

**DREHBUCH**

**Zeitung** Hanauer Anzeiger  
**Auflage** 15.800  
**Kontakt** Pascal Petry  
**Telefon** 06181 – 290 33 43  
**E-Mail** petry@hanauer.de

**Idee** „Wir machen die Region fit fürs Frühjahr“: Mit diesem Leitsatz startete im Februar 2013 die Serie „Hanauer Fitmacher“. Sie entstand aus der Idee, Fitnessstudios aus der Umgebung zu testen. Die ursprüngliche Idee, nur Studios zu testen, wurde dann um den Service-Charakter ergänzt – um auch Leser anzusprechen, die nicht regelmäßig Sport treiben. An der Serie beteiligt waren die Volontäre Pascal Petry und Marc-Thorben Bühring.



**Pascal Petry ist heute Redakteur beim Hanauer Anzeiger.**

**Recherche** Insgesamt wurden 18 Studios im Verbreitungsgebiet inkognito getestet. Es gab vier Kategorien: Beratung, Preis/Leistung, Vielfalt und Ambiente. In jeder Kategorie konnten maximal vier Punkte erreicht werden. Es galt also, stets darauf zu achten, ob die jeweiligen Trainer eine Anamnese erhoben, kompetent waren, die Übungen richtig erklärten und Wert auf eine korrekte Ausführung legten.

**Umsetzung** Während der ersten sechs Wochen erschien der Fitnessstudio-Test stets als vierspaltiger Text samt Foto des Gebäudes. Darüber wurde ein vierspaltiger Aufmacher platziert, der sich allgemein mit dem Thema Gesundheit befasste. Da das Konzept „Studiotest“ zwangsläufig enden würde, entschlossen sich die Projektbeteiligten, im weiteren Verlauf der Serie Lauf-, Wander- und Radstrecken in der Region Hanau vorzustellen. Zum Jahresausklang widmete sich die Serie dem Wintersport. Seit Januar dieses Jahres werden auch ungewöhnliche Vereine vorgestellt.

**Fazit** Vorteil des Konzepts war, dass es abteilungsübergreifend umgesetzt wurde: Die Volontäre deckten die Bereiche Redaktion, Layout und Online ab, die Auszubildenden die Bereiche Marketing und Vertrieb. Die Serie hat sich inzwischen etabliert, der eigentlich vorgesehene Zeitraum von sechs Wochen wurde mehrfach verlängert. Der „Hanauer Fitmacher“ läuft auch im Jahr 2014 weiter.

PASCAL PETRY

**drehscheibeTIPP**

Fitness-Exoten: Ein Volontär versucht sich in Tai-Chi, Yoga und Pilates. Was hält am besten fit?

AUS DEM HANAUER ANZEIGER IM JAHR 2013

**Auf Trab gebracht**

**SERIE** Volontäre testen die Fitnessstudios der Region – und geben weiterführende Tipps zum Thema Sport und Fitness.



Auch wenn es günstigeres Wohnen in der Region gibt, ist das Angebot im Fitnesspark Olympia fast unerschöpflich.

SPORT

Mittwoch, 6. März 2013

Den inneren Schweinehund überwinden

Der Kampf gegen die Bequemlichkeit: Strategien auf dem Weg zum Fitness-Olymp – Mitvierziger Olli erklärt wie



Der innere Schweinehund überwinden, so wie als Couch-Potato wieder ein aktiver Sportler werden. Foto: Tracy King-Pattola

Er beginnt um eins am der frischen Menschheitsgeschichte. In Afrika, Asien und Südamerika führt er sich primär vorwärts... Der innere Schweinehund überwinden, so wie als Couch-Potato wieder ein aktiver Sportler werden...

IAUER FITMACHER

istung, dann das Geld

adio: Verbraucherrechtler Peter Lassek verrät, worauf man achten muss



Stehen Millionen Deutsche vor Finanzmarktprodukten, durch vor jeder Million gibt es ein schlechtes Vertragsangebot. Foto: Architektura

Das Vertragsangebot ist ein Vertrag mit dem die meisten Deutschen... Verbraucherrechtler Peter Lassek verrät, worauf man achten muss...

