

13 Tipps zur Wahl des richtigen Fitnessstudios:

Tipp 1: Was möchte ich mit dem Training im Fitnessstudio erreichen?

Bevor Sie sich für ein Studio entscheiden, sollten Sie sich genau überlegen, was Sie erreichen möchten, bzw. welche Ziele und Erwartungen Sie realisieren wollen. Dabei steht die Frage, was ich tatsächlich in einem Studio nutzen möchte an erster Stelle. So macht es keinen Sinn in einem Studio eine „all inclusive“ Mitgliedschaft abzuschließen, wenn ich z. B. den Saunabereich oder die Freigetränke gar nicht nutzen werde! Auch sollte in die Überlegung mit einfließen, wie viel Wert ich auf die Betreuung, bzw. Qualifikation der Trainer lege. Dieser Punkt ist besonders für Trainigseinsteiger wichtig.

Tipp 2: Ausstattung des Fitnessstudios. Was wird geboten?

Geräte, Freihantelbereich, Sauna, Wellness, Kursbereich, Sonnenbank, Massagen, Cardiogeräte, All-inclusive Getränke, Personal Training, Kinderbetreuung, Swimming Pool, Kann ich überall trainieren (bei Ketten z. B.), Duschen (gibt es auch nicht überall und/oder kosten extra!) – was brauche ich davon wirklich? Was möchte ich zukünftig regelmäßig nutzen?

Tipp 3: Vertragslaufzeit von Fitnessstudios

Achten Sie bei den Vertragslaufzeiten auf das „Kleingedruckte“! Häufig werden die Studios versuchen, Ihnen einen langfristigen Vertrag anzubieten. Scheuen Sie sich nicht nach kürzeren Laufzeiten zu fragen! Meist wird eine Mitgliedschaft allerdings mit einer längeren Laufzeit erheblich günstiger.

Tipp 4: Außerordentliche Kündigungsgründe und Ausfallzeiten

Gründe dafür: Dauerhafte Erkrankung (ärztliches Attest), Wohnortwechsel oder Schwangerschaft. So ist eine außerordentliche Kündigung bei Krankheit und Schwangerschaft gesetzlich geregelt und bedarf keiner Extraerwähnung in den Vertragsbestimmungen. Fragen Sie nach, wie es mit Zeitgutschriften bei länger bedingtem Krankheitsausfall, Urlaub und berufsbedingter Abwesenheit aussieht.

Tipp 5: Was darf ich, was darf ich nicht? Meine Rechte im Fitnessstudio.

Klauseln im Vertrag, die dem Kunden das Mitbringen von eigenen Getränken

untersagen, sind unwirksam.

Tipp 6: Stiftung Warentest Link. Die großen Fitnessstudioketten im Test.

<http://www.test.de/themen/gesundheit-kosmetik/test/-/1423976/1423976/1433614/>

Tipp 7: Probetraining möglich? Wann sollte man am Besten einen Termin vereinbaren?

Grundsätzlich sollte man versuchen, einen **kostenlosen** Probetermin zu vereinbaren. Erfahrungsgemäß bieten die meisten Studios dieses Probetraining an. Vereinbaren Sie den Termin zu der Uhrzeit, an der Sie auch zukünftig trainieren werden. So können Sie sich ein gutes Bild über die Geräteauslastung und/oder die Belegung des Saunabereiches verschaffen. Achten Sie beim Probetraining auch auf die Fragen des Trainers. Fragt er nach evtl. vorhandenen Einschränkungen und/oder Krankheiten? Fragt er nach Ihren Trainingszielen? Nimmt er sich genügend Zeit für ein individuelles Beratungsgespräch? Fühlen Sie sich wohl bei der Beratung?

Evtl. schauen Sie auch einfach ohne Termin ins Studio, so können Sie sich auch einen ersten Eindruck über die Trainerpräsenz und über die Auslastung in den Stoßzeiten (meist nach Arbeitsschluss zwischen 17H und 20H) machen.

Tipp 8: Untersuchung von meinem Hausarzt vor Trainingsbeginn? Wann ist sie sinnvoll?

Sollten Sie über 50 Jahre sein und sich bisher kaum sportlich betätigt haben, ist es sinnvoll einen ärztlichen Check vor Trainingsbeginn durchführen zu lassen. Fragen Sie dafür Ihren Hausarzt. Bei bereits vorliegenden Erkrankungen sollte generell vorab mit dem Hausarzt über einen Trainingseinstieg gesprochen werden .

Tipp 9: Qualifikationen der Trainer erfragen!

Fragen Sie nach den Trainerqualifikationen. In guten Studios werden Sie auf Diplom Sportwissenschaftler, Sportlehrer, Physiotherapeuten oder Sport- und Gymnastiklehrer treffen. Fragen Sie auch, ob und wann die Trainer zur Verfügung stehen. Bei vielen Studios ist eine gewisse Trainingsbegleitung inklusive, bei anderen müssen Stunden gebucht und extra bezahlt werden!

Tipp 10: Sind genügend Geräte vorhanden? Insbesondere in den Stoßzeiten!

Am besten vereinbaren Sie einen Termin in den Stoßzeiten bzw. zu Ihrer zukünftig angedachten Trainingszeit. Auf diese Weise können Sie die Auslastung am besten beurteilen.

Tipp 11: Ist das Studio zertifiziert? Hat es z. B. ein TÜV- und/oder ein Prae-Fit Siegel?

Schauen oder fragen Sie nach, ob das Studio eine der oben genannten Zertifizierungen hat. Es ist ein erstes Indiz für die Qualität des Studios.

Tipp 12: Öffnungszeiten beachten!

Ist das Studio in meiner Freizeit für mich offen? Speziell am Wochenende und an Feiertagen? Ist das Kursangebot abends ausreichend?

Tipp 13: Zuschüsse von den gesetzlichen Krankenkassen

Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen momentan sogenannte Einführungs –bzw. Präventionskurse in Fitnessstudios. Fragen Sie dafür einfach bei Ihrer Krankenkasse nach.