

Im Januar ist die Zahl der Anmeldungen in Deutschlands Fitness-Studios am höchsten. Mit guten Vorsätzen ausgestattet, erwartet die Neu- und Wiedereinsteiger dort ein fast unüberschaubares Kursangebot. FOCUS besuchte den Berliner Club einer Fitness-Kette, der Woche für Woche rund 80 Kurse anbietet. Vom Zirkeltraining über Wassergymnastik bis zu Hot Iron versuchte sich Autor Axel Wolfsgruber in dreieinhalb Tagen an neun Disziplinen und ließ diese von Fitness-Managerin Veronika Pfeffer nach Spaßfaktor und Kalorienverbrauch bewerten. Lohn der Schinderei: Überblick gewonnen, vier Kilo verloren.

### Montag 11-11.55 Uhr, Hot Iron 1, Toning, leichte Stufe

Ramonas Zopf pendelt unnachgiebig wie ein Metronom. Dazu lächelt die Kursleiterin in einem fort. Aus Bewegungsfreude? Oder doch purem Sadismus? Neun Frauen und vier Männer machen mit. Alle gut 15 Jahre jünger als ich. „Ganz schön voll. Liegt wohl an den Neujahrsvorsätzen“, bemerkt Ramona. Auf dem Programm stehen Kniebeugen, Ausfallschritte und Streckungen mit der individuell beschwerten Langhantel. Gut für Beine, Po, Trizeps. Am Ende liegen wir auf dem Stepboard und drücken das Gewicht in verschiedenen Rhythmen nach oben. Ich spüre den Muskelkater von übermorgen. Ramona lächelt.

Kalorienverbrauch:	○○○
Schwierigkeit:	○○○
Kraft:	○○○
Ausdauer:	○○○
Spaß:	○○○

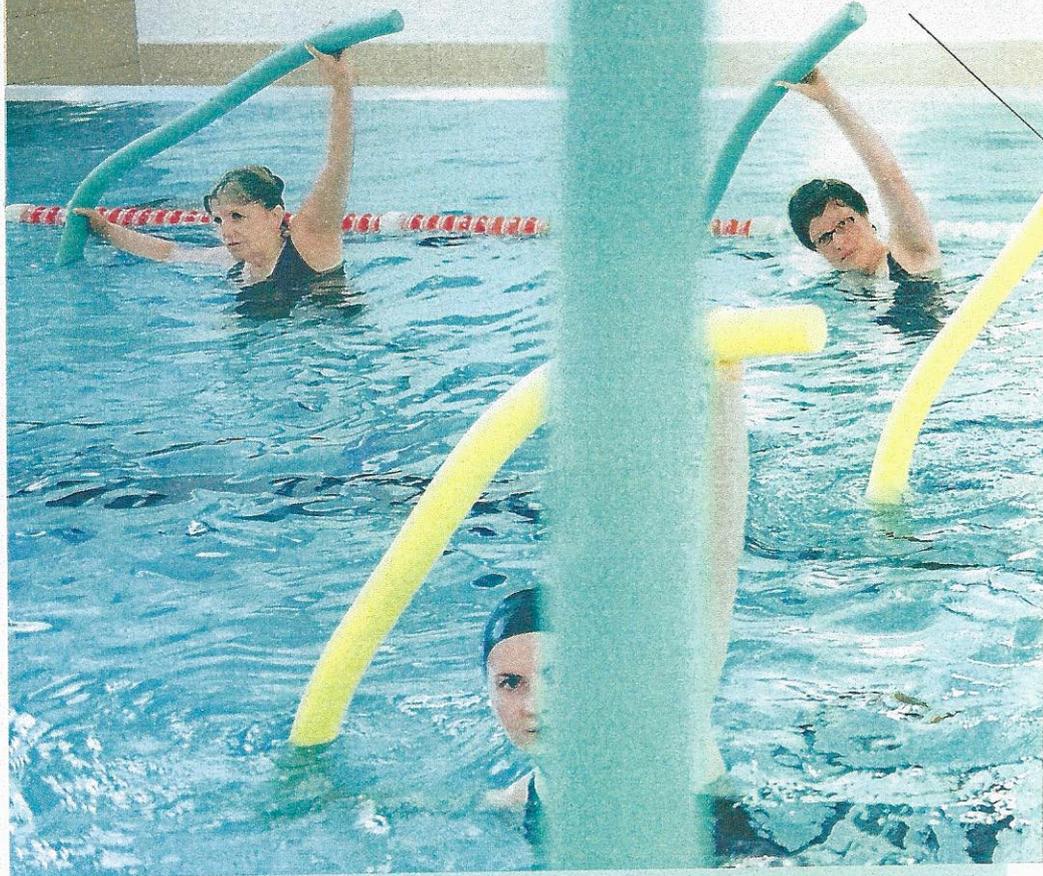
**Bemerkungen:** Langhanteltraining modifiziert für Gruppen-Fitness; strafft die Muskeln nachhaltig

