

Der richtige Zeitpunkt: jetzt

Wer im Sommer in Form sein will, sollte früh mit dem Fitness-Training beginnen. Aber in welchem Studio?

VON ANNE-DORE KROHN

"Im Grunde wäre alles so einfach", sagt Kiyel Belkora. Wenn die Menschen doch bloß ein bisschen früher zu ihm kämen und nicht erst kurz vor dem Strandurlaub im August. Wer jetzt schon mit dem Training beginnt, kann bis zum Sommer sichtbare Ergebnisse erzielen und passt dann auch in die Lieblings-Badehose, sagt Belkora. Der 42-Jährige ist Fitness-Trainer im Lokahi Loft Studio in Charlottenburg. "Ich halte nichts vom Fitness-Wahn. Und nicht jeder muss gleich im Studio trainieren. Aber wer das vor hat, sollte nicht bis zum Sommer warten."

Dafür muss man aber erst das passende Studio finden. Und das ist bei der Riesenauswahl in Berlin nicht einfach, sagt Refit Kamberovic, Geschäftsführer des Deutschen Sportstudio Verbands. Zwar könne er auch hier beobachten, dass "große Ketten und Discounter die kleinen Anbieter verdrängen". Trotzdem gebe es unter den 200 Studios in der Stadt noch genug Auswahl: Die Bandbreite reicht vom kleinen, familiären Studio bis hin zu den "Großen", die gleichzeitig auch Partyveranstalter, Massagesalon und Internetcafé sind. Fast alle Studios bieten kostenlose Probetrainings an, bei denen man sich über Ausstattung und Service informieren kann. Das Axxel Fitness Studio in Schöneberg hat zum Beispiel auch nachts geöffnet, bei Elixia und Injoy gibt es eine Kinderbetreuung, und Luxusstudios wie der Club Aspria haben eigene Schwimmbekken. Bei Holmes Place bekommt man nach dem Schwimmen sogar Handtücher gereicht und kann den nassen Badeanzug gleich vor Ort in den Trockner stecken. Je nach Ausstattung liegen die Monatsbeiträge zwischen 20 und 120 Euro, die Fitness-Studios in den Außenbezirken sind meist preiswerter, weil hier auch die Mieten niedriger sind.

Wer auf Power-Drinks, Popmusik und Hightech verzichten kann, ist in einer der 13 Berliner Filialen der Kette "Kieser Training" gut aufgehoben. Hier absolviert man innerhalb von 30 Minuten sein Programm, danach locken weder Cocktailbar noch Sauna, aber immerhin eine Dusche. Bei Kieser Training gehört Purismus zum Konzept, laut Firmengründer Werner Kieser soll niemand auf die Idee kommen, "sich lieber in die Sauna zu legen, statt zu



Strom gegen Speck. Sat1-Wetteransagerin Tamara Sedmak ist im "Bauchladen" an den "Body Transformer" angeschlossen. Sportphysiologin Jacqueline Wilke leitet die Übungen an. Und passt auf, dass kein Kabelsalat entsteht.

trainieren". Hier geht es allein um die Kräftigung der Muskeln. Punkt. Durchgestyled dagegen ist der „Bauchladen“: Wer die Räume über den Dächern des Kurfürstendamm betritt, landet in einem Hightech-Studio. Martina Ochel kommt viermal pro Woche. Vor dem Training schlüpft die 51-Jährige in einen Anzug aus Gurten, der acht Elektroden auf Bauch, Beine, Arme und Schultern drückt. Dann muss Ochel nur noch einen Knopf drücken, und los geht's: Genau dosiert leitet der "Body Transformer" über Kabel Strom in den Körper. Der Reiz wird an den Muskel weitergegeben, der sich dann zusammenzieht - wie beim Sport. Ochel ist zufrieden: Innerhalb eines Jahres habe sie zehn Kilo abgenommen - allerdings in Kombination mit einer leichten Diät. Über die Wirksamkeit der Elektrostimulation sind sich die Sportmediziner nicht einig. Gefährlich ist die Methode jedenfalls nicht. Ganz unanstrengend aber auch nicht: Martina Ochel ist nach dem Training nassgeschwitzt, denn zu jeder Übung gehört, dass sie selber die Muskeln zusätzlich gegen den Stromreiz anspannt. "Am Anfang hat es etwas von Folter", gibt sie zu, "inzwischen bin ich süchtig danach". Das Training hat seinen

Preis: Die Zehnerkarte kostet knapp 240 Euro, Mitglieder zahlen 120 Euro im Monat. Mittlerweile bieten auch andere Studios wie Elixia oder Aspria den Body Transformer an, aber nur als Zusatz zum normalen Muskeltraining.

Kiyel Belkora vom Lokahi Loft rät eher zu einer ausgewogenen Mischung aus Gymnastikkursen, Laufband- und Gerätetraining. "Und zwar zwei- bis dreimal pro Woche, und bitte mit Spaß dabei." Das Lokahi Loft will keine reine "Mucki-Bude" sein, statt Bodybuildern trainieren hier auch Kinder und Rentner. Und prominente Radiomoderatoren, darauf ist Belkora ein bisschen stolz. Genauso gerne betonen die Bauchladen-Mitarbeiter, dass Schauspielerinnen Katja Riemann zu ihren Kunden gehört. Und Tamara Sedmak, die bei Sat1 das Wetter ansagt. Ein anderer Promi gründet demnächst seine eigene Fitnesskette: Steffi Graf eröffnet noch in diesem Jahr vier Filialen von "Miss Sporty" in Berlin. Beim Trainieren kann man dann hoffen, dass der Ex-Tennisstar vielleicht kurz vorbeischaute, um nach dem Rechten zu sehen.

(Berliner Tagesspiegel 01.02.2006)