

Leitfaden

zur Einrichtung eines Fitness- und Gesundheitsstudios

Eine Planungshilfe von Sport-Thieme und dem Niedersächsischen Turner-Bund e.V.



Richard Pelzer



Sebastian Gräber



Turnen ist mehr ...

... denn der Niedersächsische Turner-Bund bietet eine enorme Angebotsvielfalt:



Kinder/Jugendliche		Frauen/Männer		Ältere	Familien
<ul style="list-style-type: none"> · Bewegungs-erziehung im Elementarbereich · Eltern-Kind-Turnen · Kleinkinderturnen · Kinderturnen 	<ul style="list-style-type: none"> · Jugendturnen · SGW/TGW/TGM 	<ul style="list-style-type: none"> · Frauengymnastik · Frauenturnen 	<ul style="list-style-type: none"> · Männergymnastik · Powerman · Men only 	<ul style="list-style-type: none"> · Turnen der Älteren · Seniorensport · Seniorengymnastik 	<ul style="list-style-type: none"> · Familienturnen · Gemeinsames Turnen von Eltern, Großeltern, Kindern und Jugendlichen

bedienen sich der Elemente aus den unten angeführten Angeboten

Freizeit- und Breitensport	Leistungssport	Gesundheitssport
<p>TURNEN</p> <p>Gerätturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Turnen · Ran an die Geräte · Abenteuer- und Erlebnisturnen · Trakour (Training für Parkour und Freerunning) <p>Akrobatik</p> <p>Trampolinturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> · großes Trampolin · Minitramp · Doppelminitramp · Airtrack · Tumbling <p>Rhönradturnen</p> <p>Turnspiele</p> <p>Faustball, Prellball, Korbball, Korfball, Indiaca, Ringtennis, Völkerball, Schleuderball, Cricket, Freizeitspiele (Fun Games, Tschoukball, Allroundgames, Spiele für drinnen und draußen u.a.)</p> <p>Turnerische Mehrkämpfe</p> <ul style="list-style-type: none"> · Deutscher Mehrkampf · Jahnwettkampf · Friesenwettkampf · Schwimmerischer Mehrkampf · Leichtathletik-Mehrkampf · Schleuderballweitwurf · Steinstoßen <p>Orientierungslauf</p> <p>Wandern/Outdoor</p> <ul style="list-style-type: none"> · Wandergruppen · Trekking · Stickwalking® · Bergwandern · Familienwandern <p>Rope Skipping</p> <p>Sport Stacking</p> <p>Schneesport</p> <p>Musik</p> <p>GYMNASTIK UND TANZ</p> <p>(rhythmische) Gymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gymnastik mit Handgeräten · körperbildende Gymnastik · Funktionsgymnastik · Stretching · Fit-Gym / Fitnessgymnastik (z.B. Fit forever, Well und Fit, Optiwell u.a.) · Spannungsgymnastik (Feel Well Woman u.a.) · Dance-Gym 	<p>Gerätturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gerätturnen Männer · Gerätturnen Frauen <p>Sportakrobatik</p> <p>Trampolinturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> · großes Trampolin (Einzel und Synchron) · Doppelminitramp · Tumbling <p>Rhönradturnen</p> <p>Rope Skipping</p> <p>Rhythmische Sportgymnastik</p> <p>Wettkampf-Aerobic</p> <p>Faustball</p> <p>Orientierungslauf</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gymnastik und Spiel im Wasser · Allround Fitness · Denken und Bewegen · Asiatische Bewegungsformen <p>Groupfitness</p> <ul style="list-style-type: none"> · Aerobic/Step Aerobic u.a. · Beginner-Aerobic · Classic Aerobic · Salsa Aerobic · Dance-Aerobic · Step-Aerobic · Thai-Aerobic · Fit Kids <ul style="list-style-type: none"> · Workout · Bauch, Oberschenkel, Po (BOP) · Bauch, Beine, Po (BBP) · Pump · Bodystyling · Bodyforming · Pilates · Fitbiking <p>Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> · Kindertanz · Gymnastik und Tanz (Gruppenwettbewerb) · Jazz- und Modern Dance · Streetdance, Hip Hop, Breakdance · Show-Dance · Musical-Dance · Choreografie 	<p>PRÄVENTION</p> <p>Haltung u. Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gesundheitsorientierte Funktionsgymnastik · Rückengymnastik · Rückenschule · Rücken-Fit · Beckenbodengymnastik · Osteoporosegymnastik · Gelenk- und Rheumagymnastik · Knieschule · Nackenschule · Wassergymnastik <p>Herz-Kreislauf</p> <ul style="list-style-type: none"> · Herz-Kreislauf-Prävention · Stickwalking® / Nordic-Walking · Walking · Cardio-Training · Cardio-Fitness · Cardio-Fit · Nordic-Fit · Fitbiking · Aquafit/Aquajogging <p>Stressbewältigung und Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> · Entspannungstraining · Entspannungsgymnastik · Asiatische Bewegungsformen (Taiji/Qigong) <p>Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gesundheitsförderung im Kinderturnen · vielseitiges Kinderturnen · ganzheitliche Entwicklungsförderung · u.a. <p>REHABILITATION</p> <p>Rehabilitationssport</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sport bei Wirbelsäulenerkrankung · Sport bei Arthrose und Gelenkersatz · Sport bei Rheuma <ul style="list-style-type: none"> · Sport in Herzgruppen · Sport bei pAVK <ul style="list-style-type: none"> · Reha-Sport für Kinder <p>Funktionstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trockengymnastik · Wassergymnastik

Die Benennungen dieser Angebote im Verein sind häufig dynamisch, kreativ und individuell. Die inhaltliche Ausrichtung beruht jedoch auf gemeinsamen Grundlagen!

