

Vogtländische Fitness-Studios: Der große Vergleich

Frühjahrsaktion: „Freie Presse“ macht ihre Leser „Fit im Frühling“ – Rund sechs Millionen Deutsche trainieren regelmäßig in Fitness-Einrichtungen



Wirbelsäulengymnastik in einem Fitness-Studio. So wir hier mühen sich deutschlandweit rund sechs Millionen Bürgerinnen und Bürger um ihre Fitness. –FOTO: SIEGFRIED SPERL/DDP



Lachende Gesichter signalisieren: alles in Ordnung, die Ergebnisse können sich sehen lassen. Ein Fitness-Trainer erläutert die Mess-Resultate, die ein Kursteilnehmer erzielt hat. –FOTO: IMAGESOURCE

Die „Freie Presse“ macht ihre Leser für vier Wochen „Fit im Frühling“. Neben einem vierwöchigen Ernährungsprogramm gibt es auch Trainingspläne für verschiedene Sportarten. Heute geht es ums Thema Fitness-Studios in unserer Region.

Plauen. Sechs Millionen Deutsche, so heißt es, trainieren regelmäßig in Fitness-Studios. Wir stellen auf dieser Seite die Einrichtungen in Chemnitz samt Umgebung vor. „Freie Presse“ hat sich für ihre Leser erkundigt: Denn nicht nur Öffnungszeiten und Preise sind für die Besucher interes-

sant. Ob man sich für ein Fitness-Center entscheidet, das hängt oft auch davon ab, dass es in der Nähe ausreichend Parkplätze gibt.

Soll es ein kostenloses Probetraining sein, ehe man sich bindet? – Die Lokalredaktion hat auch nach Schnupperangeboten gefragt. Damit nicht genug. Viele Studio-Besucher legen Wert auf Service. „Freie



Presse“ fragte deshalb die Zahl der Trainer ebenso nach wie Kinderbetreuung. Medizinische Angebote – von Rückenkursen, über Massage bis hin zum Herz-Kreislauftraining – sind weitere Parameter. Hinzu kommen Aussagen zu Sauna, Solarium und Verpflegung.

Auf der heutigen Ratgeberseite der „Freien Presse“ finden Sie, liebe Leser, zudem eine Checkliste, woran Sie denken sollten. Auch im Onlineangebot der „Freien Presse“ sind alle Studios der Region zu finden.

Die Generation 50 plus kommt

Längst überholt ist übrigens das Vorurteil, dass sich in Fitness-Studios nur die Jungen und Schönen

im Spiegel bewundern und Gewichtestemmen. Es gibt sie, doch es sind wenige. Stattdessen sitzen an den Geräten Menschen wie Otto Normalverbraucher. Sie schwitzen 45 bis 90 Minuten, schwitzen danach vielleicht noch beim Kaffee mit neuen Bekannten und verschwinden wieder.

Immer mehr Frauen und Männer ab 50 stemmen in den Studios Gewichte. Ihr Ziel: Mobil bleiben. Die Menschen leben bewusster, achten stärker auf ihre Gesundheit. Und wenn der Arzt zum Sporttreiben rät, trifft dieser Tipp seltener als früher auf taube Ohren. Experten wie René Meyer nennen das die „Anti-Aging“-Bewegung. Eine Welle, die

seit Jahren durchs gesamte Vogtland rollt. Der Diplom-Sportlehrer betreibt das Reichenbacher Studio Injoy und schreibt dort Trainingspläne für Senioren – so, wie es viele seiner Kollegen tun. Das Bewusstsein, das sich bei der neuen Fitness-Generation bildet, hat die Generation ihrer Kinder zum Teil schon jetzt. Sie tut lieber gleich was, bevor es anfängt zu zwicken.

Auch nach Operationen, Herzinfarkt und Reha-Kuren trauen sich die Vogtländer verstärkt ins Sportstudio. „Vor zehn Jahren hätten wir uns an diese Leute nicht rangetraut. Heute wissen wir von ihren Ärzten, welches Training optimal ist für sie“, erzählt Meyer. Zwei Haupt-

gründe gibt es, weshalb die Menschen ins Fitnesscenter gehen: Sie wollen ihre Rückenschmerzen loswerden und abnehmen.

Auf die „Anti-Aging“-Bewegung haben sich auch die Hersteller der Fitnessgeräte eingestellt. Sie müssen einfach zu bedienen sein, das ist das A und O. Inzwischen gibt es Kraftsportgeräte, die per Chipkarte gesteuert werden. Jeder Sportler erhält ein Plastikkärtchen mit seinem persönlichen Trainingsprogramm. Das schiebt er ins Gerät, und die Maschine stellt automatisch ein, wie lange und mit welchem Gewicht er trainieren muss. (DB/manu/grit/ddp) –Seite Ratgeber

