auf solche Trainingsmethoden zu haben. Doch das bedeutet lange nicht, dass alte Trainingsmethoden überholt sind. Studien, die die Effektivität von bestimmten neuen Trainingsmethoden nachweisen, sind in ganz speziellen Zusammenhängen unter genauer Überwachung entstanden – solchen Ausgangsbedingungen entspricht das Training von kaum jemandem. Es gibt so viele Schrauben, an denen Sie drehen können. Zuerst einmal ist es die eigene Trainingsmotivation, Regelmäßigkeit und Intensität. Dann folgt die sinnvolle Trainingsplanung, Durchführung und Auswertung. Und wissen Sie was? Das Drehen an diesen Schrauben ist sogar kostenlos.

Wirklich brauchen tun Sie solche Spielereien weniger – wollen Sie dann dafür bezahlen?

## **Fazit**

Die Fitnessbranche ist letzten Endes an vielen Stellen genauso gewinnorientiert und möchte verkaufen, wie der Elektronikgroßmarkt. Genauso, wie oft ein PC oder Fernseher mit Funktionen, die Sie nicht brauchen in Ihrem Wohnzimmer landet, landen Leistungen in Ihrem Fitnesspaket im Studio. Also: Augen auf bei der Studiowahl – vielleicht haben Sie ja Glück und finden eines der wenigen kleinen Studios, die nicht zu den Massendiscountern zählen und dabei noch ehrlich zu ihren Kunden sind.

---

# Online Fitness - eine neue Seite der Fitness Branche - lohnt es sich?

Die Fitness Branche ist seit Jahren schon riesig gewachsen. Längst sind echte Fitness Freaks nicht mehr nur eine gesellschaftliche Randerscheinung, sondern eine enthusiastische Einstellung zum Sport gehört schon fast zum guten Ton. Für viele ist dabei nach wie vor das Fitnessstudio die erste Wahl, wenn es um den Trainingsort geht. Viele möchten aber auch einfach Zuhause oder draußen trainieren. Genau hier hat sich ein mittlerweile tatsächlich sehr großer und ernstzunehmender Markt entwickelt.

Die typischen Fitness-Mitmach-Videos aus dem Frühprogramm, die man zugegebenermaßen oft nur mit einem lachenden und einem weinenden Auge betrachten konnte, sind heute größtenteils aus dem Morgenprogramm verschwunden. Was geblieben ist, sind die typischen Verkaufsshows für skurrile Heimgeräte, wobei bei jedem, der auch nur ein wenig von Training versteht, sofort klar sein sollte, dass die präsentierenden Models ihren Körper bestimmt nicht durch die Nutzung dieses Geräts erworben haben.

Doch darum soll es heute gar nicht gehen - sondern um die andere Nische, die sich gebildet hat. Trainingsprogramme in Videoform - mit Tipps für Ernährung, Videos und Motivation. Dazu gehören z-B- Daniel Aminatis „Mach dich krass“ - Programm, aber auch Trainingssysteme, wie Freeletics oder Madbarz.

## Keine geheimen Fitness Revolutionen

Oft werden die entsprechenden Pakete als unglaublich wirksame „Geheimprojekte“ verkauft. Nicht fehlen dürfen natürlich entsprechende vorher-nachher Bilder. Sie sollten sich aber stets bewusst sein, dass kein Programm das Training neu erfindet. Überall werden Sie alt bekanntes und etabliertes finden. Auch sollten Sie sich bewusst sein, dass es mit einem solchen 8 oder 10 Wochen Programm kaum möglich ist, individuell und spezifisch auf ihre Stärken und Schwächen einzugehen. Das können nur Sie selbst - deshalb ist ein gewisses Grundwissen zum Thema Trainingslehre eigentlich Grundvoraussetzung um alleine zu trainieren. Auch wird Sie in einem solchen Programm niemand Schritt für Schritt einweisen und kontrollieren können - an sich eignen sich die meisten Programme also nur für Sportler mit einer gewissen Grunderfahrung.

## Kann Online-Training Geld wert sein?

Auch, wenn Sie wie erwähnt keine echten Geheimnisse oder gar der einzige Schlüssel zu dem Traumkörper, den Sie immer haben wollten erwarten, erweisen sich die meisten Programme doch als durchaus nützlich. Freeletics und Madbarz beispielsweise setzen auf ein Punktesystem. Damit wird das Training ein bisschen vergleichbar mit Videospiele. Fällt ein Training aus, erhalten Sie keine Punkte. Gerade, wenn Sie sich dabei noch mit Freunden messen wollen, ist das sehr motivierend. Die Zusammenstellung der Übungen ist meistens gut durchdacht und das Training zu einem ganzheitlichen System zusammen gestellt - und für diese Dienstleistung zahlen Sie eben letzten Endes. Ob und wie viel Ihnen eine solche Dienstleistung bares Geld wert ist, entscheiden natürlich letzten Endes Sie.