Inhalt

1. Vorwort: Gründungshilfe des NTB zur Einrichtung eines Fitness- und Gesundheits-Studios	4
2. Die aktuelle Situation des Fitness- und Gesundheitssports in Deutschland.....	5
3. Grundsätzliche Überlegungen zur Einrichtung	6
3.1 Schwerpunkte	6
3.2 Personal	7
3.3 Rechtliche Aspekte: Worauf Sie bei der Einrichtung eines Fitness- und Gesundheits-Studios achten müssen	7
4. Anforderungen an die Räumlichkeiten	8
4.1 Flächen	8
4.2 Umkleieräume und sanitäre Einrichtungen	9
4.3 Allgemeines	10
4.4 Daten/Fakten.....	10
5. Auswahl der geeigneten Geräte	10
5.1 Kraftgeräte.....	11
5.2 Cardiogeräte.....	14
5.3 Freies Hanteltraining	15
Ausstattungsempfehlungen: Musterbeispiele	
· 50 m ² Fitness-Sport · Investitionssumme ca. € 15.000,-	16
· 75 m ² Gesundheits-Sport · Investitionssumme ca. € 25.000,-	16
· 100 m ² Gesundheits-Sport · Investitionssumme ca. € 55.000,-	17
Weitere Informationen	18

1. Vorwort: Gründungshilfe des NTB zur Einrichtung eines Fitness- und Gesundheits-Studios

Der Niedersächsische Turner-Bund (NTB) ist mit zurzeit rund 750.000 Mitgliedern, 2.800 Vereinen und 40.000 Übungsleitern der größte Sportfachverband innerhalb des Landessportbundes Niedersachsen und größter Landesturnverband innerhalb des Deutschen Turner-Bundes.

Der NTB ist vielseitig und vielfältig mit folgenden Aufgaben und Zielen:

- Umfassende Interessenwahrnehmung unserer Mitglieder in allen sportlichen Belangen
- Entwicklung eines breit gefächerten Sport-, Spiel- und Freizeitangebotes, das sich an den Bedürfnissen der einer modernen, dynamischen Gesellschaft orientiert (vielfältig, für alle Bevölkerungsgruppen erschwingliche Preise)

Diese Ziele sind auch eine Verpflichtung, sich den aktuellen Trends und Sportgewohnheiten der Bevölkerung zu stellen, und mit attraktiven Angeboten langjährige Mitglieder zu halten und neue zu gewinnen.

Training in Fitness-Studios boomt und ein Ende dieses Trends ist nicht absehbar.

Als Ergebnis ist festzustellen, dass hierzulande über sieben Millionen Menschen Mitglied im Fitness-Studio sind.

Da jedes dritte Mitglied eines professionellen Fitness-Studios unzufrieden ist, hat der NTB bereits 2004 eine Qualitätsinitiative gestartet und die Vereine in Niedersachsen aufgefordert, ein eigenes Fitnessstudio zu gründen. Dafür wurde damals eine Gründungshilfe erstellt.

Unsere Maßnahmen haben gegriffen. Derzeit haben bereits über 60 Vereine im NTB ein eigenes Fitness-Studio von denen ein Großteil bereits mit einem Gütesiegel ausgezeichnet wurden.

Um auch Sie von diesen Erfahrungen profitieren zu lassen, hat Sport-Thieme gemeinsam mit dem NTB die nachstehende Gründungshilfe neu aufgelegt. Somit werden Sie in die Lage versetzt, die Anfangsschwierigkeiten leichter zu überwinden und in dem Verein ein neues, attraktives Angebot zu schaffen.

Wir möchten auch Sie fit machen, ein Fitness- und Gesundheits-Studio zu gründen und zu betreiben.

Viel Erfolg damit!



Dr. Hans Herbert Langer

Vorsitzender Fachbereichsausschuss Gesundheitssport im NTB



2. Die aktuelle Situation des Fitness- und Gesundheitssports in Deutschland

Fitness und Gesundheit haben immer Konjunktur!

Losgelöst von den Schwankungen in der Wirtschaft haben die ökonomischen Rahmenbedingungen einen verschwindend geringen Einfluss auf die Fitness- und Gesundheitsbranche. Auch wenn die Zahl der Fitness- und Gesundheitsanlagen bei ungefähr 6000 Anlagen deutschlandweit stagniert, so zeigen die Mitgliederzahlen eine gegenläufige Entwicklung. Ca. 7 Millionen Menschen (knapp 8,5 % der Gesamtbevölkerung Deutschlands) trainieren in einem Fitness- und Gesundheitsstudio.

Die Gleichsetzung von Gesundheit mit Leistungsfähigkeit, nicht nur im Sport sondern auch im Alltag und Berufsleben, haben zu einer erhöhten Wertschätzung des Sporttreibens und den dadurch gegebenen Erhalt der Gesundheit geführt. Unterstützt wird diese Motivation durch einen veränderten Wertewandel der Gesellschaft hin zu einem „Körperkult“. Körperliche Attraktivität wird mit Erfolg, psychischem Wohlbefinden und Selbstzufriedenheit in Verbindung gesetzt.

Von diesem veränderten Bewusstsein und dieser erhöhten Motivation zum Sporttreiben der Menschen profitieren ebenfalls die Turn- und Sportvereine. Hier haben aufgrund stark erhöhter Nachfrage vor allem Veränderungen in der Angebotsstruktur etabliert. Neben den klassischen Sparten Fußball, Handball, etc... sind es die fitness- und gesundheitsorientierten Sportangebote, welche die Mitglieder in die Vereine ziehen. In diesen Angeboten verzeichnen die Vereine die größten Zuwächse.

Bislang war der Bereich des vereinseigenen Fitness- und Gesundheits- Studios in der Vereinslandschaft ein gar nicht oder kaum bearbeitetes Feld. Anfangs war es nur einzelnen Großvereinen vorbehalten, einen solchen Schwerpunkt und eine solche Einrichtung in der Vereinsstruktur zu etablieren. Den Anfang machte 1987 die Hamburger Turnerschaft mit der Eröffnung eines vereinseigenen Studios. Immer häufiger stoßen seitdem Vereine jeglicher Größe mit vereinseigenen Fitness- und Gesundheits-Studios auf den Markt und kommen so den oben beschriebenen Bedürfnissen ihrer Vereinsmitglieder nach. Einer Studie aus dem Jahre 2005 zur Folge gab es zu diesem Zeitpunkt rund 150 vereinseigene Fitness-Studios. Mittlerweile dürfte sich diese Zahl bei mehr als 250 Einrichtungen bundesweit bewegen.

