

# Test Fitness-Studios : Schwitzen und Zahlen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fisio active**

Band (Jahr): **42 (2006)**

Heft 3

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-929715>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Test Fitness-Studios: Schwitzen und Zahlen

Schweizer Fernsehen, [www.sf.tv](http://www.sf.tv)

Die Physiotherapeutin Petra Waldmeier hat für die Sendung «Kassensturz» im Schweizer Fernsehen vom 7. März 2006 in zehn Deutschschweizer Fitnesscentren verdeckt die Probetrainings absolviert. Sie hat getestet, in welchen Studios es fürs Geld kompetente Betreuung, viel Komfort und grosszügige Wellnessbereiche gibt.

Schweizerinnen und Schweizer sind Europameister im Fitnesstraining: Über eine halbe Million Menschen trainieren regelmässig für kräftige Muskeln und eine bessere Figur. «Kassensturz» und «K-Tipp» wollten wissen, wie gut Mann und Frau in Schweizer Fitnesscentern aufgehoben sind und haben Studios mit Jahresabo-Preisen von 470 bis 2308 Franken unter die Lupe genommen. Der erste Schritt in ein Fitness-Studio ist das Probetraining, bei dem ein persönlicher Trainer den Anfänger in die Welt der Sportgeräte einführt. Physiotherapeutin Petra Waldmeier hat für «Kassensturz» in zehn Deutschschweizer Fitnesscentren verdeckt die Probetrainings absolviert. Sie gab jeweils an, Schmerzen im Rücken und Knie zu haben und wollte herausfinden, wie gut sich die Trainer um die Kundin kümmern. Bewertet wurde auch das Drumherum im Fitnesscenter: Wie viele Schliessfächer gibt es? Wie grosszügig ist der Wellness-Bereich? Gibt es eine Bar, einen Kinderhort? Müssen Neukunden einen Gesundheitsfragebogen ausfüllen? Diese Punkte wurden in der Gesamtbewertung zusammengefasst.

### Unterschiedliche Ergebnisse

Testsieger mit 9,6 Punkten ist das teure Fitnesscenter Gymfit in Bern (Jahresabo 2230 Franken im ersten Jahr). Maximale Punktzahl gibt es hier für das Probetraining. Sehr gut ist auch das Wellnessangebot inklusive Sauna mit Blick auf die Alpen. Mit 8,7 von 10 Punkten ebenfalls «sehr gut» schneidet das Squashfit in Dietlikon ab (1140 Fr./1. Jahr). Der dritte Platz geht an das Luzerner TC Trainingscenter (1170 Fr./1. Jahr). Mit dem Probetraining war Physiotherapeutin Petra Waldmeier zufrieden. Die Trainerin habe Fehlhaltungen aber nicht so genau korrigiert wie die Testsieger, sagt Petra Waldmeier. Auch der Migros Fitnesspark time out in Ostermundigen erhält die Note «gut». Die Übungen wurden hier perfekt erklärt, die Trainerin ging aber zu wenig auf die gesundheitlichen Probleme der Testerin ein. Ebenfalls die Note «gut» erhielten Holmes Place (2308 Fr./1. Jahr) in Zürich, David Gym (1298 Fr./1. Jahr) in Zürich und Activ Fitness (740 Fr./1. Jahr) in Zürich. Noch genügend schnitt das Athena in Solothurn (1490 Fr./1. Jahr) ab: «Der Instruktor hat jede Übung vorgezeigt und perfekt präsentiert. Als ich es dann aber gemacht habe, hat er mich überhaupt nie korrigiert. Er hat ab und zu mit mir geplaudert, aber nie geguckt, wie ich trainiere. Das war sehr schlecht», sagt Waldmeier. Ungenügend abgeschnitten hat Swiss Training in Aarau, mit einem Abopreis von 490 Franken im ersten Jahr das weitaus günstigste Fitnesscenter im Test. Hier hat die Instruktorin die Testerin an Fitnessgeräte gesetzt, die die Expertin für Anfänger gefährlich hält. Roland Lüscher, Geschäftsführer des Aarauer Swiss Training, sagt, es sei unmöglich, dem Kunden in einem Probetraining das perfekte Training zu bieten. «Kassensturz» hat auch Kieser Trainingscenter getestet. Kieser wurde separat bewertet, da es auf jegliche Wellnessangebote sowie Aufwärm- und Ausdauergeräte verzichtet. Die Testerin gab Kieser in Bern (890 Fr./Jahr) die Note «gut». Fazit des Tests: Wer im Trainieren bereits geübt ist, ist in allen getesteten Fitness-Studios gut aufgehoben. Beim Zustand der Geräte und in punkto Sauberkeit gab es nichts zu bemängeln. Für Anfänger, die ein Einführungstraining brauchen, lohnt es sich jedoch, genau hinzusehen. «Als Anfänger sollte man in ein Fitnesscenter gehen, wo man einen Instruktor hat, der die ganze Zeit bei einem steht, der gut beobachtet und instruiert. Wenn man Schmerzen angibt, ist es ganz wichtig, dass der Instruktor nachfragt oder einen sogar zum Arzt schickt», sagt Petra Waldmeier.