© www.freiepresse.de/fit

Name und Anschrift	Öffnungszeiten FT = Feiertag	Parkplätze	Anzahl Trainer	Kinderbetreuung	Freihantelbereich	Kardiobereich	Kraftbereich	Ausdauerbereich	Sauna	Solarium	separate Zonen	kostenl. Probetraining	medizinische Angebote	Verpflegung/Getränke	Preise	Bemerkungen
Diastudio Auerbach Falkensteiner Straße 18, 08209 Auerbach Telefon: 03744-214076 e-Mail: diastudio@diakonie-auerbach.de	Mo, Mi 7:30-22 Di, Fr 9-22 Do 13-22 Sa (Winter) 11-17 Sa (Sommer) 9-15	50	5	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	Massage, Wirbelsäulengymnastik	ja	pro Monat 30,- bis 46,- €	Tochterunternehmen der Diakonie Auerbach, Integrationsunternehmen, u.a. Training körperlich und geistig behinderter Menschen, rollstuhlgerecht
The World of Fitness Olympus Auerbach Rathenaustraße 10, 08209 Auerbach Telefon: 03744-216202 e-Mail: olympus_fitness@gmx.de Internet: www.fitness-olympus.de	Mo, Mi, Fr 9-22 Di, Do 8-22 Sa 12-17	15	3	nein	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	Rückenschule	ja	pro Monat Pressekarte 47,- € 10%	komplett neue Studioeinrichtung
Injoy Falkenstein Hangweg 13, 08223 Falkenstein Telefon: 03745-70396 e-Mail: info@injoy-falkenstein.de Internet: www.injoy-vogtland.de	Mo-Fr 9-22 Sa 13-18 So 9-12	120	12	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	Yoga, Pilates, Rücken-kurse, Spinning, Stepp, Senioren- und Kindersport	ja	pro Woche ab 9,99 €	
Injoy-Fitnesscenter Reichenbach Dr.-Külz-Straße 2, 08468 Reichenbach Telefon: 03765-55660 e-Mail: injoy-reichenbach@gmx.de Internet: www.injoy-reichenbach.de	Mo, Mi, Fr 9-22 Di, Do 8-12/15-22 Sa, So 10-13	>60	9	ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	ja	ja	Wirbelsäulengymnastik, Herz-Kreislauf-Training, Reha-Sport im Verein	ja	pro Woche ab 10,- €	persönliche Betreuung oder Gruppentraining, Arbeit mit Ärzten vor Ort, guter Ausbildungsstand
Activital Fitness- und Wellnessanlage Neundorfer Straße 70, 08523 Plauen Telefon: 03741-394842 e-Mail: Harald-Fitness@web.de	Mo-Fr 9-22 Sa 10-15 So 9:30-13	50	4	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	Rückenschule, Pilates, Yoga	ja	pro Monat 44,- € pro Jahr 350,- € Mitgliedschaft Pressekarte 35,- €/Monat 15% ab 5 Pers.	gute Lage - zentrumsnah, erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln, gut klimatisiert
Figurstudio „Lady Line“ Plauen Rädelstraße 15, 08523 Plauen Telefon: 03741-202895	Mo, Di, Do 9-21.30 Mi 14-21.30 Fr 10-19.30	5	4	nein	nein	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, Fit-Mix, Stepp-Aerobic, Body-forming, Bauch-Beine-Po, Rücken-Fit, Massagen	ja	pro Monat ab 39,90 €	reines Frauenstudio, spezialisiert auf Abnehmen und Rückentraining
Sportstudio Westend Plauen L.-F.-Schönherr-Straße 32, 08523 Plauen Telefon: 03741-709790 e-Mail: westendsport@t-online.de Internet: www.westendsport.de	Mo-Fr 8-22.30 Sa 10-18 So, FT 10-16	140	4	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	Rückenschule, Kurse für Muskulatur und Herz-Kreislauf	ja	pro Monat Pressekarte 45,- bis 54,- € 10% auf Normaltarif	
Sportpark Plauen Nach dem Stadion 21, 08525 Plauen Telefon: 03741-549520 e-Mail: a.lachmann@sportpark-plauen.de Internet: www.sportpark-plauen.de	Mo-Do 8-23 Fr 8-21 Sa 9-17 So 10-17	130	4	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	Rückenschule, Pilates, F-Mexx, Stepp, Spinning, Wassergymnastik	ja	pro Monat ab 31,- €/Jahr	
Prima-Klima Fitnesspark Plauen Dürerstraße 14, 08527 Plauen Telefon: 03741-383765 e-Mail: primaklima-plauen@gmx.de	Mi, Mi, Fr 8:30-22 Di, Do 10-22 Sa, So 10-17	200	4	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	Herz-Kreislauf, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, TeBo, Rückenschule, Aerobic, Seniorenkurs	ja	pro Monat ab 19,90 €	persönliche Betreuung
Injoy-Fitnesscenter Syrau Hauptstraße 52, 08548 Syrau Telefon: 037431-86686 oder 869904 Internet: www.injoy-syrau.de	Mo-Fr 9-22 Sa, So, FT 9-14	70	3	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	Rückenkurs, Herz-Kreislauf, Abnehm-Kurse	ja	pro Monat ab 39,99 €	gute Betreuung, hochqualifiziertes Personal
Injoy-Fitnesscenter Oelsnitz Schillerstraße 8, 08606 Oelsnitz Telefon: 037421-20953 e-Mail: info@injoy-oelsnitz.de Internet: www.injoy-oelsnitz.de	Mo-Fr 9-22 Sa 13-18 So 10-13	50	8	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	Rückenschule, Yoga, Pilates, Spinning, Aerobic, Seniorensport, Kindersport, Stepp	ja	pro Woche ab 9,99 €	
„mobilixx“ med. Trainings- u. Bewegungszentrum Badstraße 6, 08645 Bad Elster Telefon: 037437-71228 e-Mail: mobilixx@bad-elster.de Internet: www.mobilixx.de	Mo, Mi, Fr 8-20 Di, Do 8-21 Sa 16-20 So 9-13	300	15	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Aqua Fitness, Nordic Walking, Physiotherapie	ja	pro Monat 49,- € Pärchentarif 45,- € Tages- und 10er Karten	Fitnessbereich gehört zum Albert Bad, Bade- und Saunalandschaft o. Wellness- und Therapieanwendungen (Massagen, Bäder, Moorpackungen- und -bäder, Sprudelbäder) können genutzt werden

QUELLE: FITNESSSTUDIOS / DIE TABELLE ERHEBT KEINEN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT / ANGABEN OHNE GEWÄHR / FREIE PRESSE – ARIANE BÜHNER-STROH