Fitness- und Gesundheitsstudios im Verein vereinigen Geselligkeit und soziale Vernetzung mit dem Angebotscharakter kommerzieller Einrichtungen und schaffen somit die beste Voraussetzung zu einer längerfristigen Bindung an diese Sportstätte und zum längerfristigen Betreiben des Fitness- und Gesundheitssports. Gerade das Phänomen des Drop-out (der Abbruch von sportlichen Aktivitäten nach relativer kurzer Zeit) in den kommerziellen Fitness-Einrichtungen, wird so in den Vereinen abgefangen. Durch dieses unverwechselbare Profil erscheint das Bild des Gesundheits- und Fitness-Studios innerhalb der Vereine gerade zu ideal.

„Im Verein ist Sport am schönsten!“ hieß unlängst eine Kampagne des organisierten Sports.

3. Grundsätzliche Überlegungen zur Einrichtung

Neben einer gut überdachten Geräteauswahl (näheres in diesem Leitfaden), sind vor allem die Grundkonzeption und die Zielsetzung des Studios von einer entscheidenden Bedeutung. Hierzu ist es ratsam, neben den einzelnen persönlichen Wünschen, auf Basis eine objektive Bedarfsanalyse heranzuziehen.

In der Bedarfsanalyse wird dargestellt was der Verein bzw. die Organisation an Geräten und Materialien auf Basis der Ausrichtung und Benutzerzahl tatsächlich braucht. Diese Überlegungen sind entscheidend für die Konzeption des Gesundheits- und Fitness-Studios.

3.1 Schwerpunkte

Grundsätzlich kann man 3 Schwerpunkte in der Ausrichtung unterscheiden:

1. Fitness- und Breitensport

Diese Ausrichtung des Studios zielt auf das „normale“ Publikum eines Fitness-Studios. Im Rahmen des Krafttrainings an Geräten sollten hier möglichst alle Hauptmuskelgruppen trainiert werden. Somit erzielt man einen ganzheitlichen, allgemeinen Effekt auf die Fitness der Nutzer. Neben der Geräteauswahl liegt ein weiterer Schwerpunkt bei den „klassischen“ Fitness-Angeboten wie, Aerobic, Stepp-Aerobic, Bauch-Beine-Po, etc.

2. Gesundheits- und Präventionssport

Vor dem Hintergrund der eingangs erwähnten gesellschaftlichen Entwicklung und den dadurch bedingten Wertewandel im Bereich der körperlichen Fitness bietet es sich an den Schwerpunkt auf den Gesundheitssport und die Prävention von Krankheiten zu legen.

Neben den oben genannten „klassischen“ Fitness-Angeboten finden Angebote wie zum Beispiel Wirbelsäulengymnastik, Rückenschulen und Herz-Kreislauftraining ihre Berücksichtigung.

Auch das Krafttraining an Geräten ist speziell auf die Bedürfnisse der Personen ausgerichtet und soll Haltungsschwächen und Fehlbelastungen vorbeugen und Gelenke durch entsprechende Muskelkraft schützen.

3. Rehabilitation / Therapie

Das Krafttraining an Geräten kann im Rahmen der Rehabilitation von Verletzungen und Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule eine äußerst wirksame Maßnahme sein. Diese wird zum Teil auch ärztlich verordnet und kann von Krankenversicherungen gefördert werden. In diesen Fällen bestehen für die Durchführung besondere Richtlinien und die Geräte müssen entsprechende Standards erfüllen. Ein möglicher Standard ist unter anderem das Medizinproduktegesetz.

Medizinproduktegesetz (kurz MPG)

Die deutsche Fassung enthält die technischen, medizinischen und Informations-Anforderungen sowie Betreiber- und Anwendervorschriften für Medizinprodukte.

Mit diesem Gesetz wird ein Beobachtungs- und Meldesystem eingerichtet, das mit vergleichbaren Systemen der anderen Vertragsstaaten der Europäischen Union (EU) zusammenarbeitet; es dient der Erfassung und Abwehr von Risiken aus Medizinprodukten. Medizinprodukte, die nach dem neuen europäischen Recht in einem Mitgliedstaat der Europäischen Wirtschaftsunion einsetzbar sind, sind auch in den anderen Mitgliedstaaten einsetzbar.

Die nach dem europäischen und somit auch nach dem deutschen Medizinprodukterecht verkehrsfähigen Medizinprodukte sind oft an der CE-Kennzeichnung (CE: Communauté Européenne) zu erkennen, dies bedeutet jedoch nicht gezwungenermaßen, dass jedes Produkt mit der CE-Kennung ein Medizinprodukt sein muss.

Informationen hierzu bekommen Sie beim Gerätehersteller.

3.2 Personal

Neben den Geräten gibt es eine ganz entscheidende Größe für die Qualität eines Fitness- und Gesundheits-Studios – das qualifizierte Personal.

Die Trainer sollten fachlich fundiert in den jeweiligen Schwerpunkten ausgebildet sein.

Neben der fachlichen Kompetenz des Personals ist es vor allem auch eine entsprechende soziale Kompetenz, welche Studiobesucher die Qualität der Betreuung als gut beurteilen lassen.

Hervorragende Möglichkeiten bietet hierzu der Niedersächsische Turner-Bund und die Turn- und Sport-Fördergesellschaft (TSF). Sie bieten entsprechende Aus-, Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen Fitness, Gerätetraining und Gesundheitssport an.

Kontaktinformationen finden Sie unter den Referenzadressen am Ende des Leitfadens.

3.3 Rechtliche Aspekte: Worauf Sie bei der Einrichtung eines Fitness- und Gesundheits-Studios achten müssen

Versicherung

Achten Sie darauf, dass nicht nur die Studionutzer, sondern ebenso Sie als Betreiber und ihre Trainer gegen eventuelle Schadensfälle und Ansprüche abgesichert sind.

