

# 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.