

Berlin-Test

Richtig trainieren

Die Fitnessstudios locken mit vielfältigen Angeboten – doch können sie auch halten, was sie versprechen? Ein Vergleich



Die modernen Fitnessstempel sind weit mehr als reine Muckibuden. Neben Wellnessbereichen anbieten diverse Kurse zu aktiver Erholung.

THOMAS GILLESBACH

VON KIRSTEN NIEMANN

Etwa 6 000 Fitness-Clubs gibt es in Deutschland, die rund 3,5 Millionen eingetragene Mitglieder haben. In Berlin bemühen sich immerhin 700 Sportclubs um das Wohlergehen ihrer Kunden. Doch zeigt die Statistik auch, dass jedes dritte neue Mitglied nach sechs Monaten zur Karteiche wird. Liegt das nur daran, dass vielen Menschen das Durchhaltevermögen fehlt? Oder enttäuschen eher die Clubs? Wir haben uns sieben Studios in sieben Bezirken der Stadt angesehen. Die positive Nachricht zuerst: Alle Einrichtungen sind grundsätzlich empfehlenswert. Das heißt, die Geräte waren gut in Schuss, die Trainer hilfsbereit und gut ausgebildet, die Duschen und Umkleieräume sauber. Bewusst haben wir bei unserer Auswahl auf große Ketten mit mehreren Hauptstadtilfilialen verzichtet. Uns interessierten die individuellen, von einzelnen Betreibern geführten Studios.

Wer sich für ein Fitnessstudio interessiert, möchte als erstes wissen, was es kostet. Die Tücke liegt oft in der Preisgestaltung. Eindeutig waren die Aussagen für Lokahi Loft, X-Step, Nautilus und Gold's Gym. Alle anderen drückten sich um klare Worte: „Wir haben so viele Regeln“, hieß es da etwa bei Holmes Place. Im Apollo Sportsclub in Schöneberg darf über die Preise anscheinend nur ein Mitglied der Chefetage Auskunft geben. Zudem muss sich der Interessent erst eine Führung durch das Haus gefallen lassen. Ähnlich verfährt man bei Fitness am Park in Treptow. Nach der Führung liegt der Vertrag schon zum Unterzeichnen bereit. Bittet der potenzielle Kunde um ein paar Tage Bedenkzeit, guckt das Personal säuerlich. Individuell verfährt man auch was die Getränke betrifft. Oft wird der Kunde dazu gedrängt, sein Wasser am Counter zu kaufen (Apollo und Fitness am Park). Dabei ist dem Kunden sogar per Gesetz gestattet, sein eigenes Wasser mitzubringen, nur sagt ihm das keiner. Vorbildlich in dieser Hinsicht ist Holmes Place: An vielen Ecken sprudeln kleine Trinkwasseranlagen.

Probetraining erwünscht

Ob man sich im Studio wohl fühlt, hängt vor allem mit der Atmosphäre zusammen, die dort herrscht. Deshalb sollte man vor dem Unterschreiben des Vertrages – der zumeist über viele Monate läuft – unbedingt ein Probetraining besuchen. Und hier beginnt das Problem: Bei Fitness am Park und dem Apollo Sportsclub sind Probestunden nicht vorgesehen. Ganz anders dagegen bei Nautilus: Schon beim kostenlosen Probetraining

steht ein Trainer zur Seite, der auf die individuellen Bedürfnisse des Kunden eingeht. Einen Tag gratis gibt es auch bei Gold's Gym im Prenzlauer Berg, jedoch nur für den, der sich einen Tagesgutschein von der Website ausdrückt. Bei X-Step in Kreuzberg ist das Probetraining mit vier Euro noch erschwinglich.

Ein anderes heikles Thema sind die Laufzeiten. Allzu gerne wollen die Clubs ihre Mitglieder zu einem 18-Monats-Vertrag drängen. Wer nicht rechtzeitig kündigt, läuft ungefragt in die Verlängerung (Apollo, Fitness am Park). Erfreulich anders: Im Gold's Gym kann für 66 Euro ein Vertrag über die Laufzeit von vier Wochen abgeschlossen werden.

Gesundheitskurse im Angebot

Laufband und Krafttraining können sehr langweilig sein. Umso wichtiger war uns daher, ob die Studios auch interessante Kurse anbieten. Ein ungewöhnliches Konzept fanden wir bei X-Step in Kreuzberg, wo Gruppen von Kids vor der Spiegelwand Streetdance üben. Neben Wirbelsäulengymnastik und Taekwondo bietet der Club auch ausgefallene Sportarten, wie etwa Reggae-ton, Afrikanischen Tanz und Brasilianisches Jiu-Jitsu an. Das vielfältigste Angebot haben Lokahi Loft und Holmes Place: bis zu 14 Kurse werden dort am Tag angeboten: von Aroha, so heißt der neueste Fitness-tanz aus Hawaii, bis zu Pilates und Yoga. Zudem offerieren zahlreiche Clubs auch Gesundheitstraining: Neben Gesundheitscheck und Präventionskursen liegen die Schwerpunkte auf einem ganzheitlichen Konzept mit Rückengymnastik, Yoga, Pilates und Qi Gong.

Wer es am Ende tatsächlich schafft, zwei Mal die Woche das Studio aufzusuchen, freut sich natürlich auch über ein ansprechendes Ambiente: Dunkles Eichenparkett, hell gestaltete Trainingsbereiche vor roh verputzten Wänden – wer den Lokahi Loft in Charlottenburg betritt, dürfte begeistert sein. Dasselbe gilt für Holmes Place. Leider sind hier jedoch die Cardiogeräte im Trainingsbereich so eng nebeneinander platziert, dass es kein Entrinnen gibt vor dem Schweiß des Trainierenden nebenan. Dafür glänzt das Studio mit einem besonders schönen Wellnessareal samt Pool. Angenehm aufgefallen sind die Einzelkabinen im Duschbereich, in denen Haarshampoo und Duschgel zur Verfügung stehen. Einen ausgesprochen attraktiven Wellnessbereich mit verschiedenen Saunatypen und Lichtdusche hat übrigens auch der Apollo-Sportsclub in Schöneberg.

Bewertung der getesteten Fitnessstudios

	Kulanz (Probetraining, Preise, Vertrag)	Ambiente (Gestaltung und Sauberkeit)	Kurse (Vielfalt und Durchführung)	Zuwendung (Führung durch den Trainer)	Entspannung (Sauna, Wellness, Pool)	FAZIT
Lokahi Loft	+++	+++	+++	+++	++-	luxuriös und schön beengter Sportbereich sympathische Trainer
Holmes Place	++-	++-	+++	+++	+++	diffuse Vertragspolitik versteckte Getränkepreise
Gold's Gym	+++	++-	++-	+++	++-	nicht schick, aber gesund coole Kurse, Ausstattung basic
Apollo Sportsclub	++-	++-	++-	++-	+++	
Fitness am Park	++-	++-	++-	+++	++-	
Nautilus Fitnesscenter	+++	++-	++-	+++	++-	
X-Step	+++	++-	+++	++-	---	

Bewertungsschlüssel: +++ = sehr gut, ++ = gut, +- = ausreichend, - = mangelhaft