

## Fitnessstudio

Date : 1. Januar 2014

### Fitnessstudio



Die wenigsten Menschen halten regelmäßiges Training in den eigenen vier Wänden dauerhaft durch und entscheiden sich deshalb irgendwann für die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio. Meist ist die Motivation im Fitnessstudio deutlich höher. Hier trifft man auf Gleichgesinnte, die ebenfalls etwas für ihren [Körper](#) tun wollen.

Außerdem stehen im Fitnessstudio allerlei Geräte zur Verfügung, so dass die Anschaffungskosten für teures Equipment entfallen. Daneben bieten die Studios verschiedene Kurse wie Gymnastik oder Aerobic an. Oft ist zusätzlich auch die Benutzung der Sauna im monatlichen Mitgliedspreis inbegriffen.

Im Fitnessstudio stehen Ihnen für das Aufstellen eines individuellen Trainingsplan und fortwährend beim Training qualifizierte, professionelle Trainer zur Seite, so dass eine optimale Betreuung stattfindet, in deren Genuss Sie bei einem Training daheim nicht kommen.

Es gibt spezielle Fitnessstudios, die sich mit ihrem Angebot nur an Frauen richten. Hier trainiert die Damenwelt unter sich, was für viele als entspannender empfunden wird, als in gemischten Studios.