

Ab ins Fitnessstudio?

Stand

03/2018

Wer sich in einem einschlägigen Studio gegen Bezahlung fit machen lässt, sollte ein paar Tipps beachten. Denn nicht jedes Studio hält was es verspricht und nicht jedes Fitness-Programm kommt unseren Bedürfnissen entgegen. Worauf also ist zu achten, um nicht unnötig Geld auszugeben und um das Programm nicht auf halbem Wege abubrechen?

1. Achtung! Bevor sie weitere Schritte unternehmen, gehen Sie zu Ihrem Hausarzt und lassen Sie sich gründlich untersuchen, vor allem Herz, Lunge und Blutdruck. Für vorliegende Pathologien braucht es spezielle Untersuchungen! Ein seriöses Studio müsste ein ärztliches Zeugnis verlangen. Holen Sie sich dieses, auch wenn es nicht verlangt wird, suchen Sie aber ein anderes Studio aus!
2. Checken Sie, wie viel Zeit Sie zur Verfügung haben.
3. Klären Sie für sich, welche Motivation sie haben, ein solches Studio aufzusuchen und welche Ziele Sie sich stecken.
4. Diese Ziele sind dem Trainer, der Trainerin mitzuteilen. Daraufhin erstellt diese/r ein Programm, das auf ihre körperliche und gesundheitliche Konstitution abgestimmt ist.
5. Stellen Sie fest, ob die TrainerInnen eine angemessene Qualifikation vorweisen können: es sollte sich um diplomierte Sportlehrer/innen oder um TrainerInnen handeln, die nachweislich eine qualifizierte Ausbildung haben.
6. Suchen Sie sich ein Studio aus, das günstige Öffnungszeiten hat und das nicht zu weit von Zuhause oder von der Arbeit entfernt liegt.

7. Stellen Sie für sich fest, ob Sie das Programm alleine absolvieren wollen oder unter Anleitung. Die ersten Male sollten sie sich auf alle Fälle instruieren lassen, besonders über den richtigen Gebrauch der Geräte!
8. Buchen Sie eine Probestunde zur Spitzenzeit, so können Sie am besten kontrollieren, wie der Betrieb läuft, wie die TrainerInnen und das Betreuungspersonal arbeiten.
9. Klären Sie ab, ob das Studio gegen Unfälle versichert ist!
10. Vor der Vertragsunterzeichnung sollten Sie den Vertragstext genau durchlesen und kontrollieren, welche Angebote inbegriffen sind: Spinning, Sauna, Hallenbad usw.

Bevor Sie sich einschreiben, sollten Sie ein Auge auf weitere Details werfen:

1. Wie sieht es mit der Hygiene aus? (WC, Duschen, Umkleidekabinen, Geräte)
2. Die Beleuchtung und Belichtung und das Raumklima: die Räume müssen hoch und gut belüftet sein, befinden sie sich im Untergeschoss, so müssen sie über eine Belüftungsanlage verfügen.
3. Die Böden dürfen nicht hart sein.
4. Die Turngeräte dürfen nicht zu eng stehen und sollen in gutem Zustand sein
5. Werfen Sie auch einen Blick auf die Hausordnung - diese spricht manchmal Bände ...

Fitnesssäfte und -pulver: Skepsis ist angebracht!

Fast alle Fitnessstudios verkaufen Nahrungsergänzungsmittel als Säfte, Pulver, Pillen, die vor, während oder nach dem Training einzunehmen sind. Sie alle enthalten massenweise Zucker, Eiweiß, Kohlenhydrate und Mineralsalze.

Die Einnahmen ist - wenn überhaupt - nur jenen zu empfehlen, die professionellen Leistungssport betreiben. Alles was unser Körper für eine normale Bewegung braucht, ist in einer ausgewogenen Kost enthalten. Dagegen kann es passieren, dass ein gesunder Körper die Einnahmen dieser Energiebomben nicht verkraftet und mit Vergiftungserscheinungen reagiert.

Generell ist vom Genuss von Fitness- und Wellnessgetränken abzuraten. Falls jemand es unbedingt probieren will, sollte er oder sie zuerst den Hausarzt konsultieren.

Bezahlung und Rücktritt

Der Besuch in einem Fitnesscenter ist eine kostspielige Angelegenheit. Umso wichtiger ist es, sich gut zu überlegen wie viel Zeit man zur Verfügung hat und welches Angebot man tatsächlich nützen kann. Normalerweise bieten die Zentren Monats-, Dreimonats- und Jahresabos an. Einzelkarten sind meist teuer.

Fragen sie nach, ob man von einem Dreimonats- oder Jahresabo frühzeitig zurücktreten kann. Monats- und Dreimonatskarten werden nach einmaliger Bezahlung ausgegeben, für die Jahreskarte gibt es die Möglichkeit der Ratenzahlung. Achtung! Dazu müssen Sie einen Finanzierungsvertrag unterschreiben, der mit dem Einschreibevertrag und mit dem Fitnessstudio nichts zu tun hat! Es ist äußerst wichtig, dass Sie sich diesen Finanzierungsvertrag genauestens durchlesen, vor allem die Klauseln. Stellen Sie sicher, dass nicht noch weitere Spesen vorgesehen sind, zum Beispiel Eintreibungsspesen oder Spesen für die Einhebung der Raten oder für Versicherungen oder Garantien ... ("spese di istruttoria e apertura pratica di credito, spese di riscossione dei rimborsi e di incasso delle rate, spese per l'assicurazione o le garanzie previste, ecc.")!

Ein anderer Kostenpunkt, der bei der Unterschrift des Vertrages für Ihr Fitnessprogramm auf Sie zukommt, betrifft die jährliche Steuer, zwischen 20 und 40 Euro. Normalerweise ist darin auch die Versicherungsprämie enthalten. Besser noch mal nachfragen!

Normalerweise ist in den Klauseln des Vertrages mit einem Fitnessstudio kein Rücktrittsrecht vorgesehen. Dadurch müssen Sie auch weiterzahlen, wenn Sie - aus unvorhergesehenen Gründen - das Studio nicht mehr besuchen. Die Befreiung von dieser Klausel ist nur möglich, wenn es sich um unverschuldete Gründe handelt, welche von Fall zu Fall überprüft werden müssen, aber auch in diesem Fall kann es schwierig sein, die Restbeträge zurückzuerhalten.

Außerdem bieten einige Studios Jahresverträge an, die mehrere Monate vor Fälligkeit schriftlich gekündigt werden müssen, da sie sich ansonsten um ein weiteres Jahr verlängern. Also Vorsicht beim Unterschreiben!