

# Flatrate für Fitness



Eine Karte, viele Anbieter: Flexibles Training ist der neue Trend

**M**it dem Training läuft es ja meist so: Anfang des Jahres gehen wir mit guten Vorsätzen ins Fitnessstudio. Nach dem Probetraining unterschreiben wir dort einen Vertrag für ein oder zwei Jahre. Und dann? Endet etwa jeder Zweite, nachdem die erste Motivation verfliegen ist, als Karteileiche.

Viele Fitnesskunden wünschen sich vor allem mehr Flexibilität. Und das geht immer besser: Trainieren, wann, wo und was man will, ohne feste Vertragsbindung an ein Studio – dafür gibt es inzwischen eine ganze Reihe von Anbietern. Dustin Tusch vom Fitnessstudioverband DSSV sagt: „Solche Angebote sind am Wachsen.“ Für die Kunden hat das zahlreiche Vorteile: Entscheiden sie sich für einen Anbieter wie den „Urban Sports Club“ oder „My Fitness Card“, müssen sie keine Aufnahmegebühr bezahlen und verpflichten sich in der Regel nur für einen Monat, maximal für sechs Monate. Der Mitgliedsbeitrag ist vergleichbar mit Fitnessstudios der entsprechenden

Heute Yoga, morgen Outdoor-Training, übermorgen Schwimmen – und alles mit einer Karte. Was bringen die neuen **flexiblen Sport-Angebote?**

Kategorie (ab 29 bis 99 Euro). Das Angebot geht sogar oft weit über klassisches Fitnessstraining und Kurse hinaus und beinhaltet zum Beispiel auch Bouldern, Stand-up-Paddling oder Schwimmen. Und statt einem oder zwei Kursen hat man zur gewünschten Uhrzeit plötzlich Dutzende Kurse in verschiedenen Studios zur Auswahl.

Wer noch flexibler sein will, kauft eine Tageskarte über einen Anbieter wie „My Best Gym“ oder „GymEntry“. Man bezahlt nur für das, was man nutzt – ohne Vertragsbindung und ohne Mitgliedsbeitrag. So kann man unkompliziert

die angeschlossenen Fitnessstudios testen oder zum Beispiel dem Yoga-Lehrer in die Studios folgen, in denen er unterrichtet, ohne jedes Mal eine Zehnerkarte kaufen zu müssen.

Das alles funktioniert ganz prima, wenn man in einer Großstadt wohnt. Die Angebote in kleineren Städten oder auf dem Land sind oft wenig attraktiv, die Auswahl an Studios zu klein. Nicht alle Fitnessclubs wollen zudem auf dem neuen Markt mitmischen: Viele Einzelstudios und kleinere Ketten wie das Aspria (Berlin, Hamburg, Hannover), die Kaifu-Lodge und das Meridian Spa in Hamburg begegnen dem Wunsch der Kunden nach mehr Flexibilität lieber anders. Die Kaifu-Lodge beispielsweise stellt den Fitnessbegeisterten mit Kaifuto-go.de über 700 Videokurse für unterwegs zur Verfügung. Das Meridian Spa verweist auf die neue Mitglieder-App. Dort sind Trainingsplan und -ziele gespeichert, und der Trainer gibt Tipps, mit welchen Übungen man auf der Geschäftsreise fit bleibt. **MONIKA HERBST**

## Das sind die neuen Flexi-Karten

### FÜR VIELSPORTLERINNEN: EINE FÜR ALLE

#### Urban Sports Club (urbansportsclub.com)

**Angebot:** monatlich 29 bis 99 Euro – abhängig davon, in wie vielen und welchen Studios man trainiert. Kündigungsfrist: 1 bis 3 Monate.

**Studios:** 1000 Partner in Berlin, Hamburg, Düsseldorf, Potsdam, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Nürnberg und Leipzig, u. a. Premium-Studios wie Holmes Place, dazu 265 in Frankreich

**Mitgliederzahl:** im fünfstelligen Bereich

**Highlight:** mehr als 40 Sportarten, neben Fitness, Yoga und Schwimmen z. B. auch Beachvolleyball, Bouldern, Wakeboarding, Stand-up-Paddling oder Bogenschießen. Im Abo für 99 Euro sind monatlich vier Massagen enthalten.

#### My Fitness Card (myfitnesscard.de)

**Angebot:** monatlich 39 bis 89 Euro – abhängig davon, wie oft man trainiert. Kündigungsfrist: monatlich.

**Studios:** über 850 ausgewählte Premium-Studios in 80 Städten deutschlandweit, Schwerpunkt München, u. a. Fitness First

**Mitgliederzahl:** im hohen vierstelligen Bereich

**Highlight:** Zusätzlich zu den Fitnessclubs können auch Schwimmbäder genutzt werden sowie kleine, spezialisierte Studios, z. B. für Yoga, Pilates, Crossfit und Boxen sowie Tanzen und Bouldern.