GEMA

Wenn Sie während der Gymnastik-Kurse oder während des Betriebes auf der Gerätefläche Musik einspielen, sollten Sie sich im Vorfeld absichern, in wie weit dabei GEMA-Gebühren anfallen oder ob diese schon anderweitig abgedeckt sind.

GEZ

Fernsehgeräte und Großbildschirme sind in Fitness- und Gesundheits-Studios sehr beliebt. Auch hier sollten Sie sich über eventuell anfallende Gebühren informieren.

4. Anforderungen an die Räumlichkeiten

Ein wichtiges Qualitätsmerkmal und ein Punkt, den Mitglieder von Fitness- und Gesundheitseinrichtungen immer wieder benennen ist eine entsprechende Räumlichkeit mit einem angenehmen Ambiente.

Unten stehend sind einige Richtwerte und Kennziffern für den Betrieb eines Fitness- und Gesundheits-Studios aufgeführt. Bei der Auswahl oder dem Neubau der Räumlichkeiten sollten diese frühzeitig berücksichtigt werden. (Die Angaben sind ohne Gewähr.)

4.1 Flächen

Gerätefläche

- Platzbedarf ca. 4,5 – 5 m² pro Gerät (inklusive Weg und Umfeld)
- Freifläche für gymnastische Übungen mindestens 20 m²
- ca. 3 – 4 Personen pro Quadratmeter Fläche
(Empfehlungen teilweise auch bei 1 Person pro Quadratmeter)
- lichte Raumhöhe mindestens 3 m
- Belichtung min. 300 Lux (indirekte Beleuchtung)
- Richtwert Deckentraglast (insbesondere im Obergeschoss): ca. 500 kg pro m²

Gymnastikraum

- 12 – 30 Personen als Gruppengröße annehmen
- Platzbedarf ca. 4 m² pro Person
- lichte Raumhöhe 4 m
- 18 – 20°C Raumlufttemperatur
- Außenluftrate 60 m³/h
- Belichtung min. 300 Lux (indirekte Beleuchtung, optimal dimmbar)

„Wieviele Geräte benötigt mein Fitnessstudio?“

Mitgliederzahl im Studio	Anzahl Kraftgeräte	Anzahl Cardiogeräte
< 500	mind. 4% der Mitglieder	mind. 3% der Mitglieder
500–1000	mind. 3% der Mitglieder	mind. 2% der Mitglieder
> 1000	mind. 2,5% der Mitglieder	mind. 1% der Mitglieder
Beispiel: das Studio hat 100 Mitglieder. Es benötigt also mind. 4% = 4 Kraftgeräte und mind 3% = 3 Cardiogeräte		

4.2 Umkleideräume und sanitäre Einrichtungen

Umkleiden: Anzahl/Platzbedarf

Nutzer (zeitgleich)	Schränke	Umkleideplätze (m ²)	Grundfläche (m ²)
6	6	2	4,8
18	18	6	11,7
36	36	12	23,4
60	60	20	39,0
90	90	30	58,5

Umkleiden: Verkehrswege/Gangbreiten

Anordnung	Gangbreite
Schrank-Bank/Wand	mindestens 0,80 m
Schrank-Bank/Schrank-Bank	mindestens 1,20 m
Jede Anordnung bei einzigem Durchgang	mindestens 1,50 m

Umkleiden: Heizung /Lüftung

- 20 – 22 °C Raumlufttemperatur
- Außenluftstrom: 8 – 10 faches Raumvolumen pro Stunde (in der Regel Fensterlüftung ausreichend)
- möglichst klimatische Trennung von Umkleide und sanitären Anlagen durch eine Tür

Sanitäre Anlagen: Duschen (Bedarf, Temperatur, Lüftung,...)

- für jeweils 4 Umkleideplätze (s.o.) mindestens eine Dusche
- für jeweils 3 Duschen mindestens 1 Ablauf
- 22 – 24°C Raumlufttemperatur
- Luftwechsel 30 – 35 m³ pro Stunde
- Platzbedarf Dusche 0,95 x 0,80 m (BxT)
- Gangbreite Dusche-Wand 1,10 m
- Gangbreite Dusche-Dusche 1,10 m
- Abtrockenzone ca. 50% der Duschfläche

Sanitäre Anlagen: WC (Anzahl, Platzbedarf)

Max. Nutzer	Herren			Damen	
	WC	Urinal	Handwaschbecken	WC	Handwaschbecken
1 – 50	1	1	1	1	1
50 – 200	2	2	2	2	2
201 – 300	3	3	3	3	3
301 – 400	3	3	3	4	3

4.3 Allgemeines

Gewerbeflächenverteilung

Eingang	3 %
Umkleide/Duschen	15 %
Sauna/Solarien	7 %
Aerobic/Gymnastik	15 %
Bewirtung/Theke	9 %
Personal	5 %
Trainingsfläche	46 %

Allgemeine Verkehrswege (Gänge, Flure, Treppen,...)

- 100 Personen	mindestens 1,10 m (üblich 1,20 m)
- 250 Personen	mindestens 1,65 m (üblich 1,80 m)
- 400 Personen	mindestens 2,20 m (üblich 2,40 m)

4.4 Daten/Fakten

- mindestens 2 – 3 % der Bevölkerung aus dem Umkreis von bis zu 10 km sind potenzielle Nutzer
- durchschnittliche Trainingshäufigkeit 1,4 pro Woche

Quellen:

Prae-Fit: Kriterien der Anerkennung von Fitness-Anlagen als Gesundheitsstudios. 2004
 Fockenberger, K.: Planungsgrundlagen für gewerblich betriebenen Sport- und Freizeitanlagen. 1996
 BVDG: Ratgeber – Wie gründe ich ein Fitnessstudio

5. Auswahl der geeigneten Geräte

Wenn Sie sich auf die Suche nach geeigneten Geräten begeben, werden Sie schnell feststellen, dass es eine Fülle von Anbietern gibt und sich die Geräte für Laien außer im Preis und im Erscheinungsbild kaum unterscheiden lassen.

