



Rund 200 Fitness-Studios und mehr als 300 Personal Trainer gibt es derzeit in Oberösterreich.



Die top ausgebildeten Fitnessbetreuer motivieren und unterstützen bei der optimalen Durchführung der Übungen.

## TEIL 1: FITNESS

# Fit for fun

**GLÜCKSFORMEL.** Gibt es ein Rezept, um sich in seiner Haut rundum wohlfühlen, eine tolle Figur zu machen sowie fit, gesund und ausgeglichen zu sein? Ja: Verordnen Sie sich selbst zwei Mal in der Woche einen Besuch in einem von rund 200 Fitness-Studios in Oberösterreich.

**S**eien wir ehrlich. Wir alle wollen toll aussehen und uns fit fühlen. Ja! Wäre da nicht dieser innere Schweinehund, der uns manchmal ganz schön hartnäckig davon abhält, etwas dafür zu tun. Denn eines ist klar: Von nichts kommt nichts. Blicken wir den Tatsachen in die Augen. Zwischen Weihnachten und jetzt liegt genauso viel

Zeit wie zwischen jetzt und dem ersten Freibadbesuch. Schleppen Sie von den Feiertagen auch noch ein paar lästige Kilos zu viel mit? Na gut. Aber: „Man wird nicht dick zwischen Weihnachten und Silvester, sondern zwischen Silvester und Weihnachten“, lacht Christian Prechtel, Inhaber des Injoy Fitness-Studios in Eferding und Sprecher der Fitnessbetriebe in der Wirtschaftskammer Ober-

österreich. Die gute Nachricht: Es ist nicht zu spät, um diesen Sommer im Bikini die perfekte Figur zu machen!

**Basiszutat.** Warum man dazu unbedingt ein Fitness-Studio aufsuchen sollte? Vergleichen wir es mit einem Salat: Damit die grünen Blätter schmecken, braucht es Essig und Öl. Je nach Lust und Laune kann noch mit Schnittlauch

oder gehackten Walnüssen verfeinert werden. Die Salatblätter sind die Bewegung, die wir in unseren Alltag integrieren. Das ist schon mal ein guter Anfang. Das Fitness-Studio jedoch ist die Basiszutat für einen gesunden Körper. Dort werden die Muskeln trainiert und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Hobbys wie Tennis oder Mountainbiken

sind quasi das Topping. Sie machen umso mehr Spaß, je besser die Grundfitness ist.

**Lebensqualität.** Laut Christian Prechtel ist das Wichtigste, zu erkennen, dass regelmäßiges Fitnessstraining genauso notwendig ist wie etwa die Zahnprophylaxe. In der Früh überlegt man nicht, will ich jetzt Zähneputzen oder nicht?

Man tut es einfach. Schließlich will man seinen Zähnen nicht schaden. „Ob Sie nun 20 oder 80 Jahre alt sind – jetzt ist der richtige Zeitpunkt einzusteigen!“, motiviert der Fitness-Studio-Inhaber und ergänzt: „Menschen werden heutzutage immer älter, man sollte sich also die Frage stellen, welche Lebensqualität will ich zwischen 80 und 100 Jahren haben?“

**Imagewandel.** „Auch wenn Kräftigungstraining nach wie vor das Kernstück der Fitnessbranche ist, ist das Kraftkammer-Image für hantelstemmende ‚Mister-Universe-Kandidaten‘ längst passé“, freut sich der Branchensprecher. Heute sorgen Studios und Trainer dafür, dass Menschen quer durch alle Altersschichten fitter und gesünder werden. Vor zehn Jahren waren etwa vier bis fünf Prozent der Bevölkerung Mitglied in einem Fitness-Studio. Mittlerweile sind es zehn Prozent. „Das Gesundheitsbewusstsein wird mehr“, ist Prechtel erfreut. Unter [www.fitnessbetriebe-ooe.at](http://www.fitnessbetriebe-ooe.at) finden Sie nicht nur Fitness-Studios, sondern auch Fitnesstrainer bzw. Personal Trainer.

FOTOS: WKO, MOBILE FOTOGRAFIE.AT

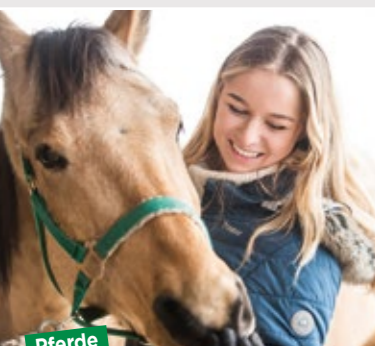
FOTOS: WKO

ANZEIGE

ANZEIGE

*„Zwei Mal wöchentlich ins Fitness-Studio zu gehen, sollte genauso selbstverständlich sein wie zwei Mal täglich Zähne zu putzen.“*

**CHRISTIAN PRECHTEL**  
WKOÖ Branchensprecher der Fitnessbetriebe



www.freizeitbetriebe-ooe.at

Pferde

Camping

Fitness

Events

Tanzschulen

Fremdenführer

Sport und Outdoor