Mittwoch, 13. Februar 2013

IAUER FITMACHER

istung, dann das Geld

adio: Verbraucherrechtler Peter Lassek verrät, worauf man achten muss



Stehen Millionen Deutsche vor Finanzmarktprodukten, durch vor jeder Million gibt es ein schlechtes Vertragsangebot. Foto: Architektura

Das Vertragsangebot ist ein Vertrag mit dem die meisten Deutschen... Verbraucherrechtler Peter Lassek verrät, worauf man achten muss...

Eine Insel mitten im Gewerbegebiet

Sunshine Reggae: Bunter Mix aus „Laid Back“-Rhythmen und Easy Rider

Nachdem kurz nach dem Ende der 1970er Jahre die ersten Sunshine Reggae... Eine Insel mitten im Gewerbegebiet...



Das Training ist etwas für Fitness: Im Sunshine Reggae lässt sich der innere Schweinehund besiegen. Foto: P. P.

Gast bei Arnie's Trainingspartner

studio Bende: Echte Muckibude - Hier kommt es was Wesentliche an

Das Studio Bende ist ein Fitnessstudio... Gast bei Arnie's Trainingspartner...



Das neue Arnie in Hainau: 1979 wurde das Sportstudio Bende gegründet und befindet sich nun 1700 in der Eppestraße 10 in 61-4.

Advertisement for Sunshine Reggae featuring a list of services, prices, and contact information. Includes a Facebook logo and social media links.

Advertisement for Arnie's Trainingspartner featuring a list of services, prices, and contact information. Includes a Facebook logo and social media links.

Small advertisement for a fitness studio with contact information.

Small advertisement for a fitness studio with contact information.

Small advertisement for a fitness studio with contact information.

Small advertisement for a fitness studio with contact information.

Small advertisement for a fitness studio with contact information.

Small advertisement for a fitness studio with contact information.

# Den inneren Schweinehund überwinden

Der Kampf gegen die Bequemlichkeit: Strategien auf dem Weg zum Fitness-Olymp – Mittvierziger Olli erklärt wie

Er begleitet uns treu seit der frühesten Menschheitsgeschichte. In Afrika, Asien und Südamerika fühlt er sich genauso wohl wie in Grönland, Sibirien und anderswo – wobei gemutmaßt wird, dass es ihm in Europa und Nordamerika derzeit am besten gefällt. Mal ist er ein großer, mal ein kleiner. An guten Tagen lässt er sich auf einen Deal ein, an schlechten Tagen erstickt er jegliche Überwindungsversuche bereits im Keim. Manche stellen sich ahnungslos und werden stets aufs Neue überrascht. Anderen ist er ein vertrauter Trainingspartner, den sie über Wochen und Monate behutsam anfüttern und schließlich in einer Art masochistischer Gratwanderung zum echten Gegner aufbauen – und nur dem Spezialisten gelingt es, ihm dann nochmals zu entwischen und ihn mit einem Sprung über die bisherige Leistungsgrenze in den Staub zu treten. Aber Vorsicht: Gefährlich ist er immer, denn früher oder später kann er jeden von uns erwischen! Die Rede ist vom inneren Schweinehund. So manche hoffnungsvolle Leistungssportkarriere ist bereits im Schüler- oder Jugendalter an ihm gescheitert. Häufig trifft er leicht verletzte Athleten oder solche, die schon „alles“ erreicht zu haben glauben. Aber auch für den ganz normalen Freizeit- und Breitensportler wird der innere Schweinehund zum Stolperstein, der im Zweifelsfall täglich neu aus dem Weg geräumt werden muss, um den Aufstieg zum persönlichen Fitness-Olymp nicht mit dem Abstieg in Richtung Couch-Potato einzutauschen.

Olli Sommer gehört zu den Zeitgenossen, die es geschafft haben. Anfangs war er dem inneren Schweinehund mehrfach erlegen, ehe er mit Hilfe seines Sportkumpels Oskar eine langfristige Strategie entwickelte. Denn Ollis Ziel, beim Ausdauersport und im Fitnessstudio die Runden locker und leicht abzuspulen, geriet schon von Beginn an aus seinem Fokus. Zwar biss er sich zunächst durch, doch nach einigen Wochen kam es dann ganz unerwartet zum Rückschritt: Er fand sich nach der ersten Runde im Studio stets an der „Iso-Tankstelle“ wieder und verplauderte den Rest der Zeit mit anderen Mächtgern-Athleten bei einem isotonischen Getränk nebst Eiwweiß-Riegel. Gebracht hat das nichts, und so benötigte er die Anschlagmo-