Grundsätzlich gilt beim Gerätekauf: „Bekannte Marken haben ihren Preis“ und „Design kostet extra“. Überlegen Sie daher im Vorfeld, was für Ihre Zwecke benötigt wird.

Sport-Thieme, als Komplettanbieter für Fitness- und Gesundheits-Studios, bietet ein ausgewogenes Sortiment. Preis und Qualität der Geräte sind speziell auf Vereine, behördliche Institutionen und Betriebssportgruppen abgestimmt.

Folgende Kriterien sollten bei der Geräteauswahl auf keinen Fall vernachlässigt werden:

- Korrekte Ergonomie der Geräte (Drehpunkte, schnelle und einfache Verstellbarkeit der Sitzposition und Polsterrollen)
- Wartungsarmer und sicherer Betrieb
- Ersatzteilservice
- Qualität und Verarbeitung der Geräte
- Einfach zu handhabende Computerdisplays bei Cardiogeräten
- Widerstände und Gewichte sollten in feine Abstufungen dosierbar sein

Achten Sie bei der Raumplanung darauf, dass die Geräte-Anlieferung einfach und ohne Hindernisse erfolgen kann. Treppen, enge Gänge und zu schmale Türen erfordern, dass Geräte zerlegt werden müssen. Dies führt nicht nur bei der Erstausrüstung sondern auch bei Erweiterungen oder Gerätetausch zu einem erheblichen Aufwand.

Erfahrungswerte zeigen, dass ca. 4-5 m² Fläche pro Trainingsstation benötigt werden. Mit dieser Faustformel können Sie die Anzahl der möglichen Geräte in ihren Räumlichkeiten errechnen.

Grundsätzlich unterscheiden wir drei Arten von Geräten

Geräte werden nach der Art und Häufigkeit der Nutzung in folgende Kategorien unterteilt:

-  **Heimспорт:** Geräte für die private Nutzung, nicht für den Einsatz im Fitness- oder Gesundheits-Studio
-  **Semi-professionell:** Ideale Geräte für Vereine, Hotels und Privatkunden mit gehobenem Anspruch. Der Einsatz erfolgt grundsätzlich da, wo die Geräte nicht im Dauerbetrieb sind.
-  **Professionell:** Zur Einrichtung eines Fitness- und Gesundheits-Studios sind professionelle Geräte Standard. Bei kleinerem Budget und unregelmäßiger Nutzung sind die semi-professionellen Geräte eine günstige Ergänzung oder Alternative. Zu den professionellen Geräten gehören auch die Geräte nach dem MPG (s.o.).

Als Entscheidungshilfe für Sie haben wir die Geräte in diese Kategorien unterteilt:

-  Grundausrüstung
-  Erweiterte Ausstattung
-  Ergänzende Ausstattung

Sie erhalten jeweils eine Hilfe für die Bereiche

- Fitness- und Breitensport
- Gesundheits- und Präventionssport
- Rehabilitation/Therapie

5.1 Kraftgeräte

Beine		
 <p>Beinstrecker/ Leg Extension Trainingsschwerpunkt: Oberschenkelvorderseite.</p> <ul style="list-style-type: none">  Fitness-/Breitensport  Gesundheits-/Präventionssport  Rehabilitation/Therapie 	 <p>Beinbeuger/ Leg Curl Trainingsschwerpunkt: Oberschenkelrückseite.</p> <ul style="list-style-type: none">  Fitness-/Breitensport  Gesundheits-/Präventionssport  Rehabilitation/Therapie 	 <p>Abduktorenmaschine Trainingsschwerpunkt: Oberschenkel- und Gesäß- außenseite.</p> <p>Adduktorenmaschine Trainingsschwerpunkt: Oberschenkelinnenseite.</p> <ul style="list-style-type: none">  Fitness-/Breitensport  Gesundheits-/Präventionssport  Rehabilitation/Therapie
 <p>Hüftpendel Alternative zu Adduktoren- und Abduktorenmaschine. Trainingsschwerpunkt: Vielseitig einsetzbar. Oberschenkelinnen- und Außenseite, Gesäßmuskulatur.</p> <ul style="list-style-type: none">  Fitness-/Breitensport  Gesundheits-/Präventionssport  Rehabilitation/Therapie 	 <p>Beinpresse Trainingsschwerpunkt: Oberschenkel- und Gesäß- muskulatur.</p> <ul style="list-style-type: none">  Fitness-/Breitensport  Gesundheits-/Präventionssport  Rehabilitation/Therapie 	 <p>Funktionsstemma Trainingsschwerpunkt: Oberschenkel- und Gesäß- muskulatur, mit Wegbegrenzung</p> <ul style="list-style-type: none">  Fitness-/Breitensport  Gesundheits-/Präventionssport  Rehabilitation/Therapie
Brust		
 <p>Butterfly Trainingsschwerpunkt: Brustmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none">  Fitness-/Breitensport  Gesundheits-/Präventionssport  Rehabilitation/Therapie 	 <p>Bankdrück-Maschine Trainingsschwerpunkt: Brustmuskulatur.</p> <ul style="list-style-type: none">  Fitness-/Breitensport  Gesundheits-/Präventionssport  Rehabilitation/Therapie 	

Rumpf/Schulter/Rücken



**Butterfly Reverse/
Lat-Press-Back**
Trainingsschwerpunkt: rückwärtige Anteil der Schulterblattmuskulatur, Schulterblattfixatoren.
 🏋️ Fitness-/Breitensport
 🏥 Gesundheits-/Präventionssport
 🏠 Rehabilitation/Therapie



Rudermaschine
Trainingsschwerpunkt: bei breitem Griff mit hohen Ellenbogen wird der rückwärtige Anteil der Schultermuskulatur sowie die Schulterblattfixatoren trainiert. Bei engem Griff mit tiefen Ellenbogen vorwiegend der breite Rückenmuskel.
 🏋️ Fitness-/Breitensport
 🏥 Gesundheits-/Präventionssport
 🏠 Rehabilitation/Therapie



