

# In welchem Studio soll ich trainieren? Die Wahl des richtigen Fitnessstudios

Die Sportbranche hat in den letzten Jahren einen riesen Wachstumsschub hingelegt. Nahezu in jedem Ort findet sich ein ansässiges Fitnessstudio und selbst in kleinen Orten konkurrieren viele Unternehmen schon um die Kunden.

Wie immer muss man sich hier auch wieder die Frage stellen: Wer bin ich, wo stehe ich und was will ich werden? Bein paar Beispiele:

## **Die fitnessorientierte Frau**

Viele Frauen trainieren gerne, ohne dabei von den Männern beobachtet zu werden. In so einem Fall empfiehlt sich ein spezielles Fitnessstudio für Frauen. Ist Ihnen das egal, eignet sich eigentlich fast jedes Studio, am besten jedoch Studios mit elektronisch gesteuerten Zirkeln. Diese erzielen die größtmögliche Wirkung mit dem geringsten Zeitaufwand. Besonders eine große Kursbandbreite fördert die dauerhafte Motivation. Die Bodybuilding orientierte Frau sollte dann aber doch eher ein Studio mit großem Freihantel-Bereich aufsuchen.

## **Der Allround Sportler**

Für den Allround Sportler eignet sich ein großer Sportpark am besten. Häufig sind neben normalen Fitnessgeräten und Freihanteln auch noch elektronisch gesteuerte Zirkel vorhanden. Weiterhin können Sie von den, im Rahmen des Vertrages, meist kostenlosen oder vergünstigten weiteren Sportangeboten profitieren. So finden sich in solchen Sportanlagen meist die Möglichkeit Badminton, Tennis oder Squash zu spielen, an Kampfsportkursen teil zu nehmen und weitere Sportarten.

## **Der Bodybuilder und Leistungssportler**

Ihnen wird in diesem Fall ein Studio mit vielen normalen Geräten und einem großen Freihantelbereich mit schweren Gewichten genügen. Sie können hier sehr erfolgreich trainieren oder auch abstürzen, denn, wenn Sie noch unerfahren sind, ist vor allem ein guter Trainer wichtig. In einem „Selbstbedienungsstudio“ oder persönliche Betreuung, sollten Sie nur mit entsprechender Erfahrung trainieren.

## **Die Qualitätsmerkmale eines Fitnessstudios:**

### 1: Öffnungszeiten und Entfernung

Am Besten sind natürlich Öffnungszeiten von 24 Stunden, 7 Tage die Woche. Diese bieten aber meist nur Studios ohne dauerhafte Trainerbetreuung. Achten Sie darauf, dass das Studio nicht zu weit entfernt ist, sodass Sie nicht wegen der Fahrzeit Trainingseinheiten ausfallen lassen. Sie sollten natürlich immer genug Spielraum haben das Studio auch angemessen zu nutzen. Ein Studio, dass bis 20 Uhr geöffnet hat, bringt Ihnen also nichts, wenn Sie bis 18 Uhr arbeiten.

### 2. Trainingsphilosophie des Studios

Die Philosophie sollte zu Ihrem persönlichen Typ(siehe oben) passen.

### 3. Räumlichkeiten und Besucher

Ist das Studio klein und voll, kommt es wahrscheinlich häufiger dazu, dass Sie vor Geräten Schlange stehen müssen. Das mindert den Trainingserfolg. Auch sollten Geräte einer Muskelgruppe zusammen stehen und nicht wahllos in Studio verteilt sein. Auch die Einrichtung sollte Wohlbefinden auslösen, denn fühlen Sie sich nicht wohl, können Sie nicht konzentriert trainieren. Hygiene ist besonders wichtig, schließlich wollen sie ja nicht nach Hause fahren müssen, um die Dusche oder die Toilette zu nutzen.

### 4. Personal

Das Personal sollte natürlich zum einen freundlich und kompetent sein, einen schnellen Eindruck bekommen Sie beim ersten Probetraining. Unterschreiben Sie keinen Vertrag ohne Probetraining. Zum anderen sollte nicht ein Trainer mit viel zu vielen Trainierenden überlastet werden. Darunter leidet die Qualität.

Für welche Art von Studio sie sich letzten Endes entscheiden, hängt nur von Ihnen ab, bedenken Sie aber, bei all dem vielfältigen Angebot, was Sie wirklich brauchen und was Sie nur bezahlen, ohne es zu nutzen.