

MOPO TESTET

Welches Fitness-Studio lohnt sich?



Ackern gegen die Pfunde: MOPO-Redakteur Till Stoppenhagen testet das Sportspaß-Center in Altona.
Foto: Florian Quandt

Die überflüssigen Pfunde müssen weg, mehr Kondition wäre auch nicht schlecht – also ab ins Fitnessstudio. Was ich suche, ist ein gepflegtes Center, in dem ich zwei Mal pro Woche Fett abtrainieren und an Geräten meine Fitness verbessern kann.

Sauber und gepflegt sind alle Testkandidaten. Extras wie Sauna, Schwimmbad und Kursangebote spielen für den Test keine Rolle. Dafür aber die Betreuung: „Wichtigstes Kriterium bei der Wahl eines Studios sollte ein ausführliches Gespräch vorm Probetraining mit genauen Fragen nach Vorerkrankungen sein“, rät der Sportwissenschaftler und Paralympics-Trainer, Dr. Ralf Lindschulten. Ein paar kurze Fragen dazu stellen zwar alle Studios, aber ins Detail geht es nicht überall. Sportspaß und Juka-Dojo checken sogar vorab den Blutdruck – laut Lindschulten ein klarer Pluspunkt.

Zweitwichtigster Punkt: Ist ein persönlicher Trainer die ganze Zeit dabei, oder wird man allein auf die Geräte losgelassen? An dritter Stelle entscheidet der Preis. Wer kein individuell abgestimmtes Training mit Vorab-Check sucht, kommt bei McFit am günstigsten weg. Teure Anbieter wie Kaifu-Lodge und Holmes-Place punkten zwar mit Top-Ausstattung, lohnen sich aber vor allem, wenn man diese Extras regelmäßig nutzt – oder vielleicht auch auf ein exklusiveres Publikum und Ambiente Wert legt.

Juka-Dojo Fuhlsbüttel



Foto: hfr

Getestet: Hummelsbütteler Landstraße 98, drei eigenständige Standorte, juka-dojode.de

Preise (Monat): 67,03 Euro (12 Monate Laufzeit)

Betreuung: Ausführliches Vorgespräch mit Blutdruck-Check, persönliches Training

Extras: Sauna, Milon-Trainingsgeräte u.a.

Fazit: Sehr gute Betreuung, sehr familiäre Atmosphäre. Pluspunkt: Milon-Geräte

Gesamturteil: Fünf von fünf Sternen