Multipresse
Trainingsschwerpunkt: Ganzkörper-Trainingsgerät
 🏋️ Fitness-/Breitensport
 🏥 Gesundheits-/Präventionssport
 🏠 Rehabilitation/Therapie



Latzug
Trainingsschwerpunkt: obere Rücken-, Armbeuge- und Schultermuskulatur. Stehend wird der Latzug auch als Trainingsgerät für die Trizeps-Muskulatur genutzt.
 🏋️ Fitness-/Breitensport
 🏥 Gesundheits-/Präventionssport
 🏠 Rehabilitation/Therapie



Klimmzugbarren
 Eine Alternative zum Latzug.
Trainingsschwerpunkt: Rücken-, Schulter- und Armbeugemuskulatur.
 🏋️ Fitness-/Breitensport
 🏥 Gesundheits-/Präventionssport
 🏠 Rehabilitation/Therapie



Schulterdrück-Maschine
Trainingsschwerpunkt: Schulter- und Nackenmuskulatur.
 🏋️ Fitness-/Breitensport
 🏥 Gesundheits-/Präventionssport
 🏠 Rehabilitation/Therapie

Seilzüge



**Höhenverstellbare
Zugstation**
Trainingsschwerpunkt: Ganzkörpertraining.
 🏋️ Fitness-/Breitensport
 🏥 Gesundheits-/Präventionssport
 🏠 Rehabilitation/Therapie



**Doppelseilzug/
Explosionsapparat**
Trainingsschwerpunkt: Ganzkörpertraining.
 🏋️ Fitness-/Breitensport
 🏥 Gesundheits-/Präventionssport
 🏠 Rehabilitation/Therapie



**Doppelseilzug/
Explosionsapparat**
**Trainings-
schwerpunkt:** Ganzkörpertraining.
 🏋️ Fitness-/Breitensport
 🏥 Gesundheits-/Präventionssport
 🏠 Rehabilitation/Therapie

Multistationen



4 Stations Kombi-Maschine

Trainingsschwerpunkt:
Ganzkörpertraining.

-  Fitness-/Breitensport
-  Gesundheits-/Präventionssport
-  Rehabilitation/Therapie



4 Stations Kabelkreuz

Trainingsschwerpunkt:
Ganzkörpertraining.

-  Fitness-/Breitensport
-  Gesundheits-/Präventionssport
-  Rehabilitation/Therapie

Bänke



Schrägbank

Die Schrägbank wird für Übungen im freien Hanteltraining und für die Multipresse benötigt. Daher sollten mindestens zwei Schrägbänke eingeplant werden.

-  Fitness-/Breitensport
-  Gesundheits-/Präventionssport
-  Rehabilitation/Therapie



Drückerbank

Trainingsschwerpunkt:
Arm- und Schultergürtelmuskulatur.

-  Fitness-/Breitensport
-  Gesundheits-/Präventionssport
-  Rehabilitation/Therapie



Bauchmuskeltrainer/ Bauch-Press-Bank

Trainingsschwerpunkt:
rückenschonendes Bauchmuskeltraining.

-  Fitness-/Breitensport
-  Gesundheits-/Präventionssport
-  Rehabilitation/Therapie



Rückenstrecker/ Extensionsbank

Trainingsschwerpunkt:
Rückenmuskulatur.
Dieses Gerät gibt es in vielfältigen Ausführungen.

-  Fitness-/Breitensport
-  Gesundheits-/Präventionssport
-  Rehabilitation/Therapie



Winkeltisch

Trainingsschwerpunkt:
Rückenmuskulatur.
Dieses Gerät gibt es in vielfältigen Ausführungen.

-  Fitness-/Breitensport
-  Gesundheits-/Präventionssport
-  Rehabilitation/Therapie



Rückenstrecker 45 Grad

Trainingsschwerpunkt:
Rückenmuskulatur.
Dieses Gerät gibt es in vielfältigen Ausführungen.

-  Fitness-/Breitensport
-  Gesundheits-/Präventionssport
-  Rehabilitation/Therapie

5.2 Cardiogeräte

<p style="text-align: center;">Ergometer/Oberkörperergometer</p>  <p>Fahrrad-Ergometer Der Klassiker unter den Ausdauergeräten. In Gesundheitssportorientierten Einrichtungen sollte darauf geachtet werden, dass pulsgesteuerte Programme integriert sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fitness-/Breitensport Gesundheits-/Präventionssport Rehabilitation/Therapie 	<p style="text-align: center;">Sitz-Ergometer</p>  <p>Sitz-Ergometer Der Klassiker unter den Ausdauergeräten. In Gesundheitssportorientierten Einrichtungen sollte darauf geachtet werden, dass pulsgesteuerte Programme integriert sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fitness-/Breitensport Gesundheits-/Präventionssport Rehabilitation/Therapie 	<p style="text-align: center;">Stepper</p>  <p>Stepper Das Treppensteige-Gerät ist inzwischen von der Beliebtheit durch den Crosstrainer abgelöst.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fitness-/Breitensport Gesundheits-/Präventionssport Rehabilitation/Therapie
<p style="text-align: center;">Crosstrainer/Ellipticals</p>  <p>Crosstrainer Ermöglichen ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fitness-/Breitensport Gesundheits-/Präventionssport Rehabilitation/Therapie 	<p style="text-align: center;">Oberkörperergometer</p>  <p>Oberkörperergometer Ein Gerät, das in einem Gesundheitsstudio nicht fehlen darf. Mit dem Oberkörperergometer kann ein Ausdauertraining ohne Beinunterstützung absolviert werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fitness-/Breitensport Gesundheits-/Präventionssport Rehabilitation/Therapie 	<p style="text-align: center;">Laufbänder</p>  <p>Laufband Laufbänder sind immer ein erheblicher Kostenfaktor in der Anschaffung. Benötigt werden Laufbänder für Einsteiger (Walkingprogramme) und im Reha-Bereich. Laufbänder werden aber auch gerne von Breiten- und Leistungssportlern genutzt (Voraussetzung: min. 16 km/h).</p> <ul style="list-style-type: none"> Fitness-/Breitensport Gesundheits-/Präventionssport Rehabilitation/Therapie
<p style="text-align: center;">Rudergeräte</p>  <p>Rudergeräte Rudergeräte sind für alle Altersstufen unabhängig vom Fitness-Zustand zu empfehlen. Der Kalorienverbrauch auf dem Rudergerät ist hoch und die Bewegungen sind gelenkschonend.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fitness-/Breitensport Gesundheits-/Präventionssport Rehabilitation/Therapie 	<p style="text-align: center;">Indoor Bikes</p>  <p>Indoor Cycle Trainingsschwerpunkt: Hauptsächlich genutzt für Gruppentraining / Kurse</p> <ul style="list-style-type: none"> Fitness-/Breitensport Gesundheits-/Präventionssport Rehabilitation/Therapie 	<p>Viele dieser Geräte werden auch als Kombi-Geräte angeboten (z. B. Beinbeuger / –Beinstrecker, Abduktoren/ Adduktoren, ...). Der Vorteil eines Kombigerätes liegt in der Platz- und Preisersparnis. Jedoch bilden Kombigeräte in einem Studio immer einen Trainingsengpass.</p> <p>Kraftgeräte werden von einigen Anbietern auch als Turmvarianten angeboten. Vorteil der Turmvarianten ist der günstigere Anschaffungspreis und ein geringerer Platzbedarf.</p>

