

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52678/1577672/ots-audio-wie-fit-ist-ihr-fitness-studio-so-finden-sie-ein-studio-das-zu-ihnen-passt> abgerufen werden.



ots.Audio: Wie fit ist Ihr Fitness-Studio? So finden Sie ein Studio, das zu Ihnen passt!

15.03.2010 - 04:15 Uhr, Wort und Bild - Apotheken Umschau

Baierbrunn (ots) -

- Querverweis: Audiomaterial ist unter <http://www.presseportal.de/audio> und <http://www.presseportal.de/link/multimedia.mecom.eu> abrufbar -

Langsam wird es Frühling und viele Leute fangen jetzt an, den Winterspeck mit Sport zu bekämpfen. So haben sie rechtzeitig zum Sommer die ideale Figur für Bikini und Badehose. Wer sich körperlich in einem Fitness-Studio ertüchtigen möchte, der hat die Qual der Wahl: Immer mehr Studios buhlen um Kundschaft. Aber wie findet man das passende für die eigenen Bedürfnisse? Dazu Hans Haltmeier, Chefredakteur der "Apotheken Umschau":

O-Ton, 16 sec.

"Entscheidend ist immer das Personal. Es sollte ein gut ausgebildeter Trainer vor Ort sein und ausreichend Leute, die einen unterweisen können. Am besten man testet das persönlich, zum Beispiel mit einem Schnuppervertrag für vier Wochen. Oder man fragt andere Mitglieder nach ihren Erfahrungen."

Vor allem sollte es am Anfang einen ausführlichen Check geben, der folgende Fragen klärt:

O-Ton, 17 sec.

"Wie ist der eigene Gesundheitszustand, wie fit bin ich, was sind meine Ziele, die ich erreichen will? Darauf aufbauend wird ein individuelles Trainingsprogramm erstellt. Und das muss dann auch fortlaufend wieder überprüft werden, dazu sollte dann immer ein kompetenter Ansprechpartner vor Ort sein."

Bei den Preisen gibt es deutliche Unterschiede. Doch über die Qualität sagt der Preis nicht viel aus:

O-Ton, 17 sec.

"Teuer ist nicht immer gut und billig muss auch nicht schlecht sein. Wichtig ist, dass die Geräte in Ordnung sind, auch die Duschen und Toiletten sollten natürlich sauber sein. Und es ist immer ein gutes Zeichen, wenn es Schnupperverträge gibt, mit denen man kurzzeitig mal das ausprobieren kann. Denn das zeigt, ob ein Studio mit seiner Qualität überzeugen will."

Für alle Fitness-Freunde hat die "Apotheken Umschau" noch einen Tipp: In vielen so genannten Fitness-Drinks, die in den Studios verkauft werden, stecken jede Menge Kalorien. Wissenschaftler empfehlen, stattdessen lieber Wasser zu trinken.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

@@infblk@@

Pressekontakt:

Ruth Pirhalla

Tel. 089 / 744 33 123

Fax 089 / 744 33 459

E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de

www.wortundbildverlag.de

Originaltext:

Pressemappe:

Pressemappe als RSS:

Wort und Bild - Apotheken Umschau

<http://www.presseportal.de/pm/52678/wort-und-bild-apotheken-umschau>

http://presseportal.de/rss/pm_52678.rss2