

# Fitnessstraining ist auch Frauensache

Datum: 13.11.2013 18:43

Kategorie: Sport

Pressemitteilung von: FitX Deutschland GmbH



Ausdauertraining im FitX-Studio  
Düsseldorf-Derendorf

Fitnesssport ist bei Frauen mittlerweile genauso beliebt wie bei Männern. Laut der aktuellen Studie „Der deutsche Fitnessmarkt 2013“ von Deloitte sind sogar etwas mehr als die Hälfte der Mitglieder in deutschen Fitnessstudios weiblich. Frauen schätzen dabei besonders eine angenehme Atmosphäre sowie Kurs- und Wellnessangebote in Fitnessstudios.

Fitness stand bei Frauen nicht immer so hoch im Kurs, wie ein kurzer Rückblick in die Geschichte des Fitnesssports zeigt.

Ende des 19. Jahrhunderts entstanden im Zuge der Turnbewegung und der Leibeserziehung die ersten Licht- und Luftbäder in Deutschland. Sie sind die historischen Vorgänger der heutigen Fitnessstudios. Männer und Frauen trainierten dort streng getrennt voneinander.

## Bodybuilding als Männersport

Durch den aus den USA importierten Fitness-Boom in den 1980er Jahren schossen Fitnessstudios wie Pilze aus dem Boden. Bodybuilding und Aerobic hießen die zwei großen Trends, die die Leute in die Fitnessstudios trieben. Aerobic, eine Mischung aus Tanz-, Ausdauer- und Gymnastiksport, begeisterte hauptsächlich Frauen, wohingegen Bodybuilding als reiner Kraftsport bei Männern beliebt war. Fitnessstudios dieser Zeit waren als „Muckibuden“ verpönt und verzeichneten einen deutlichen Männerüberschuss.

## Unterschiedliche Fitnessbedürfnisse

Auch heute ist zu beobachten, dass Frauen in Fitnessstudios Ausdauer-, Tanz- und Gymnastiksport bevorzugen, wobei Männer in der Regel noch immer Kraftsport betreiben. Diese Aufteilung hat zwei Gründe: Zum einen ist der Drang nach mehr Muskelkraft bei den Männern evolutionär und genetisch erklärbar, da körperlich anspruchsvolle Arbeit in der Vergangenheit hauptsächlich Männersache war. Männer besitzen durchschnittlich ca. 20 Prozent mehr Muskeln als Frauen. Der zweite Grund ist mit ersterem verknüpft: Das gesellschaftliche Schönheitsideal bestimmt auch heute oft noch unsere Vorstellung, dass Männer muskulös und stark, Frauen dagegen schlank und straff sein sollten.

## FitX bei Frauen sehr beliebt

Die unterschiedlichen Trainingsgewohnheiten beider Geschlechter machen es nicht einfach, alle Bedürfnisse zu befriedigen. Ein gelungenes Konzept bietet die FitX Deutschland GmbH. Alle FitX-Studios besitzen separate Freihandlungsbereiche, große Kursräume, moderne Lounge- und Gerätebereiche sowie integrierte Lady Gyms. Zudem schaffen die Studios mit warmen Farben, je nach Bereich unterschiedlicher Musik und ansprechendem Design eine Wohlfühl-Atmosphäre. Ein umfassendes Kursangebot mit 35 Kursen wöchentlich rundet das vielseitige Angebot ab. So wird auch auf die

Fitnessbedürfnisse der Frauen eingegangen. Und das mit Erfolg: Etwa die Hälfte aller FitX-Mitglieder ist weiblich. Das ist besonders erstaunlich, da Fitnessstudios mit hohem Frauenanteil der Deloitte-Studie zufolge vor allem im Premiumbereich zu finden sind. In Krefeld eröffnet FitX am 25. November sein zwölftes Studio. Die Frauenquote ist einer der entscheidenden Faktoren für den Erfolg des Fitnessunternehmens. Denn generell gilt in der Fitnessbranche: Wenn die Frauen da sind, kommen die Männer erst recht. Umgekehrt ist das aber nicht so.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

FitX Deutschland GmbH  
Stoppenberger Str. 61  
45141 Essen  
<http://www.fitx.de/>  
<https://www.facebook.com/pages/FitX-mein-Studio/105178282856901>

Frau Saskia Spada  
Fon: +49 201 8067457-37  
Fax: +49 201 8067457-99  
Email: [presse\(at\)fitx.de](mailto:presse(at)fitx.de)

Die FitX Deutschland GmbH ist ein im Jahr 2009 gegründeter Anbieter von Fitnessstudios. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Essen expandiert schnell und betreibt bereits 11 Studios in NRW und deutschlandweit. Die FitX-Studios bieten auf mindestens 2.500 qm viel Platz für Kraft- und Ausdauertraining sowie ein umfangreiches Kursangebot und sind rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr, geöffnet. Alle Studios haben zudem ein Lady Gym und einen großen, separaten Freihantelbereich. So finden Fitness-Anfänger und -profis jeder Alters- und Leistungsgruppe das richtige Trainingsangebot. Kostenfreie Mineraldrinks und Parkplätze stehen den Mitgliedern ebenfalls zur Verfügung. Komplizierte Preisstrukturen gibt es dabei nicht, die 15 Euro Monatsbeitrag (bei 12 Monaten Vertragslaufzeit, zzgl. einmalig 29 Euro Aktivierungspauschale für die X-Card) enthalten alle Leistungen.