### Montag, 20.05-21.05 Uhr, Deep-Work, Body & Mind, mittlere Stufe

Ich bin ein Bogenschütze. Ich bin ein Eisläufer. Ich springe, deh-

### Fitnesswelle

Im Januar gibt es 60 Prozent mehr Neuanmeldungen bei Sportstudios als üblich. Redakteur Axel Wolfsgruber testet das Angebot



## Welcher Kurs im Fitness-Center passt zu mir?

Aquafit, Bike Intense, Strong Back oder Move it. Im Januar zählen Sportstudios die meisten Neuanmeldungen. FOCUS hat das **Angebot getestet** und erklärt, welche Disziplin wofür am besten ist



ne mich und mache mächtige Schritte. Bei DeepWork arbeiten wir vor allem mit dem eigenen Körpergewicht. Meines ist erheblich. 91 Kilo. Schnell sind die Übungen für mich so komplex, dass ich taktfrei herumtappe. Trainer Kevin bietet bei jeder Übung drei Schweregrade an. Ich entscheide mich für den mittleren Level, halbiere zudem das Tempo, aber komme trotzdem kaum hinterher. Mein Selbst sieht im Wandspiegel schon reichlich geschafft aus. DeepWork beansprucht alle Muskelpartien, ist mal dynamisch und mal statisch, aber immer abwechslungsreich. Zum Abschluss machen wir Atemübungen. Das kann ich besser.

<b>Kalorienverbrauch:</b>	○○○
<b>Schwierigkeit:</b>	○○○
<b>Kraft:</b>	○○○
<b>Ausdauer:</b>	○○○
<b>Spaß:</b>	○○○

**Bemerkungen:** Chinesische Ying- und Yang-Elemente werden durchgeturnt; bringen Körper, Geist und Seele in Einklang

#### **Dienstag, 10.30–11.30 Uhr, Yoga, Body and Mind, mittlere Stufe**

„Einättmen... and... ausättmen“, raunt Angie in einem eigentümlichen Dialekt. Ich bin ein nach unten gerichteter Hund und überlege, ob es so etwas wie Yoga-Englisch gibt. Angie trägt indisch

anmutende Tattoos und hat neben Tier- und Kämpferhaltungen eine Menge Weisheiten parat: „Die Zukunft kann auch ein neuer Haarschnitt sein.“ Oder: „Im Rücken steht alles, was hinter uns ist. Alles, was vor uns liegt, ist die Zukunft!“ Yoga soll ja den Geist beruhigen: Bei Angie hat das geklappt. Grundsätzlich geht es aber darum, möglichst lange in der jeweiligen Stellung zu verweilen und dabei die Muskulatur zu dehnen. Mir gefällt die „Totenhaltung“. Ich liege auf dem Rücken, strecke Arme und Beine von mir und soll an etwas Schönes denken. Ein kaltes Bier!

<b>Kalorienverbrauch:</b>	○○○
<b>Schwierigkeit:</b>	○○○
<b>Kraft:</b>	○○○
<b>Ausdauer:</b>	○○○
<b>Spaß:</b>	○○○

**Bemerkungen:** Überraschend anstrengend; der Entspannungseffekt stellt sich oft erst nach ein paar Stunden ein. Lohnt sich!

#### **Dienstag, 18–19 Uhr, Zumba, Moves, mittlere Stufe**

Strecken. Hüpfen. Klatschen. 60 Minuten ohne Pause. Die Bewegungen stammen von Samba, Merengue und HipHop und sind munter gemischt. Schritt nach rechts, links, eins, zwei, drei, Beine, Arme, Po. Mit den 40 Teilnehmern – 35 davon Frauen – verwachse ich zur sich wiegenden Einheit. Das hat was von Schwarmintelligenz. Die Bewegungsfreude, die Vortänzer Khaled ausstrahlt, überträgt sich auf uns Eleven. „Habt Spaß!“, fordert er. Wer Rhythmusgefühl und Koordination besitzt, erlebt einen Freudentanz.