#### FiTrate (fitrate.de)

**Angebot:** monatlich 33 bis 99 Euro – abhängig davon, wie oft und was man trainiert. Kündigungsfrist: monatlich.

**Studios:** knapp 450 Partner in München, Köln, Stuttgart, Nürnberg und Augsburg sowie inhabergeführte Studios in hoher Qualität

**Mitgliederzahl:** im vierstelligen Bereich

**Highlight:** 40 Sportarten zur Auswahl, darunter neben Fitness u. a. Bouldern, EMS (Elektronische Muskelstimulation), Tanzen, Lauftreffs und Teamsportarten wie Basketball oder Beachvolleyball. Münchner können sogar Eislaufen und Rodeln und mit der Goldkarte zum halben Preis am Brauneck und am Spitzingsee Ski fahren.

#### Daytraining (daytraining.de)

**Angebot:** monatlich 49 bis 99 Euro – abhängig vom Level der beteiligten Studios. Mindestlaufzeit: 6 Monate, danach monatliche Kündigungsfrist.

**Studios:** 200 Partner in Berlin, Dortmund, Dresden, Hamburg, Köln, Leipzig, München, Nürnberg und Stuttgart

**Mitgliederzahl:** k. A.

**Highlight:** Fokus auf inhabergeführte Studios, viel Yoga und EMS

### FÜR UNENTSCHLOSSENE: TAGES-, WOCHEN- UND MONATSKARTEN

#### My Best Gym (mybestgym.de)

**Angebot:** Tageskarten zwischen 6 und 25 Euro

**Studios:** 400 Fitnessstudios deutschlandweit

**Highlight:** Das Guthabenkonto lädt man vorab per Paypal oder Kreditkarte, im Studio checkt man mit dem Handy ein – schnell und unkompliziert.

#### GymEntry (gymentry.de)

**Angebot:** Tages-, Wochen- und Monats- sowie Dreimonatskarten. Preise: ab 4 Euro für die Off-Peak-Tageskarte, bis zu 200 Euro für die Dreimonatskarte.

**Studios:** 500 Partnerstudios deutschlandweit, von preiswert bis luxuriös, kleine bis mittlere Fitnessketten, u. a. Holmes Place, Health City, Injoy und verschiedene Fitnessdiscounter.

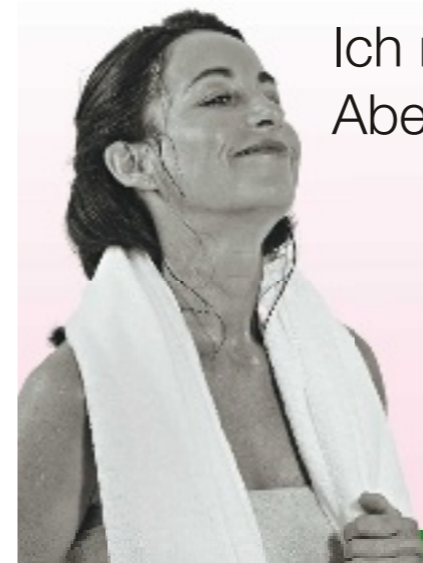
**Highlight:** Tagestickets „Off Peak“ – außerhalb der Stoßzeiten kostet die Tageskarte den halben Preis.

#### Fitfox (fitfox.de) von Sportscheck

**Angebot:** Tages-, Wochen- und Monats- sowie Dreimonatskarten. Preise: ab 7 Euro für Tageskarten, bis zu 260 Euro für Dreimonatskarten.

**Studios:** 150 Studios in über 15 Städten

**Highlight:** Zehnerkarten für Personal Training (Kosten bis 399 Euro)



Ich mag meine Hitzewallungen.  
Aber nur in der Sauna.

Ursache für **Hitzewallungen, Schlafstörungen** und **depressive Verstimmungen** ist häufig die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre.

Hier hilft **femiLoges®**:

- In Studien belegte **Wirksamkeit der traditionellen Heilpflanze Sibirischer Rhabarber bei typischen Wechseljahresbeschwerden<sup>1</sup>**
- **Nachweislich eine gleichwertige Alternative zur niedrig dosierten Hormontherapie<sup>2</sup>**
- **Einfache Einnahme: nur eine Tablette am Tag**

✓ Kein pflanzliches Präparat wirkt **stärker<sup>3</sup>**

✓ Kein pflanzliches Präparat ist **verträglicher**

Mehr Informationen auf [www.femiloges.de](http://www.femiloges.de)



**Dr. Loges**  
Naturheilkunde neu entdecken

<sup>1</sup>Heger M et al.: Menopause 2006; 13: 744-759 <sup>2</sup>Nachgewiesen am Beispiel Hitzewallungen – Heger P; Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305 <sup>3</sup>Heger P; Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305. femiloges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiloges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de