Der innere Schweinehund entscheidet, ob wir als Couch-Potato enden oder uns aufraffen und Sport treiben. Foto: Tracy King/Fotolia

tivation von Oskar, der als alter Kumpel einen Wettstreit ausrief. „Fit wie Oskar“, lautete das Motto, das er ausgab, ehe er Olli beim Jogging im Wald, beim Mountain-Biking und beim Fitness-Zirkel im Studio zeigte, wo der Hammer hängt. Schwer beeindruckt hielt sich Olli fortan an seinen sportlichen Freund und erstellte mit ihm einen Trainingsplan für sein eigenes Niveau.

## Vergleichen und überwinden

Gleichzeitig sorgte Oskar für den entscheidenden „Kick“, indem er den „Relativ-Wettkampf“ ausrief: Vom aktuellen Niveau bei ausgewählten Fitnessübungen mit und ohne Gerät, im Laufen und im Radfahren ausgehend, galt es innerhalb von zwölf Wochen den größeren prozentualen Leistungszuwachs für den nächsten Test zu erreichen. Der Wettersatz hatte es in sich: Eine Karte für das Bundesliga-Spiel Eintracht Frankfurt gegen Bayern München. Keine Frage, dass Ollis Runden nun nicht mehr an der Theke stattfanden, sondern nur noch sportlicher Natur waren und der innere Schweine-

hund sich einen anderen Freund suchen musste. Die Topsportler machen es im Prinzip genauso: Sie setzen sich ein (Wettkampf-)Ziel, das sie im Vergleich mit der Konkurrenz möglichst siegreich erreichen wollen. Nehmen wir Felix Sanchez, den zweifachen Olympiasieger und Weltmeister im 400-Meter-Hürdenlauf. Er trainiert täglich um 5.30 Uhr morgens seine erste Stadion-Einheit, weil er dann sicher ist, dass er seinen Konkurrenten an diesem Tag schon einen Schritt voraus ist. Ob es nun Olympia-Gold ist, eine Eintrittskarte oder ein anderes Schmankerl: Eine in Aussicht gestellte besondere Belohnung wirkt als Abwehrschild gegen den inneren Schweinehund Wunder. Hinzu kommt die Lust an der Grenzüberschreitung – und zwar an der eigenen. Goethes „Wer überwindet, der gewinnt!“ trifft nämlich vor allem sportlich ins Schwarze. Wenn sich direkt nach einem wirklich anstrengenden Training dieses ungläubliche Wohlgefühl einstellt, das die Wissenschaft auf die körpereigene Endorphin-Ausschüttung zurückführt, gibt es rein gefühlsmäßig keinen Unterschied

mehr zwischen Olympiasieger und Laufteufelteilnehmer – und wieder ist der Schweinehund für die nächste Zeit abgehängt.

Wer also trainings- und fitnessmäßig über den eigenen Schatten springen will, kann sich den Weg zum dauerhaften Erfolg mit einigen Kniffen erleichtern:

- ▶ 0) Grundvoraussetzung: Eine oder mehrere geeignete Sportarten finden.
- ▶ 1) Klare und erreichbare Ziele setzen: Gliederung in Etappen- und Hauptziele.
- ▶ 2) Einen abwechslungsreichen und individuellen Trainingsplan aufstellen (lassen), der einen sinnvollen Wechsel zwischen Anspannung/Leistung und Entspannung/Regeneration bietet.
- ▶ 3) Die Ziele und den Trainingsplan vor Augen haben: Aushang in der Wohnung (zum Beispiel an der Ausgangstür).
- ▶ 4) Eine Belohnung für die Zielerreichung ausloben – danach neue Ziele setzen.
- ▶ 5) Einen oder mehrere Partner zur Unterstützung und gleichzeitig als Konkurrenz mit ins Boot holen oder sich einem Verein anschließen.
- ▶ 6) Den Tagesablauf klar strukturieren und zeitlichen Raum für den Sport schaffen.
- ▶ 7) Highlights bewusst angehen und „öffentlich“ machen: Besondere Herausforderungen der Familie und den Freunden im Vorfeld mitteilen und dann nach Bewältigung dem sozialen Umfeld als Erfolg berichten.
- ▶ 8) Nach dem ersten erreichten Etappenziel weitere Ziele ebenfalls „an die große Glocke hängen“ – aber mit Augenmaß formulieren.
- ▶ 9) Misserfolge in Motivation umwandeln: Etappenziel nicht erreicht? Dann bleibe ich auf jeden Fall am Ball, um es nächstes Mal besser zu machen!
- ▶ 10) Zusätzliches Psycho-Training gegen die Attacken des inneren Schweinehundes: Überwindung lernen! Einmal wöchentlich etwas tun, das Überwindung kostet, beispielsweise Spinnen per Hand einsammeln, Höhenerfahrung machen, barfuß über Steine gehen, sich mit den Beinen ins eiskalte Wasser stellen et cetera.
- ▶ 11) Angriffe des inneren Schweinehundes bewusst machen und bewusst kontern: „Keine Lust zum Jogging, und außerdem regnet es?“ – „STOPP! Die richtige Kleidung anziehen, und los geht's an die frische Luft, denn ich weiß, dass ich mich danach viel besser fühlen werde!“
- ▶ 12) Vernünftig sein: Bei Erkältungen den Trainingsplan ruhen lassen und erst bei vollständiger Gesundheit und mit belastbarem Körper wieder einsteigen. Dann läuft es dauerhaft leichter.

(os/pap)

## Eine Insel mitten im Gewerbegebiet

Sunshine Reggae: Bunter Mix aus „Laid Back“-Rhythmen und Easy Rider

Langensfeld. Das Sunshine Reggae ist schon ein lustiger Laden: Etwas trübe in einem Hinterhof an der Jahnstraße gelegen, offenbaren sich in seinem Inneren gleich mehrere Kuriositäten. Die imposantesten sind Besitzer und Trainer Peter Swienty, der das Studio

gemeinsam mit seiner Frau Gisela führt, und eine vor Chrom glänzende Kawasaki, die den Winter über im Foyer geparkt wird und auch als reines Deko-Element eine Superfigur macht. Tropische Gefühle stellen sich bei dem Laden, der nach dem 80er-Jahre-Hit der Gruppe „Laid Back“ benannt ist, vor allem dann ein, wenn einem beim Betreten des Sporttempels eine würzig-fruchtige Note um die Nase weht, die ihren Ursprung entweder in Duftkerzen oder Räucherstäbchen zu haben scheint.

Nach einem kurzen Smalltalk wird man in die Umkleidekabine gebeten, die sich im ersten Stock befindet – rauf geht es über eine Wendeltreppe. Die Kabine ist nicht übermäßig groß, bietet aber ausreichend Platz, genügend Duschen sind auch vorhanden. „Ich komme gleich zu dir“, tönt es aus einer der Nasszellen hinter mir. Der Chef macht sich gerade für sein Tagwerk frisch und ergänzt: „Geh doch schon mal runter zu Gisela.“ Gesagt, getan.

Unten angekommen werde ich erstmal zum Warmmachen aufs Fahrrad geschickt. Die Cardiogeräte stehen gegenüber in einem eigenen Raum, an dessen Ende sich die Tür zu einem Kurs- und Zirkel-Raum befindet. Keine zwei Minuten später steht Peter, geschneitelt und gespornt, parat und beginnt mit einer Führung bei der er sich auch nach eventuellen Vorerfahrungen und gesundheitlich bedingten Einschränkungen erkundet. Oben angekommen geht es dann ans Eingemachte: Muskelgruppe für Muskelgruppe wird an diversen Maschinen durchexerziert – dabei achtet der Trainer peinlichst genau auf die korrekte Ausführung. Aber nicht nur ich fühle mich gut bei Peter aufgehoben – der drahtige Fitnessguru

mit der Statur eines Marathonläufers hat immer auch die anderen Trainingsgäste im Blick. Führt einer seine Übung falsch aus, korrigiert der Chef höchstpersönlich: „Falsches Training führt schnell zu Gelenkschädigungen, damit ist nicht zu spaßen“, weiß er und sagt im nächsten Moment zu mir: „Beim Rudern musst du die Arme immer eng am Oberkörper entlangführen.“ Da soll noch mal einer sagen, dass Männer nicht multitaskingfähig sind.

