

Geh mal in's Gesundheitsstudio

Fitnessstudios sind zu professionellen „Gesundheitsstudios“ geworden, wo man beraten und betreut wird und ein kurzweiliges Training machen kann.

„Man wird nicht dick zwischen Weihnachten und Neujahr, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten“, lacht Christian Prechtl, Inhaber des Injoy Fitnessstudios in Eferding und Sprecher der Fitnessbetriebe in der Wirtschaftskammer Oberösterreich, „und ebenso wird man nicht fit in einer zweiwöchigen Kur.“ Auf seine Gesundheit zu achten, ist eine tägliche Aufgabe. Und genau dazu gibt es die Fitnessstudios.

Ein modernes Fitnessstudio hat ja längst nichts mehr mit diesen Muskelschmieden und Testosteronbuden der Vergangenheit zu tun. Es sind Gesundheitsstudios mit professioneller und individueller Betreuung. „Im Gesundheitsbereich gehört Beratung dazu“, weiß Prechtl, „die Leute sind unsicher und brauchen Unterstützung.“ Jeder Mensch bringt ja auch seine eigene Geschichte und seine eigene Herausforderung mit: Gewicht reduzieren, Rückenprobleme, Diabetes, ...! Da nutzt es nichts, einfach ein paar Geräte zur Verfügung zu haben. Man muss auch wissen, wie man diese Geräte am sinnvollsten für sich nutzt. Jeder bekommt im Fitnessstudio einen individuell abgestimmten Trainingsplan und kann sich darauf verlassen, dass ein Betreuer da ist, der weiß, was zu tun ist.

Prechtl wünscht sich daher auch eine größere Anerkennung der Fitnessbranche durch das staatliche Gesundheitswesen. „Wir sind neben Spitälern und Rehasentren eine wichtige Säule des Gesundheitswesens. Wir sind Präventionszentren“, sagt Prechtl.

Es gibt längst ausreichend Belege dafür, dass gezieltes Muskeltraining bei Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Osteoporose und sogar bei Demenz helfen kann, bei Übergewicht sowieso. Schon 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig aufgrund falscher Ernährung und mangelnder Bewegung. Darum gibt es in einem guten Fitnessstudio auch immer entsprechende Ernährungsprogramme.

„Muskeltraining, wenn man es richtig macht, ist die Königsdisziplin der Gesundheit. Die Muskel sind so wichtig für den Stoffwechsel.“

Christian Prechtel, Inhaber des Injoy Fitnessstudios Eferding und Sprecher der Fitnessbetriebe in der WKOÖ

„Die Fachgruppe der Freizeit- und Sportbetriebe unterstützt die Fitnessbranche mit ihren rund 430 Mitgliedern bei der Positionierung als tragende Säule der individuellen Gesundheitsvorsorge.“

Dr. Robert Steiner MBA, Fachgruppengeschäftsführer WKOÖ