## **YouTube mittlerweile eine ergiebige Quelle**

Moderne Videoplattformen und speziell YouTube sind mittlerweile voll von nützlichen – aber auch nutzlosen Videos. Werfen Sie doch einmal einen Blick in den Medien Bereich von Sport-Attack. Die besten Videos auf YouTube und Co. sind dort für Sie zusammen gestellt. Dort finden sich auch viele Videos zum direkten Mitmachen – der Bereich wird ständig ausgebaut. Manch ein YouTuber kann locker mit der Qualität von professionell und teuer verkauften Videoserien mithalten – es ist nur nicht immer leicht, gutes von weniger gutem zu unterscheiden.

Noch dieses Jahr soll auch ein eigens für Sport-Attack und den Sport-Attack Manager ausgelegtes Trainingskonzept für Heimtraining an den Start gehen (Bisher ist der Manager ein reines Trainingsplan Management System für das Studio...) – ganz im Sinne von Sport-Attack natürlich kostenlos! Es gibt also einen Grund sich zu freuen!

---

## **Wie viel Multimedia braucht die Fitnessbranche?**

Sport und vor allem das Training im Fitnessstudio ist schon lange nicht mehr das Mittel zum Zweck, wie es früher üblich war. Mit immer mehr Ideen versucht die Fitnessbranche das körperliche Training zum Erlebnis zu machen. Das ist an sich natürlich nicht schlecht, denn es steigert die Motivation und gerade diejenigen mit einem schwachen Durchhaltevermögen werden durch das Entertainment-Programm mit verschiedensten Kursen und neuen abgefahrenen Geräteinnovationen, wie wir sie jedes Jahr wieder auf der FIBO sehen können, bei Laune gehalten.

### **Das digitale Zeitalter macht auch vor der Fitnessbranche nicht halt**

Email, Facebook, Blogosphäre, YouTube und Co, was würden wir heutzutage nur ohne sie machen? In der Generation Smartphone ist es für viele kaum vorstellbar, nicht mehr vernetzt und ständig von Multimedia umgeben zu sein. Wir kennen diesen Trend und wollen ihn natürlich nicht schlecht reden, immerhin ist auch Sport-Attack über Facebook, Google+ und Twitter vernetzt und nutzt eine Vielzahl von Medien. Wir gehen aber davon aus, dass die meisten Sport-Attack doch besuchen, während sie gerade nicht trainieren. Denn Training braucht Fokus und Konzentration, surfen und recherchieren kann man doch immer noch am besten in der Regenerationszeit – Oder wie sieht das die Fitnessbranche?

### **Multimedia und Social Media an Fitnessgeräten**

Die modernsten Crosstrainer und Ergometer sind wohl kaum noch als reine Trainingsgeräte zu bezeichnen. Früher war die höchste Kunst des multimedialen Entertainments wohl das begleitende Landschaftsvideo auf dem Indoor Cycling Bike. Viele moderne Geräte verfügen heute aber schon über große Displays mit Internetzugang, nicht nur um Trainingsergebnisse in eine Onlinedatenbank einzuspeisen, es können auch Emails geprüft, im Web gesurft oder Freunde auf Facebook kontaktiert werden. Und das alles während Sie nebenbei trainieren. Doch wie nötig ist sowas wirklich und wo geht die Entwicklung noch hin? Reicht uns nicht ein einfaches Gerät, das uns einen Widerstand leistet, etwas begleitende Musik, ein Dach über dem Kopf und ein Hauch Magnesia in

der Luft?

## **Wer kann da noch richtig trainieren?!**

Zum Training gehört auch eine mentale Einstellung. Nicht umsonst spricht man auch vom mentalen Aufwärmen vor dem Training. Wer dauerhaft am Ball bleiben will, muss Fitness zu einem Teil seiner Lebenseinstellung machen. Und das funktioniert nicht, wenn Sie geistig eigentlich gar nicht beim Sport sind. Ohne den passenden mentalen Zustand ist eine gute Leistung einfach nicht möglich.

Geht im Alltag nicht sowieso schon genug Real Life-Kommunikation durch unsere multimediale Vielfalt verloren? Phubbing ist das Stichwort. Wie wollen Sie sich gegenseitig anfeuern, einmal über Ihre Grenzen hinaus zu gehen, wenn sie vertieft in der Welt der Multimedia stecken? Und wenn Sie einmal eine lockere Einheit einlegen oder ein Cooldown absolvieren - Wie wäre es stattdessen mit Ihrem Trainingspartner das nächste Training zu planen oder das letzte Training Revue passieren zu lassen?