„Wir haben hier ein ganz besonderes Verhältnis zu unseren Mitgliedern“, erklärt er. Und das ist kein leeres Gerede: Ausnahmslos jeder, der uns während der fast eineinhalb Stunden langen Trainingseinheit über den Weg läuft, wird mit Vornamen begrüßt und zudem mit dem einen oder anderen flotten Spruch bedacht. Zurück zum Training: Auch, wenn Peter nicht die Statur eines Bodybuilders hat, ist er extrem kompetent und hat eine verständliche und vor allem angenehme Art: Neulingen und Fortgeschrittenen steht er mit Rat und Tat zur Seite.



Gutes Training zu extrem fairen Preisen: Im Sunshine Reggae lässt sich der innere Schweinehund bestens austreiben.

Beratung? 

Preis/Leistung? 

Vielfalt? 

Ambiente? 

Sunshine Reggae

Jahnstraße 8A  
63505 Langensfeld  
Telefon 0 61 84/6 15 14

Öffnungszeiten:

- Montag und Mittwoch: 9 bis 12 Uhr und 14 bis 22 Uhr
- Dienstag und Donnerstag: 8 bis 12 Uhr und 14 bis 22 Uhr
- Freitag: 9 bis 12 Uhr und 14 bis 21 Uhr
- Samstag: 10 bis 18 Uhr
- Sonntag: 10 bis 15 Uhr

Preise:

Das Allinclusive-Paket kostet 39 Euro im Monat, aber die Betreiber haben vor kurzem die Preiskeule ausgepackt. Man kann für 39 Euro monatlich auch ein Familienticket erstehen, mit dem bis zu drei Familienmitglieder zum Preis von einem trainieren können, allerdings darf man nicht zum gleichen Zeitpunkt trainieren. Eine Anmeldegebühr gibt es nicht.

Fazit:

Wer nicht unbedingt Wert auf die allerneuesten Geräte legt, dafür aber auf fachliche Kompetenz und zudem das ein oder andere Theken-Schwätzchen, der ist im Sunshine Reggae bestens aufgehoben.

 Trainingsweltmeister  Gut im Saft

 Geht so  Nachlegen

## HANAUER FITMACHER



Archivfoto: dpa

### MORGENGRUSS

„Glück hat damit nichts zu tun, weil ich viele, viele Stunden, unzählige Stunden auf dem Spielfeld verbracht habe, um für den einen Augenblick zu arbeiten, ohne zu wissen wann er kommen würde.“

(Serena Williams)

Der HANAUER Fitmacher sagt dazu: Auch die amerikanische Tennisspielerin musste ihren inneren Schweinehund immer wieder überwinden. Ihr Beispiel zeigt, es lohnt sich.



Folgen Sie uns auch auf Facebook.  
▶ [www.facebook.com/HanauerAnzeiger](http://www.facebook.com/HanauerAnzeiger)

# „Erst die Leistung, dann das Geld“

Vertragsabschluss im Fitnessstudio: Verbraucherrechtler Peter Lassek verrät, worauf man achten muss



Liebe Leser, heute startet die HANAUER FITMACHER-Serie. In den kommenden sechs Wochen werden Sie mittwochs, donnerstags und freitags Tipps, Tricks und Anregungen rund um die Themen Sport, Fitness und Gesunderhaltung bekommen. Viel Spaß beim Mitmachen!

Ihr früheres Image als Muckibude für halbseidene Steroidprotze, das ihnen noch in den 70er und 80er Jahren anhaftete, haben die Fitnessstudios abgestreift und sich längst als Lifestyle-Komponente in der Gesellschaft etabliert. Egal ob bei Jung oder Alt: Ihr Siegeszug in Deutschland hält unvermindert an. Rund sieben Millionen Bundesbürger trainieren landesweit in den 7000 Sportzentren.

Aber was gilt es bei der Wahl des richtigen Studios zu beachten, woran erkennt man, ob ein Betrieb seriös arbeitet und welche Punkte gilt es bei den meist undurchsichtigen Mitgliedervertragsmodalitäten zu beachten? HA-Redaktionsmitglied Pascal Petry hat bei Peter Lassek, Referent für Verbraucherrecht bei der Verbraucherzentrale Hessen, nachgefragt.

