

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/31385/1139896/gut-informiert-sicher-trainiert-im-fitness-studio-probetraining-absolvieren-fachpersonal-ansprechen> abgerufen werden.

TÜV Rheinland AG

Gut informiert, sicher trainiert
Im Fitness-Studio Probetraining absolvieren
Fachpersonal ansprechen
Zustand der Geräte und Vertrag prüfen

21.02.2008 - 10:00 Uhr, TÜV Rheinland AG

Köln (ots) - Regelmäßiges Fitness-Training stärkt das Immunsystem, kurbelt den Kreislauf an und steigert auf Dauer das allgemeine Wohlbefinden. Immer mehr Deutsche zieht es nach einem stressigen Arbeitstag aufs Laufband und an die Hantelbank. Die Branche hat auf diesen Trend längst reagiert: Über 6000 Fitness-Studios in ganz Deutschland buhlen um die Gunst der Kunden. Bei dem großen Angebot fällt es jedoch besonders Laien schwer, ein qualitativ hochwertiges Studio mit fachkundiger Beratung zu finden. Von übereilten Entscheidungen ist aber dringend abzuraten. Denn: falsches Training, ohne fachkundige Betreuung, kann zu Bandscheibenverletzungen oder Kreislaufproblemen führen. Das bestätigt auch Sven Öhrke von TÜV Rheinland. Der Experte prüft Fitness-Studios und verleiht ihnen bei bestandenem Test das TÜVdotCOM-Siegel von TÜV Rheinland. Sein Tipp: "Hobbysportler sollten vor Vertragsabschluss unbedingt verschiedene Studios besuchen, um dort Probetrainings zu absolvieren."

Wer gleich beim ersten Besuch ohne Aufsicht auf Laufband, Crosstrainer und Co. losgelassen wird, sollte von diesem Studio lieber die Finger lassen. "In guten Fitness-Studios führen ausgebildete Trainer bei den Kunden zunächst einen Gesundheits-Check durch, erklären ihnen die einzelnen Geräte und erstellen einen auf die Person abgestimmten Trainingsplan", erklärt Öhrke. Aber oft mangelt es nicht nur am fachkundigen Personal, sondern auch an der richtigen und vor allem sicheren Ausstattung. Gewichtsplatten ohne Abdeckung oder Hantelbänke mit scharfen Kanten führen fast zwangsläufig zu Unfällen. "Oft ziehen sich Sportler an solchen Geräten Schürfwunden oder sogar Quetschungen zu", weiß der Experte.

Weiterhin gilt: Den Vertrag vor Abschluss genau durchlesen. Kann das Training beispielsweise im Urlaub kostenfrei ausgesetzt werden und enthält der Beitrag auch die Gebühren für die vom Studio angebotenen Fitnesskurse? Wer im Vorfeld auf Laufzeiten, Kündigungsfristen, Rücktrittsrechte im Krankheitsfall oder eventuell versteckte Kosten achtet, erspart sich hinterher viel Ärger.

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Ralf Diekmann, Pressesprecher Produkte, Tel.: 0221/806-1972
Die aktuellen Presseinformationen erhalten Sie auch per E-Mail über presse@de.tuv.com sowie im Internet: www.tuv.com/presse

Originaltext:

TÜV Rheinland AG

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/31385/tuev-rheinland-ag>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_31385.rss2