**Infos:** Ausführliche Testergebnisse und zusätzliche Tipps finden Sie im K-Tipp Nr. 5 vom 8. März 2006.

## News

### Instandhaltung von Medizinprodukten

(bk) Die Medizinprodukte-Verordnung gibt unter anderem Auskunft darüber, wie Medizinprodukte instand gehalten werden müssen. Als Medizinprodukte gelten auch viele Geräte, die in der Physiotherapiepraxis benutzt werden. Die Verantwortung für die fachmännische Instandhaltung und Aufbereitung von Medizinprodukten wird den Anwenderinnen und Anwendern zugewiesen, also den PhysiotherapeutInnen, die diese Geräte für die Behandlung verwenden. Bei der Planung und Durchführung der Instandhaltung sind die Angaben des Herstellers zu berücksichtigen. In der Verordnung gibt es keine Aussage, dass Medizinprodukte jährlich zu überprüfen sind (ausser der Hersteller schreibt dies vor).

Weitere Informationen und Merkblätter finden Sie unter [www.swissmedic.ch](http://www.swissmedic.ch)

### 2. Luzerner Trendtage Gesundheit

(pp) Am 23. und 24. März fand die zweite Austragung der Luzerner Trendtage Gesundheit statt. Im Mittelpunkt des diesjährigen Forums standen die drei Themen Herausforderung Spitzenmedizin, Rehabilitation als Sparpotential sowie Möglichkeiten und Grenzen in der Onkologie. Rund 300 TeilnehmerInnen, unter ihnen alle Exponenten des Schweizer Gesundheitswesens, waren am Forum anwesend. Unter ihnen Bundesrat Pascal Couchepin, Regierungsrat Markus Dürr (Präsident Gesundheitsdirektorenkonferenz) sowie hochrangige Vertreter der Spitäler, Medizin, Wissenschaft, Kranken- und Unfallversicherer, Gesundheits-Dachorganisationen, Industrie und Behörden.

### Palliative Care in der Geriatrie – Förderung tut Not

Palliative Care bezeichnet die Pflege und Betreuung von Menschen mit unheilbaren Krankheiten. Dabei ist nicht mehr Heilung das primäre Ziel, sondern Schmerzlinderung und Betreuung. Um die palliative Versorgung im geriatrischen Bereich zu stärken, hat die SENEVITA AG kürzlich gemeinsam mit dem Experten Peter Fässler einen interdisziplinären Round Table durchgeführt. Fazit: Schweizweit hat Palliative Care in der Geriatrie einen schweren Stand. Vielerorts fehlt die nötige Ausbildung und/oder die strukturelle Verankerung. Es soll ein Konzept zur Förderung von Palliative Care durch die Schaffung eines schweizerischen Lehrganges erarbeitet werden.

Matthias Müller, SENEVITA AG





# Ecofenac<sup>®</sup> CR

Wirkt bei Schmerzen doppelt:  
schnell und lang. Dank innovativer  
Zweischichttablette:

Diclofenac-Generikum

75 mg    150 mg



ecosol

SANDOZ

**W:** Diclofenac. **I:** Entzündliche, degenerative oder extraartikuläre Rheumaformen sowie posttraumatische und postoperative schmerzhafte Entzündungs- und Schwellungszustände, akuter Gichtanfall, Dysmenorrhoe, Schmerzen nach zahnärztlichen Eingriffen. **D:** Erwachsene: Je nach Indikation 1 x 150 mg oder 1–2 x 75 mg. **KI:** Ulcus ventriculi et duodeni. Überempfindlichkeit gegenüber der Wirksubstanz oder anderen nicht steroidal Antirheumatika. **V:** Wie bei anderen NSAIDs bei der Langzeittherapie Leberwerte und Blutbild regelmässig kontrollieren. Strenge Indikationsstellung bei Magen-Darm-Beschwerden sowie bei stark eingeschränkter Leberfunktion. Besondere Vorsicht bei eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion. **Schw./Stillzeit:** 1. und 2. Trimenon: Schwangerschaftskategorie B. 3. Trimenon: Schwangerschaftskategorie D. **UW:** Häufig: Erhöhung der Serum-Aminotransferasen (SGOT, SGPT). Gelegentlich: Gastrointestinale Beschwerden, Kopfschmerzen, Benommenheit, Schwindel, Hautausschläge. Seltener: Blutungen im Verdauungstrakt, Hämatemesis, Meläna, Ulcus pepticum mit oder ohne Blutung oder Perforation, blutiger Durchfall. **Liste:** B; 75 mg 20/100 Tbl.; 150 mg 10/30/100 Tbl. Ausführliche Angaben entnehmen Sie bitte dem Arzneimittel-Kompodium der Schweiz. Sandoz Pharmaceuticals AG, Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel: 041 748 30 80.