



## Mit Spaß an die Geräte ...

Fit in den Sommer – wie Sie das passende Fitness-Studio finden

Der Winter ist vorbei, morgens ist es früher hell und ab und zu weht ein laues Lüftchen. Viele von uns kramen bereits jetzt die leichte Kleidung aus dem Schrank – die Sommerfigur ist Thema!

Eine Möglichkeit, den Körper – wetterunabhängig – wieder in Form zu bringen, ist das Fitness-Studio. Unzählige Studios bieten hierzulande ihre Dienste an. Doch wie finden Sie die richtige Anlage? Die folgenden Kriterien möchten Sie bei der Wahl Ihres Studios unterstützen.

### Gut ausgebildete Trainer stehen für Qualität

Ein wesentlicher Aspekt für ein gesundes Fitnessprogramm ist die Anleitung durch gut ausgebildete Trainer. Gut beraten sind Sie mit Trainern, die eine solide Grundausbildung absolviert haben: Physiotherapeuten, Diplom-Sportlehrer, Sport- und Gymnastiklehrer.

### Probetraining nutzen

Fragen Sie nach Schnupperangeboten – hier bekommen Sie nicht nur einen Einblick in die Räumlichkeiten sondern auch Auskunft über die Atmosphäre und

Sauberkeit der Trainingsstätte. Zudem können Sie auf diese Weise feststellen, mit welchen Mitstreitern dort zu rechnen ist und wie intensiv die Trainer sich um Sie und andere Trainierende kümmern.

### Wie fit bin ich?

Je nach Alter und aktueller Verfassung ist es ratsam, sich vor dem ersten Training durchchecken zu lassen. Für Sie als Einsteiger sollte in jedem Studio immer ein Fitnesstest am Anfang stehen. Dieser dokumentiert Ihren aktuellen Leistungsstand, ist Grundlage Ihres individuellen Trainingsplans und sollte regelmäßig überprüft werden.

### Seilzüge, Ergometer, Entspannung und Gruppenangebote

Ob Kraft- oder Ausdauergerät – die Trainingsgeräte sollten individuell verstellbar und in kleinen Gewichtsschritten dosierbar sein. Für Ausdauergeräte gilt: Die Belastung sollte in jedem Fall über die Herzfrequenz zu steuern sein.

Trainieren Sie lieber in Gesellschaft? Dann achten Sie auf ein ausgewogenes Kursprogramm in Bezug auf Ausdauer-, Krafttraining und Entspannung.

### Vertrag – achten Sie auf das Kleingedruckte

Lesen Sie sich den Vertrag in Ruhe durch. Achten Sie dabei besonders auf die Vertragslaufzeit und die Dauer der Kündigungsfrist. Ein Ruhen des Vertrages bei längerer Krankheit oder Verletzungspause sollte selbstverständlich sein. Und eine kostenlose Trainingspause für Ihre Urlaubszeit gehört zum guten Service ...

### Erlauben Sie sich, in Ruhe auszuwählen – Sie sollten sich wohl fühlen!

Uns bleibt, Ihnen einen tollen Trainingsstart und viel Spaß zu wünschen. Und wenn das Training Spaß macht, führt es auch ganz sicher zum erhofften Erfolg!

**Sylvia Marhauer-Orlowski**  
Physiotherapeutin

## GESUNDHEITSTIPP

### PATIENTENSERVICE

#### pt bietet Gesundheitstipps

Für's Wartezimmer oder für die Praxis-Website: Kurz gefasste Informationen für Patienten und Präventionskunden, die sich zur Auslage in der Praxis eignen, den Betroffenen als Handzettel direkt übergeben werden können oder als Text auf der Praxis-Website Platz finden.

Die Serie ist als Anregung zu sehen, diese Infos zu ergänzen oder auch eigene Tipps für Patienten zu verfassen.

#### Weitere Infos zum pt-Gesundheitstipp 4\_2007

#### Mit Spaß an die Geräte

- 1 [www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de)  
Stiftung Warentest: Fitnessstudios
- 2 [www.dgsp.de](http://www.dgsp.de)  
Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention DSGP e.V.
- 3 [www.richtigfit.de](http://www.richtigfit.de)  
Richtig fit – Deutscher Sportbund
- 4 [www.dssv.de](http://www.dssv.de)  
Deutscher Sportstudio Verband e.V.
- 5 [www.sportaerztbund.de/  
pub\\_fitness\\_studio.htm](http://www.sportaerztbund.de/pub_fitness_studio.htm)  
Sportärztebund Nordrhein e.V.