



## Fitness-Studios Mit Muskeln und Falten Ausdauer trainieren

**Die Babyboomer kommen – in die Jahre. Damit es nicht an allen Gelenken knirscht und die Gesundheit mitspielt, stellen sich Oberbergs Fitness-Studios auf die neue Kundschaft ein.**

Die Werbung ändert sich. Waren es vor Jahren nur junge Menschen mit knackigen Körpern, hat sich die Bildsprache der heutigen Kundschaft angepasst. Immer öfter zeigen sich auch reifere Menschen, vielleicht sogar mit weißem Haar und immer strahlend lächelnd auf den Internetseiten der sportlichen Center. Das Signal ist klar – auch die über 50-Jährigen dürfen sich jetzt in die Hallen mit den Trainingsmaschinen trauen, sind sogar willkommen. Glaubt man dem, was auf der weltgrößten Fitnessmesse Fibo in Köln zu sehen ist, dann „haben sich die Akzente deutlich in Richtung Gesundheit verschoben“, so Messesprecher Mike Seidensticker.

Adriana Miladic, Studioleiterin im Hückeswagener Fitness- und Gesundheitszentrum Vitalis, betont: „Wir haben viele Gäste, die 50 Jahre und älter sind.“ Hausfrauen und RentnerInnen treffen sich meist morgens im Studio, während die jungen Leute gerne abends kommen. So bleibt zwar doch irgendwie jede Generation unter sich, doch sie nutzen die gleichen Geräte.

Und Cornelia Nelles, Inhaberin des Wiehler Injoy, hat es genau ausgerechnet: Ihre Gäste werden immer älter, heute liegt der Altersdurchschnitt schon bei 47 Jahren. Zu den ältesten Gästen zählen einige weit über 80-Jährige wie der ehemalige Seitenwagenfahrer Max Deubel. In den 1960er Jahren war er eine echte Motorradrennfahrer-Legende, mehrfacher Gespann-Weltmeister. Ein sportlicher Typ bis ins hohe Alter hinein.

Ähnliches berichtet Ute Steinmetz, Inhaberin des Gummersbacher Wellcome Sport-Centers, das bereits seit 1979 besteht. Die Ansprüche haben sich grundlegend gewandelt. Stand in den 1980er Jahren noch Bodybuilding der jungen Menschen im Fokus, geht es heute eher um die allgemeine Fitness für Berufstätige und Ältere. Entsprechend ändern auch die Studios ihr Angebot.

„Trainieren kann man bis ins hohe Alter. Da gibt es keine Grenzen. Wer sich körperlich fit hält, tut was für seine Gesundheit und ist in der Regel auch geis-

tig mobiler“, erklärt Ute Steinmetz.

Allerdings benötigen reifere Trainingspartner ein wenig mehr Beratung. So rät die Hückeswagenerin Miladic davon ab, zur Discounter-Muckibude zu gehen. Die Profi-Studios setzen sich mit ihren Kunden zusammen und erheben die Grunddaten der Fitness bis hin zum Herz-Check. „Da kann es sein, dass wir auch mal jemanden zuerst zum Arzt schicken“, so Miladic. Denn der Sport soll ja gesund machen und erhalten, kein Risiko sein.

### Mit Qualität älter werden

Mit Leitsätzen wie „Mit Qualität älter werden“, wie es Cornelia Nelles aus Wiehl formuliert, wird die ältere Generation umworben. Für viele sei es zunächst ein Schritt der Vernunft, sich in ein Studio zu wagen, doch dann wird richtig Spaß draus – „die meisten kommen dann regelmäßig zwei Mal die Woche.“

Während sich die Ü50-SportlerInnen



Mit 78 Jahren herzlich willkommen

in einigen Centern einfach einklinken, denken sich kreative Leitungen wie Cornelia Nelles spezielle Angebote aus. So gibt es neuerdings ein Ausdauertraining kombiniert mit leichten Denksportaufgaben. Denn beim Training entstehen Hirnzellen, die mit leichten Fragen in Trapp gehalten werden sollten – „damit können wir typischen Alterskrankheiten wie Alzheimer, Demenz und Parkinson entgegenwirken“, so die Wiehlerin, ausgebildete Sporttherapeutin mit Schwerpunkten Rehabilitation und Prävention.

**Mit Ideen den Markt anführen**

Dank der wachsenden Kundschaft entstehen neue unternehmerische Konzepte. So etablierte Sven Hoffmann in Waldbröl das „Haus der Gesundheit“ – mit Orthopädisch-rehamedizinischer Praxis sowie mit physiotherapeutischer und osteopatischer Abteilung. Und dazu ein Fitness-Studio. Seit zehn Jahren betreibt Hoffmann das Haus, mit wachsendem Erfolg für die Zielgruppe der Älteren: „Auch wenn immer wieder jüngere Gäste darunter sind.“ Das Durchschnittsalter liegt hier bei 56 – das Geheimnis des Erfolgs in der engen Kooperation zwischen Ärzten und Fitness-Angebot wie auch der intensiven Betreuung und Beratung. Hoffmann: „Wir bieten gezielt betreutes Gruppentraining an, das macht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern besondere Freude.“ Das Konzept ist so erfolgreich, dass der Unternehmer seit vergangenem Jahr in Wiehl mit einem ähnlichen Angebot auf dem Markt ist.

Was silbergraue Kunden heute wünschen, ist mehr als nur das Arbeiten mit Gewichten. Denn das Leben wird ganzheitlicher betrachtet, die Hoffnung auf einen Waschbrettbauch muss nicht

mehr erfüllt werden – eher die Hoffnung auf ein längeres gesundes Leben. Da spielen Wohlstands- und ernährungsbedingte Krankheiten wie Rheuma, Gicht und Diabetis eine Rolle. So kombiniert das Wiehler Injoy Fitness mit Ernährungsberatung – „denn beides gehört oftmals zusammen“, so Cornelia Nelles.

Laut einer Studie der Unternehmensberatung Deloitte & Touche GmbH ist bundesweit jeder dritte Fitnessstudio-Besucher über 50 Jahre alt, 13 Prozent sind älter als 60 Jahre. Ab dem 30sten Lebensjahr baut der Mensch jährlich ein Prozent der Muskelmasse ab, ab dem 60sten Lebensjahr beschleunigt sich dieser Prozess. Darum der Tipp: Trainingsschwerpunkte sollten Muskelaufbau, Ausdauer und Balance sein. Das erhält bei Betagten letztlich die Alltags- und Lebenstüchtigkeit, können sie doch länger Treppen steigen und Taschen heben. Zudem schützt das Training vor Stürzen und schwereren Verletzungen. Nach einer Studie der Universität Ulm nahm die Zahl der sturzbedingten Unfälle um 30 Prozent ab, die Gehfähigkeit und Kraft wurden dank zwei Mal wöchentlichen Trainings bei mehr als 80 Prozent der Teilnehmer verbessert. psch



Sanfte Übungen für Senioren



Ganz wichtig für die reifere Jugend ist das Muskelaufbautraining