<b>Kalorienverbrauch:</b>	○○○
<b>Schwierigkeit:</b>	○○○
<b>Kraft:</b>	○○○
<b>Ausdauer:</b>	○○○
<b>Spaß:</b>	○○○

**Bemerkungen:** sehr gesellig; viele tänzerische Elemente ▶

## »Aus Vernunftgründen besucht keiner auf Dauer einen Kurs. Deshalb ist der Spaß so wichtig«

Veronika Pfeffer, Fitness-Managerin bei Fitness First



### Mittwoch, 7-7.45 Uhr, Bike Intense, Athletic, schwere Stufe

Absurd! Ich radle um halb sieben durch den frostigen Morgen, um anschließend zu radeln. Kein Wunder, dass das Peloton so früh aus nur einer Handvoll Fahrern besteht. Wir treten im Stehen und im Sitzen, schieben das Becken vor und zurück, sprinten und kraxeln auf dem Spinning-Bike imaginäre Berge hoch. Die Schenkel brennen. Ich mime mit leidendem Ausdruck, dass ich in einem großen Gang fahre, obwohl ich tatsächlich einen kleinen eingelegt habe. Sofort fliegt die Schummelei auf. Mit gekreuzten Fingern bedeutet mir Kursleiterin Urszula ein Pluszeichen: hochschalten!

Kalorienverbrauch:	○○○
Schwierigkeit:	○○○
Kraft:	○○○
Ausdauer:	○○○
Spaß:	○○○

**Bemerkungen:** Eine Menge Kalorien werden verbrannt; Kopf und Körper kommen in Schwung

### Mittwoch, 8-8.45 Uhr, Aquafit, Health, leichte Stufe

Urszula ist auch die Chefin der Wasser-Aerobic. Dieser Kurs tut der Seele gut: Der Wasserwiderstand ist gering und die fröhliche Haltung der zwei Dutzend älteren Herrschaften erfrischend. Das Ganze ist wie ein freudiges Klassentreffen. Als ich etwas zu nah an eine Dame herantreibe, gluckst diese: „Junger Mann, Sie kommen wohl zum Kuschneln.“ Ich ziehe die Knie bis unter die Brust, wickle meinen Oberkörper in die Schwimmnudel ein und wieder aus oder benutze sie wie ein Springseil. Durch die

Halle dröhnt 80er-Sound: Ottawans „Hands Up“. Gloria Gaynors „I Will Survive“. Ich überlebe nicht nur und bin munter, sondern lächle noch lange unter der Dusche.

Kalorienverbrauch:	○○○
Schwierigkeit:	○○○
Kraft:	○○○
Ausdauer:	○○○
Spaß:	○○○

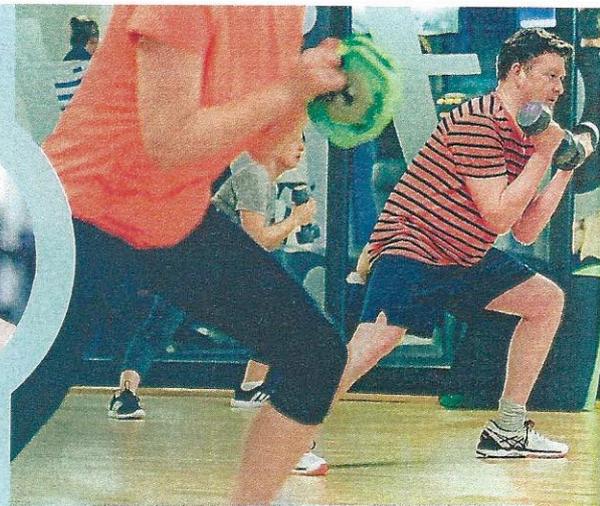
**Bemerkungen:** lustig, gelenkschonend und – je nach Ausführung – auch anstrengend

### Mittwoch, 17-17.55 Uhr, Bodyfit, Toning, mittlere Stufe

Mit einer Hantel in jeder Hand hebe ich die Arme erst abwechselnd, dann gleichzeitig vor dem Körper auf und ab. Ich schreite raumgreifend, während die Arme mit den Gewichten seitlich herabhängen. Ich mache Liegestütz, recke dabei mal die linke, mal die rechte Hand mit dem Gewicht hoch, während ich mich mit der anderen Hand vom Boden abdrücke. Leiterin Emilia frohlockt: „Wer hat da an der Uhr gedreht? Ist ja unglaublich, wie schnell die Zeit mit euch vergeht.“ Meint die das ernst? „Ja, Leute, wollt ihr noch?“ Nein, Emilia! Dafür tut mir das einfach zu weh. Aber immerhin sind 800 Kalorien verbrannt!

Kalorienverbrauch:	○○○
Schwierigkeit:	○○○
Kraft:	○○○
Ausdauer:	○○○
Spaß:	○○○

**Bemerkung:** Für eine durch und durch straffe Figur wird der ganze Körper gestärkt.



**Ordentlich Gewicht** Übungen mit Kurzhanteln sollen den Leib beim Bodyfit nachhaltig formen und straffen



**Auf die harte Tour** Beim morgendlichen Stand-Radeln in der Gruppe verbrennt der Körper jede Menge Kalorien



**Im Schweiß meines Angesichts** Ende! Aus! Schluss! Nach drei Kursen an einem Tag geht nichts mehr