**Woran erkenne ich ein seriöses Studio?**

**Peter Lassek:** „Da gibt es viele Punkte, auf die zu achten ist: vor allem die Qualität des Probetrainings, die Beratung und medizinische Begleitung, die Räumlichkeiten, das Angebot, die Erreichbarkeit, die Möglichkeiten der Terminvereinbarung, den Zusatzservice und nicht zuletzt die oft umfangreichen Vertragsbedingungen, die nicht selten einen Fallstrick enthalten.“

**Worauf sollte ich bei einem Vertragsabschluss achten?**

**Lassek:** „Die Konditionen – insbesondere das Kleingedruckte – sollte man in Ruhe studieren und sich nicht gleich beim ersten Besuch zur Unterschrift verleiten lassen. Auch sollte man sich nicht von vermeintlich günstigen Sonderangeboten blenden lassen, denn natürlich fällt der Jahresbeitrag umso niedriger aus, je länger ich mich an das Studio binde. Eine längere Bindung macht aber nur Sinn, wenn ich von vornherein sicher bin, dass ich das Studio auch regelmäßig nutze.“

**Wie hoch darf die Aufnahmegebühr maximal sein?**

**Lassek:** „Bei den größeren Ketten erleben wir eine Bandbreite zwischen 16 und 100 Euro.“

**Sollte ich lieber monatlich oder für ein Jahr im Voraus bezahlen?**

**Lassek:** „Grundsätzlich sollte der Merksatz gelten: 'Erst die Leistung, dann das Geld'. Vorauskasse ist immer mit einem gewissen Risiko verbunden: Geht der Anbieter in die Insolvenz, ist mein im Voraus gezahltes Geld in aller Regel futsch. Besteht der Studiobetreiber jedoch auf Vorkasse und will sich der Verbraucher gleichwohl darauf einlassen, sollten nur kleine Beträge im Voraus ge-



Sieben Millionen Deutsche sind in Fitnessstudios angemeldet, doch vor jeder Mitgliedschaft gilt es, den richtigen Vertrag zu finden. Archivfoto: dpa

zahlt werden. Je weniger man im Voraus zahlt, desto geringer ist das Risiko.“

**Welche Laufzeit darf der Vertrag haben?**

**Lassek:** „Die meisten Verträge werden zunächst für eine bestimmte Grundlaufzeit abgeschlossen. In der Vergangenheit hatten Gerichte bei der Frage, wie lang diese Grundlaufzeiten sein dürfen, unterschiedlich entschieden. Der Bundesgerichtshof sieht eine allgemeine Geschäftsbedingung, die eine Erstlaufzeit von 24 Monaten vorsieht, grundsätzlich als zulässig an.“

**Verlängert sich der Vertrag nach Ablauf automatisch?**

**Lassek:** „Im Kleingedruckten steht häufig, dass sich der Vertrag um einen bestimmten Zeitraum verlängert, wenn er nicht gekündigt wird. Eine Verlängerung um sechs Monate bei einem Monatsbeitrag bis zu 50 Euro ist nach der Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes zulässig, da dann die finanzielle Belastung noch zumutbar ist. Bei längeren Zeiträumen entscheiden die Gerichte unterschiedlich. Als auf jeden Fall unzulässig dürften jedoch Verlängerungsklauseln von mehr als einem Jahr anzusehen sein. Ist die Verlängerungsklausel unwirksam, endet der Vertrag bereits nach der ursprünglich vereinbarten Grundlaufzeit. Verbraucher sollten den Vertrag in so einem Fall trotzdem zum Ende der Grundlaufzeit kündigen. Wer das Training einfach kommentarlos einstellt, muss damit rechnen, dass das Studio die Monatsraten weiterhin abbucht und auf eine Fortsetzung des Vertrages besteht.“

