

"Es hängt von dir selbst ab, ob du das neue Jahr als Bremse oder als Motor benutzen willst"



Mit diesem Satz von Henry Ford begrüße ich Sie ganz herzlich zur ersten Newsletterausgabe des Jahres 2007.

Das neue Jahr ist traditionell ein gern gewählter Zeitpunkt, um die vielen guten Vorsätze, die sich so angesammelt haben, in die Tat umzusetzen. Die Eine will mit dem Rauchen aufhören, der Andere will sich endlich gesünder ernähren und wieder andere wollen Sport treiben. Die Anmeldezahlen in den Fitness-Studios steigen im Januar rapide an. Aber wissen auch alle Sportfans, wie man sich dort benimmt?

Mein Januarthema lautet also:

Kleiner Knigge fürs Fitness-Studio

Bei den Fitness-Studios gibt es doch enorme Unterschiede. Von der einfachen "Mucki-Bude" bis zur Edelvariante ist die Auswahl groß. Für alle gelten aber gleiche Regeln im Umgang miteinander.

Das geht schon mit der Anrede los. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie beim Einführungsgespräch geduzt werden. Das ist üblich und ganz normal. Also duzen Sie einfach zurück. Wer Seite an Seite schwitzt hat schon viel gemeinsam.



Für den Sport werden Sie sich entsprechend kleiden. Das muss nicht die Luxus- Designer- Sportbekleidung sein, achten Sie lieber auf Funktionalität und Bequemlichkeit. Ein altes T-Shirt sollte hier keine Zwischenstation auf dem Weg in die Altkleidersammlung einlegen. Wie sexy Ihr Outfit ist bestimmen Sie selbst. Die Geschmäcker sind verschieden – und SIE müssen ja auch mit der Reaktion Ihrer Mitmenschen leben.

Wenn Sie sich zum Sport umziehen, achten Sie darauf, dass sich das Chaos in der Umkleidekabine in Grenzen hält. Ein kleiner Sprühstoß Deo nach einem langen Arbeitstag und vor einem intensiven Training schadet wirklich nicht. Überhaupt spielt der Geruch oder Duft im Sport eine große Rolle. Wer Sport



treibt schwitzt nun mal. Deshalb gibt es in jedem Studio Duschräume. Die sind für die Körperpflege nach dem Training oder vor dem Saunagang bestimmt. Bestimmt nicht, um genüsslich Pediküre oder Beinrasur zu betreiben. Da ist das häusliche Badezimmer der geeignete Ort. Achten Sie auf ein gewisses Maß an Ordnung und lassen Sie möglichst nichts herum liegen.

Apropos Sauna: Handtuch unterlegen ist Pflicht und Anmache tabu. In Großbritannien und den USA ist Badebekleidung in des Sauna Pflicht – andere Länder, andere Toleranz-Grenzen!

Während des Trainings sind, wie immer wenn Sie in Kontakt mit anderen Menschen kommen, Ihre guten Manieren gefragt. Ein freundlicher Gruß, offene Körpersprache und ein nettes Lächeln steigern Ihren Sympathiefaktor enorm. Bieten Sie ruhig einen Small Talk an, achten Sie aber auf die Signale der Anderen. So mancher braucht für sein Training Ruhe und Konzentration und unterhält sich lieber später

an der Bar bei einem Fitnessdrink. Auch lautstarke Gespräche über mehrere Fitnessgeräte hinweg können sehr störend sein.

Achten Sie auf die richtige Distanzzone. Leicht bekleidet und verschwitzt ist das Raumbedürfnis für viele größer als bei einem Plausch in der Mittagspause. Rücken Sie Ihren Mitmenschen also lieber nicht zu sehr auf die Pelle.

Sicher ist Ihnen schon aufgefallen, dass "Fitnessprofis" immer ein Handtuch dabei haben. Es ist nicht dazu da, das Gerät, das Sie als nächstes nutzen wollen, zu blockieren (diese Unsitte ist nicht nur an den Swimmingpools der Ferienanlagen verpönt) sondern es wird bei jeder Übung unter oder an den Körper gelegt, um den entstehenden Schweiß aufzusaugen. Beim Bauchmuskeltraining gehört es also als Unterlage auf die Matte und nicht daneben. Übrigens sollten Sie die Geräte nach jeder Trainingseinheit desinfizieren. Desinfektionsmaterial steht überall griffbereit.

In den Abendstunden ist es in vielen Studios oft ziemlich voll und die Geräte sind entsprechend stark frequentiert. Nehmen Sie Rücksicht und blockieren Sie Ihr Lieblingsgerät nicht zu lange. Geben Sie auch den Anderen eine Chance.



In einem Sportstudio trainieren die unterschiedlichsten Menschen. Seien Sie tolerant und rücksichtsvoll. Dann brauchen Sie nur noch ein kleines bisschen Disziplin und Durchhaltevermögen und schon haben Sie einen guten Vorsatz für das neue Jahr verwirklicht.

Ich wünsche Ihnen viele sportliche Erfolge und angenehme Begegnungen im Fitness-Studio.

Nutzen Sie das neue Jahr als Motor, vergessen Sie aber nicht, hin und wieder auf die Bremse zu treten, um eine wohlverdiente Pause einzulegen.

Herzliche Grüße

Ihre Marlies Smits