Ein wenig Multimedia schadet mit Sicherheit nicht und bringt etwas Abwechslung ins Studio, doch irgendwann ist einfach zu viel des guten. Warum sind Sie nochmal ins Fitnessstudio gegangen? Genau: Um Sport zu machen! Dann sollten Sie sich auch damit beschäftigen. Immerhin können Sie so auch abschalten - und das ist doch eines der Ziele, das viele beim Sport verfolgen. Wie will man abschalten können, wenn einen der Alltag über das Web auch ins Studio folgt?

---

# **Arbeiten in der Sportbranche, was habe ich für Möglichkeiten?**

Wäre das nicht ein Traum? Das Hobby zum Beruf machen und in der Sportbranche arbeiten. Doch was habe ich für Möglichkeiten und was wäre wohl das richtigste?

## **Ausbildung**

### **Sport- und Fitnesskaufmann/-frau**

Hierbei handelt es sich eigentlich um eine kaufmännische Ausbildung, die sich aus dem Bürokaufmann entwickelt hat. In der Theorie soll der Sport- und Fitnesskaufmann viele Bürotätigkeiten übernehmen, buchen können, jedoch aber auch in der Lage sein Kunden sportfachlich zu beraten und Verträge abzuschließen. In der Realität sieht diese Ausbildung je nach Betrieb total unterschiedlich aus. Viele machen nebenher die Fitnesstrainer B-Lizenz oder Lizenzen für diverse Fitnesskurse. Oft endet die Ausbildung aber auch in einer reinen Servicetätigkeit.

Check-in und Check-out, sowie Getränke zubereiten werden oft zur Haupttätigkeit. Hier läuft dann definitiv etwas falsch, allzu oft ist das aber Standard. Üblicherweise schließt man trotz kaufmännischer Orientierung mindestens mit der Trainer C-Lizenz des DOSB ab.

## **Sportfachmann/-frau**

Die Ausbildung des/der Sportfachmanns/-frau ist weniger kaufmännisch orientiert. Besonders der Unterricht in der Berufsschule ist eher sportlich und gesundheitlich orientiert. Kaufmännische Grundlagen z.B. zur Kalkulation werden aber auch hier gelehrt. Wenn die Wahl zwischen Sport- und Fitnesskaufmann und Sportfachmann besteht, sollte man sich wohl überlegen, ob man die kaufmännische Grundausbildung des Sport- und Fitnesskaufmanns nicht unter Umständen auch in anderen Berufsfeldern gut gebrauchen könnte.

Die Ausbildung dieser zwei Berufe kann leider je nach Arbeitgeber extrem unterschiedlich ablaufen. Erfahrungswerte zeigen das die sachliche und zeitliche Gliederung der Berufsausbildung, die der IHK vorgelegt werden muss, meist nur eine Formalität ist und man sich vieles selbst erarbeiten muss. Die Chancen übernommen zu werden sind denkbar schlecht. Viele Studios beschäftigen in erster Linie Auszubildende, weil es für sie günstiger ist. Festangestellte könnten sich viele kleine Betriebe gar nicht leisten.

## **Physiotherapie**

Die Ausbildung findet in Deutschland eher in seltenen Fällen betrieblich statt. Ungern lassen Praxen Auszubildende mit Patienten arbeiten, die ernsthafte Probleme haben. Deshalb setzen die meisten Betriebe auf Angestellte, die bereits eine schulische Ausbildung abgeschlossen haben. Und diese ist leider nicht billig. Private Schulen nehmen schon einmal 250 bis 500 Euro Schulgeld monatlich. Die Ausbildung ist zwar oft praxisorientiert und qualitativ sehr hochwertig, aber leider für viele junge Leute nicht leistbar. Erste Hochschulen arbeiten mit dem ersten Konzept der Möglichkeit, Physiotherapie zu studieren. Das wäre eine günstige Alternative, die aber je nach Form Abitur oder Fachabitur erfordert. In den Niederlanden ist es aber durchaus möglich „günstig“ Physiotherapie zu studieren.

## **Sportstudium**

Das Sportstudium wäre die Möglichkeit für alle mit Fachhochschulreife (FH) oder Allgemeiner Hochschulreife (Universität). Die wohl bekannteste Universität ist die Deutsche Sporthochschule in Köln. Auch bekannt sind Leipzig und Münster und Bielefeld. Dort werden die unterschiedlichsten Studiengänge in Sachen Sport angeboten. Ob Management oder Leistungssport, jeder kann wohl seine Präferenzen ausleben. Meist ist jedoch vorher ein vorangehender Eignungstest erforderlich. Die Universität Bielefeld stellt diesen übrigens nicht voran. Im Studium werden aber trotzdem entsprechende Leistungen verlangt. Was man später mit einem Sportstudium macht? Das kann wohl kaum einer in voraus sagen. Natürlich kann man den nahe liegenden Weg wählen und sich auf das Lehramt spezialisieren. Die meisten Kontakte knüpft man allerdings während des Studiums, denn viele Unternehmen arbeiten mit den Universitäten zusammen.