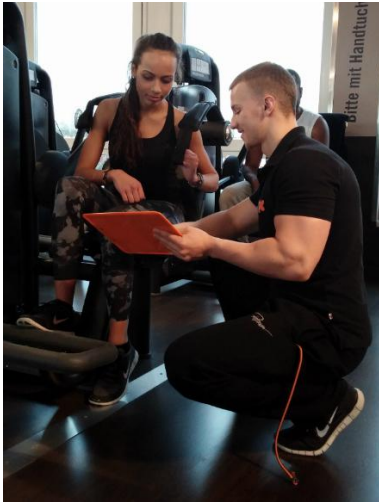


Langfristig motiviert beim Fitnessstraining

Datum: 10.01.2014 07:18

Kategorie: Sport

Pressemitteilung von: FitX Deutschland GmbH



FitX-Mitglied mit Trainingsplan

Weniger Stress haben, mehr Zeit mit Freunden und der Familie verbringen sowie mehr Sport treiben: Das sind die beliebtesten Ziele der Deutschen für das neue Jahr. Laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit haben 40 Prozent der Befragten gute Vorsätze zum Jahresanfang. Etwa die Hälfte davon hält auch nach drei Monaten noch an diesen fest, aber viele schaffen es nicht. Das gilt auch für den Sport. Denn dauerhaft und regelmäßig zu trainieren, fordert viel Selbstdisziplin, Motivation und Willensstärke. Wer aber professionelle Betreuung bekommt und nach einem Plan trainiert, kann schon kurzfristig Erfolge erzielen, seine Fitness verbessern und beim Sport langfristig Spaß haben.

Großer Andrang in den Fitnessstudios zu Jahresanfang

Auch am neunten Tag des neuen Jahres ist der Andrang in den Fitnessstudios groß. Der Wille „zu mehr Sport und weniger Körpergewicht“ kommt den Betreibern von Fitnessstudios sehr gelegen. In den ersten Wochen eines jeden Jahres verzeichnen Fitnessclubs mit Abstand die höchsten Anmeldezahlen. Denn ist der Vorsatz gefasst, mehr Sport zu treiben, muss erst einmal ein Ort zum Trainieren gefunden werden. Nach dem Motto „neues Jahr, neues Glück“ werden Gewichte gestemmt, wird gelaufen und geschwitzt. Doch das gesteigerte Bedürfnis nach Fitness hält in vielen Fällen nur für kurze Zeit. Oft sind nachlassende Motivation, fehlende Struktur im Training oder zu hoch gesteckte Ziele die Gründe.

Trainingspläne sorgen für Abwechslung

Regelmäßiges Gerätetraining im Fitnessstudio verlangt eine Menge Selbstdisziplin. Ein Trainingsplan ist da hilfreich. Den bekommen die Mitglieder in allen Fitnessstudios der FitX Deutschland GmbH. Die Trainer erstellen diese Pläne nach den individuellen Zielen, Bedürfnissen und dem Fitnesslevel der einzelnen Trainierenden. Bei Fitnessanfängern stellen sich in der Regel nach kurzer Zeit erste Erfolge ein. Neben dem Trainingsplan mit Übungen an Kraft- und Ausdauergeräten, bietet sich die Teilnahme an verschiedenen FitX-Kursen an. Von Indoor Cycling über Tanzsport bis hin zu Training für Bauch und Rücken reicht das Angebot der FitX-Kurse. Sport in der Gruppe wirkt motivierend. Ausgebildete Kursleiter haben innerhalb der 45 Minuten einen Blick auf die Teilnehmer, feuern sie an und überprüfen deren korrekte Bewegungsausführung.

Aber auch ein guter Trainingsplan wird irgendwann zur Routine und Trainingserfolge stellen sich nicht mehr so schnell wie zu Beginn ein. Um Langeweile und Monotonie erst gar nicht aufkommen zu lassen, können FitX-Mitglieder in regelmäßigen Abständen einen neuen Trainingsplan bekommen. Abwechslung ist wichtig, alternative Übungen und Geräte

erhalten die Motivation und das Training macht dann auch langfristig Spaß. Denn FitX möchte, dass es nicht nur bei den guten Vorsätzen bleibt, sondern aktive und zufriedene Mitglieder – und das nicht nur am Jahresanfang.

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 13 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.