Homegym einrichten: Kosten

Die einen trainieren gern zu Hause, die anderen bevorzugen das Training im Fitnessstudio und genießen die Gesellschaft anderer Trainierender. Neben der Flexibilität, die ein Homegym bietet, sprechen auch finanzielle Gründe für die sportliche Betätigung in den eigenen vier Wänden.

Vorteile des Homegyms

Der wohl größte Vorteil des Trainings zu Hause besteht in der Zeitersparnis, die durch den Wegfall lästiger Anfahrtswege zum Fitnessstudio entsteht. Außerdem muss man das Training nicht nach den Öffnungszeiten des Fitnessstudios planen, sondern kann über den Zeitpunkt des Trainings frei entscheiden. Für das Training zu Hause spricht zudem, dass man sich nicht an eine Mitgliedschaft binden muss. Ein nicht unwesentlicher Vorteil liegt auch in dem Punkt Sauberkeit. Wer zu Hause trainiert, der ist selber dafür verantwortlich den Trainingsbereich sauber zu halten. Das ist tatsächlich insofern ein Vorteil, als dass in so manchen Fitnessstudios die Reinigung der Geräte sowie der Sanitäranlagen gern vernachlässigt wird.

Wie viel kostet die Einrichtung eines Homegyms?

Die Kosten für die Einrichtung eines Homegyms variieren stark. Wer hauptsächlich Kraftübungen macht, die auf der Nutzung des eigenen Körpergewichts basieren, der kann die Kosten auf ein Minimum reduzieren. Wer allerdings zu Hause ein Gym einrichten und eine Hantelbank, Hanteln sowie eine Klimmzugstange kaufen möchte, der muss mit Kosten von circa 250 Euro rechnen. Eine Ausstattung, die zusätzlich eine Langhantel, mehrere Gewichte und einen Dipbarren beinhaltet, liegt bei ungefähr 700 Euro. Auf den ersten Blick erscheint die Einrichtung des Homegyms sehr teuer. Werden die anfallenden Kosten jedoch mit den Gebühren für eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio verglichen, so wird schnell der finanzielle Vorteil des Homegyms klar. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie beim Training wissen, was Sie tun.

Kosten in Relation zur Mitgliedschaft im Fitnessstudio

Für die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio fallen im Schnitt monatliche Kosten von 45 Euro an. Ein günstiges Studio kostet durchschnittlich ungefähr 20 Euro. Jedoch muss hier in der Regel auf jeglichen Komfort verzichtet werden. Rechnet man die Kosten auf ein Jahr hoch – die meisten Verträge laufen mindestens ein Jahr – so kostet die Mitgliedschaft in einem günstigen Studio circa 240 Euro. Die jährliche Mitgliedschaft in einem besseren Studio wird hingegen mit ungefähr 540 Euro berechnet.

Die Grafik von smava – das Portal für den Online Kredit Vergleich – verdeutlicht anschaulich, dass sich die Basisausstattung eines Homegyms im Vergleich zu den Kosten für das günstige Fitnessstudio bereits nach ungefähr einem Jahr rentiert. Im Vergleich zur Mitgliedschaft in einem besseren Fitnessstudio spart derjenige, der sich ein Homygym im Wert von 750 € einrichtet, bereits nach 15 Monaten.