



08.02.2016

## Wie finde ich das richtige Fitness-Studio?

Auf rund 10.000 Einwohner kommt eine Fitness-Anlage in Deutschland. Diese Zahl zeigt, dass es kaum noch Regionen gibt, in denen man auf Fitness verzichten muss. Doch wie findet man als Kunde ein geeignetes Fitness-Studio? Der Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen empfiehlt Kunden die folgenden Kriterien zu berücksichtigen, um das geeignete Fitness-Studio zu finden:

### 1. Probetraining

Vereinbaren Sie ein Probetraining. Nehmen Sie darüber hinaus ggf. auch an einem Gruppentraining teil, um herauszufinden, ob Ihnen das Angebot zusagt. Da ein gutes Probetraining sehr aufwändig ist, berechnen viele Studios eine Gebühr, die aber in der Regel beim Abschluss einer Mitgliedschaft mit den Beiträgen verrechnet wird.

### 2. Eingangs-Check

Führen Sie einen Eingangscheck durch und lassen Sie sich in den Umgang mit den Geräten einweisen. Unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche sollte dann ein optimaler Trainingsplan erstellt werden.

### 3. Gesundheits-Check

Lassen Sie sich vor Aufnahme eines Trainings von einem Arzt durchchecken, wenn Sie

- seit langer Zeit keinen Sport getrieben haben,
- älter als 45 Jahre alt sind oder
- chronische Gesundheitsbeschwerden haben.

### 4. Studioangebot

Das Studioangebot in Deutschland ist außerordentlich vielfältig, so dass jeder Interessent das passende Studio für seine Bedürfnisse finden wird. Unterscheiden lassen sich u. a. folgende vier Arten von Fitness- und Gesundheits-Anlagen:

## Premium-Studios

Premium-Studios zeichnen sich u. a. durch eine breite Angebotspalette, moderne und aufwändige Inneneinrichtung und eine hohe Trainerdichte aus. Zudem gehört meist ein breites Kurs- sowie Wellnessangebot zum Portfolio. Beim Wellnessangebot reicht die Palette von verschiedensten Saunen, Massagen, Thermen über Sonnenbänke hin zu ganzen Badelandschaften.

Preis: Ab 60,- EUR pro Monat

## Mittleres Segment

Das Dienstleistungsangebot im mittleren Segment bezieht sich zumeist auf Geräte, Kurse und Wellnessangebote. Meist sind Fitness-Anlagen im mittleren Segment inhabergeführt, sehr persönlich und dienstleistungsorientiert ausgerichtet, ohne jedoch das Angebot in der Breite und Tiefe wie ein Premium-Studio anbieten zu können.

Preis: 30,- bis 60,- EUR pro Monat

## Discount-Studios

Das Dienstleistungsangebot bei Discountern ist in der Regel eingeschränkt und die Angebote beziehen sich vorwiegend auf die Bereitstellung von Geräten mit beschränkter persönlicher Betreuung.

Preis: Bis 30,- EUR pro Monat

## Special-Interest-Studios

Special-Interest-Studios sind Studios, die meist eine Fläche von weniger als 200 qm aufweisen und ein bewusst begrenztes und spezialisiertes Angebot bieten. Hierzu können bspw. EMS-, Functional, Zirkel-, oder Personal Training zählen.

Preis: Je nach Angebot

## 5. Krankenkassengeförderte Leistungen Präventionskurse

Im Juni letzten Jahres hat der Deutsche Bundestag das Präventionsgesetz verabschiedet. Dabei werden erstmals

qualitätsgesicherte Angebote in Fitness-Studios explizit als empfehlenswerte Maßnahmen zur verhaltensbezogenen Primärprävention genannt. Zusätzlich werden die Mittel der Krankenkassen für die Leistungen zur Prävention und Gesundheitsförderung mehr als verdoppelt. Information zu Präventionskursen, die von den Krankenkassen finanziell gefördert werden, erhält man direkt im Fitness-Studio.

## Bonusleistungen der Krankenkassen

Nahezu alle großen Krankenkassen in Deutschland unterstützen ihre Kunden in Form von Bonuspunkten oder Geldprämien beim regelmäßigen Besuch eines Fitness-Studios. Details können bei der jeweiligen Krankenkasse erfragt werden.

## 6. Trainerqualifikationen

Es ist empfehlenswert sich über die Qualifikation der Trainer zu informieren. Entweder sind diese im Studio öffentlich sichtbar oder man fragt direkt beim Personal nach. Wichtig ist, dass der Trainer über branchenspezifische Qualifikationen aus den Trainingsbereichen verfügt, die im Studio angeboten werden.

Mindestvoraussetzung sind hier bspw. eine Fitness-Trainer-B-Lizenz oder auch Gruppentrainer-B-Lizenz sowie vergleichbare Qualifikationen. Zudem gibt es in der Fitness- und Gesundheitsbranche staatlich anerkannte Bachelor- und Masterabschlüsse sowie Erst- und Fachwirtausbildungen, die für die Qualität des Personals sprechen.

## 7. Vertragslaufzeiten

Empfohlen werden Vereinbarungen, die eine Laufzeit von zwölf oder 24 Monaten haben, um Trainingserfolge möglich zu machen. Dabei ist der 24-Monatsvertrag häufig günstiger. Es wird jedoch empfohlen die längere Vertragslaufzeit mit der individuellen Lebensplanung in diesem Zeitraum abzugleichen. Die Kündigungsfrist sollte sich an der Laufzeit orientieren, jedoch nicht mehr als drei Monate betragen.

### Für Rückfragen

#### DSSV – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Beutnerring 9  
21077 Hamburg  
Tel.: 040 - 766 24 00  
[www.dssv.de](http://www.dssv.de)



**Dustin Tusch**  
Pressesprecher

Tel.: 040 - 766 240-66  
[tusch@dssv.de](mailto:tusch@dssv.de)