5.3 Freies Hanteltraining

Das Training mit freien Gewichten ist nicht nur aufgrund der kostengünstigen Anschaffung der Materialien eine sinnvolle Ergänzung in einem Fitness- und Gesundheits-Studio. Auch aus sportwissenschaftlicher Sicht hat der Einsatz von freien Gewichten verschiedene Vorteile. So können die sehr funktionellen Übungen/Bewegungen sehr gut in den Alltag transferiert werden und schulen gleichzeitig die Koordination.

Die folgenden Ausstattungen sind im Freihantelbereich sinnvoll:

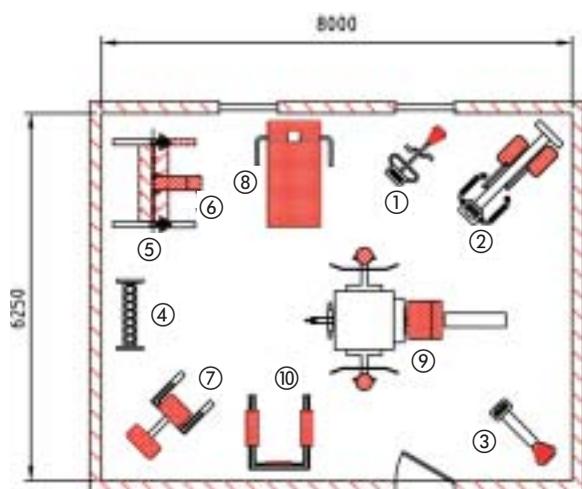
Kompakthantelsatz	Kompakthantelsatz
 <p>Kompakthantelsatz Ein Studio sollte mit einem kompletten Satz 1-10 kg in 1 kg Abstufungen und ab 10 kg bis 30 kg in 2,5 kg Abstufungen ausgestattet sein. Je nach Zielgruppe können weitere einzelne Kompakthanteln bis 50 kg sinnvoll sein. Für die Kompakthanteln eignen sich Doppelablageständer, da diese einen geringeren Platzbedarf haben.</p> <ul style="list-style-type: none">  Fitness-/Breitensport  Gesundheits-/Präventionssport  Rehabilitation/Therapie 	 <p>Hantelstangen und Gewichte Je nach Größe des Studios und Zielgruppe werden unterschiedlich viele Hantelscheiben in diversen Gewichtsabstufungen benötigt. Das Bohrungsmaß für Trainingshanteln hat sich in Deutschland mit 30 mm durchgesetzt. Im Wettkampf- und klassischem Gewichtheber-Bereich werden Hantelscheiben mit 50 mm Bohrungen genutzt. Vorsicht ist beim Kauf von Bohrungen mit 26 oder 28 mm zu raten, da hier der Nachkauf nicht immer gewährleistet ist. In jedes Studio gehören einige Langhantel- und Curlstangen.</p> <p>Ablageständer Zur Aufbewahrung von Hantelscheiben, -stangen und Kompakthanteln sollten diese nicht fehlen.</p> <ul style="list-style-type: none">  Fitness-/Breitensport  Gesundheits-/Präventionssport  Rehabilitation/Therapie

Ausstattungsempfehlungen

Musterbeispiel 1:

Fitness-Sport orientiertes Studio, ca. 50 m²

Investitionssumme Geräteausstattung: ca. € 15.000,—



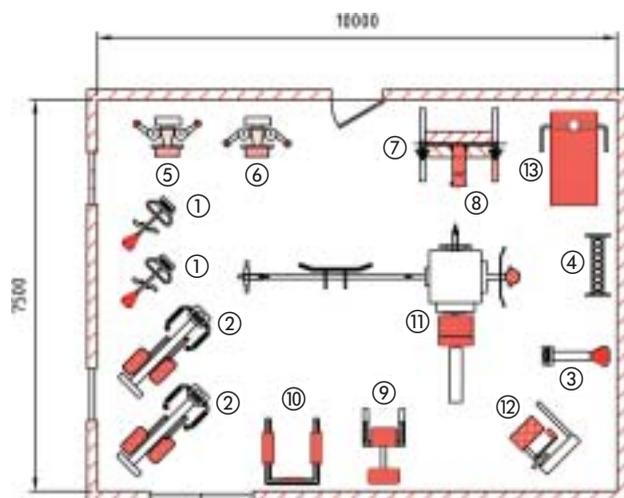
Geräteauswahl:

- ① Ergometer
- ② Crosstrainer
- ③ Rudergerät
- ④ Kompakthantelsatz inkl. Ablage
- ⑤ Multipresse
- ⑥ Schrägbank
- ⑦ Rückenstrecker
- ⑧ Beinheber
- ⑨ 4-Stationen-Turm
- ⑩ Bauchtrainer & Matte

Musterbeispiel 2:

Gesundheits-Sport orientiertes Studio, ca. 75 m²

Investitionssumme Geräteausstattung: ca. € 25.000,—



Geräteauswahl:

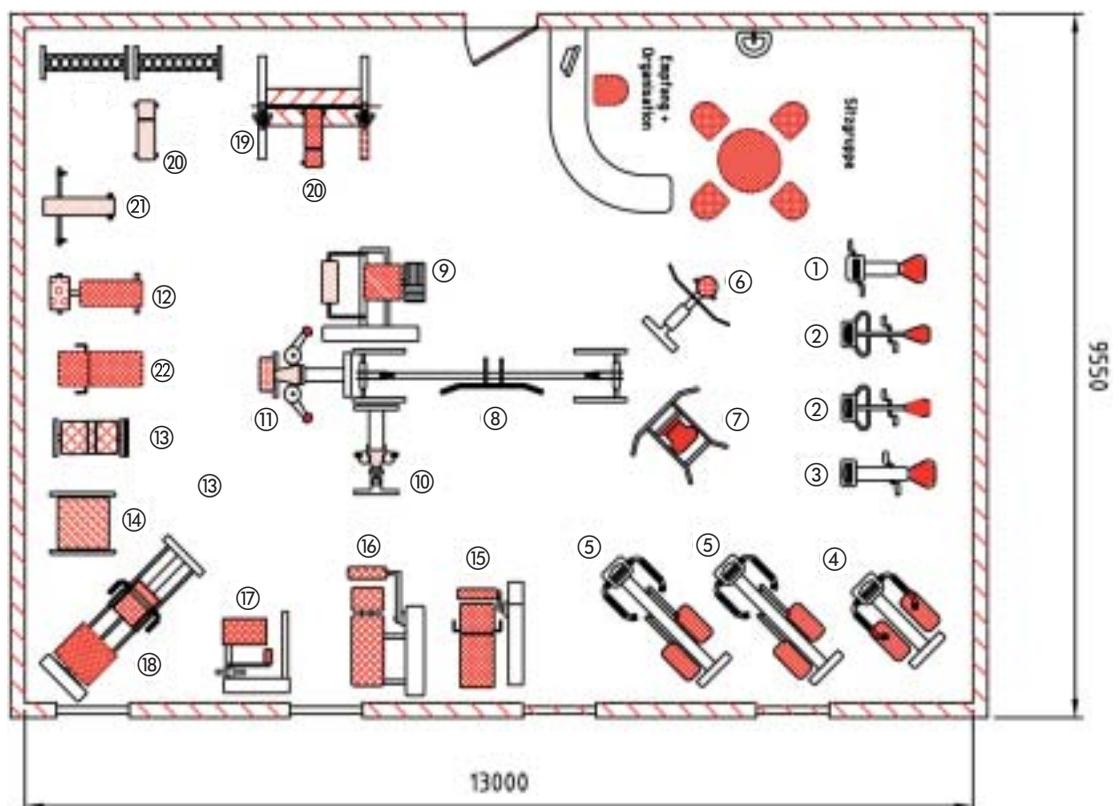
- ① Ergometer
- ② Crosstrainer
- ③ Rudergerät
- ④ Kompakthantelsatz inkl. Ablage
- ⑤ Butterfly
- ⑥ Butterfly-Reverse
- ⑦ Multipresse
- ⑧ Schrägbank
- ⑨ Rückenstrecker
- ⑩ Beinheber
- ⑪ 4-Stationen-Kabelkreuz
- ⑫ Hüfpendel
- ⑬ Bauchtrainer & Matte

Ausstattungsempfehlung

Musterbeispiel 3:

Gesundheits-Sport orientiertes Studio ca. 100 m²

Investitionssumme Geräteausstattung: ca. € 55.000,—



Geräteauswahl:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| ① Test-Ergometer | ⑫ Bauchmaschine |
| ② Ergometer | ⑬ Rückenstrecker |
| ③ Sitzergometer | ⑭ Proprio-Trainer |
| ④ Stepper | ⑮ Beinbeuger |
| ⑤ Crosser | ⑯ Beinstrecker |
| ⑥ Latzug | ⑰ Hüftpendel |
| ⑦ Klimmzug/Dips/Beinzieher | ⑱ Beinpresse |
| ⑧ Multizug/Kabelkreuz | ⑲ Multipresse |
| ⑨ Rückenstrecker | ⑳ Schrägbank |
| ⑩ Butterfly-Reverse | ㉑ Flachdrückbank |
| ⑪ Butterfly | ㉒ Power-Roller mit Gymnastikmatte |

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.

Maschstraße 18

30169 Hannover

Telefon: 05 11-98 09 70

Telefax: 05 11-98 09 72

E-Mail: info@NTB-infoline.de

Landesturnschule Melle

Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 14

49324 Melle

Telefon: 0 54 22-9 49 10

Telefax: 0 54 22-9 49 1 24

E-Mail: LTS@NTB-infoline.de

Sport-Thieme GmbH

Helmstedter Straße 40

38368 Grasleben

Telefon: 0 53 57-1 81 81

Telefax: 0 53 57-1 81 90

E-Mail: info@sport-thieme.de

Internet: www.sport-thieme.de

Der große **Gratis!**

Katalog



- Exklusive Produkte nur bei **SPORT-THIEME**
- Über 15.000 Artikel für Schulsport, Vereinssport, Fitness und Therapie
- 31 Tage Rückgabe-Garantie
- 24/48-Stunden Lieferservice!
- Geprüfte Qualität und Sicherheit!

über **400** Seiten!

Jetzt bestellen: 05357-18186

SPORT-THIEME®

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de
Tel.: 05357-18186 · Fax: 05357-970179 · info@sport-thieme.de

Eine Kooperation von