**Welche Kündigungsfrist habe ich?**

**Lassek:** „Je nach rechtlicher Einordnung

des Vertrages muss man eine Frist von 14 Tagen bis zu drei Monaten beachten.“

**Habe ich die Möglichkeit, den Vertrag auch vor Laufzeitende zu kündigen?**

**Lassek:** „Verbraucher können immer dann kündigen, wenn ein wichtiger Grund vorliegt. Dieses Recht kann durch einen Vertrag nicht wirksam ausgeschlossen werden. Ein wichtiger Grund liegt dann vor, wenn dem Kündigenden die Fortsetzung des Vertrages bis zur vereinbarten Beendigung unter Abwägung aller Interessen nicht mehr zugemutet werden kann. Hierbei müssen stets die Umstände im Einzelfall abgewogen werden. Wenn der Studiobetreiber zum Beispiel die Trainingszeiten verkürzt oder andere Vertragspflichten verletzt hat, sollte ihm zunächst eine angemessene Frist zur Abhilfe gesetzt werden.“

**Muss ich auch bei Krankheit zahlen, beziehungsweise habe ich bei schwerer Krankheit das Recht auf eine außerordentliche Kündigung?**

**Lassek:** „Ein Umstand, der zur außerordentlichen Kündigung berechtigt, kann in einer dauerhaften Erkrankung des Kunden liegen oder im Falle einer Schwangerschaft. Das Studio darf in diesen Fällen ein ärztliches Attest als Nachweis verlangen. Der Arzt braucht jedoch nur die dauerhafte Sportunfähigkeit zu attestieren. Über die konkrete Art der Erkrankung muss er keine Angaben machen.“

**Bedeutet ein Umzug automatisch, dass das Vertragsverhältnis aufgekündigt werden kann?**

**Lassek:** „Viele Gerichte vertreten die Auffassung, dass beim Umzug in einen ande-

ren Ort der Vertrag mit sofortiger Wirkung gekündigt werden kann. Dabei ist jedoch zu beachten, ob das Studio nicht mehr oder nur noch mit großem Aufwand erreicht werden kann. Eine verbindliche Kilometer-Grenze gibt es nicht. So ist eine Klausel, die eine Kündigung nur bei 'Umzug von mindestens 50 Kilometern Entfernung' zulässt, unwirksam. Generell ist dem Kunden durchaus zuzumuten, etwas weitere oder schwierigere Wege auf sich zu nehmen. Dabei ist zu berücksichtigen, ob der Verbraucher auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen ist und deshalb eventuell trotz kurzer Wege lange Fahrtzeiten hat.“

**Wie kündige ich meinen Vertrag am effektivsten?**

**Lassek:** „Die Kündigung sollte per Einschreiben mit Rückschein versendet werden. Man kann sich auf dem Kündigungsschreiben den Empfang auch direkt vom Studio bestätigen lassen.“

**Viele Studios bieten Getränke zum Verkauf an – bin ich verpflichtet diese zu verzehren, oder darf ich eigene Getränke mitbringen?**

**Lassek:** „Oft finden sich in Verträgen Regelungen, die verbieten, zum Training eigene Getränke mitzubringen. Vielmehr sollen die Sportler ausschließlich die häufig sehr teuren Getränke konsumieren, die das Studio zu Gastronomiepreisen anbietet. Das Landgericht Stade und das Oberlandesgericht Brandenburg haben dieser gängigen Praxis einen Riegel vorgeschoben und entsprechende Klauseln als unwirksam angesehen. Allerdings sind Getränkeverbote, die aus Sicherheitsgründen ergehen und zum Beispiel die Mitnahme von Glasflaschen verbieten, nicht zu beanstanden.“

**Muss das Studio bei Diebstahl oder Sach- und Personenschaden haften?**

**Lassek:** „Verletzt sich ein Kunde beim Training oder wird ihm währenddessen die Kleidung gestohlen, kann er normalerweise vom Studio Schadenersatz verlangen. Dem beugen viele Betreiber vor, indem sie ihre Haftung ausschließen oder beschränken. Allerdings sind die Studiobetreiber damit nicht automatisch aus dem Schneider. Gerade bei der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten muss das Studio auch für leicht fahrlässiges Verhalten einstehen. Werden etwa die Trainingsgeräte nicht richtig gewartet und verletzt sich deshalb jemand, haftet das Studio auf jeden Fall.“



Peter Lassek

## Zu Gast bei Arnies Trainingspartner

Sportstudio Bendel: Echte Muckibude – Hier kommt es aufs Wesentliche an

**Hanau-Steinheim.** Das Sportstudio Bendel ist eine echte Institution in Hanau: 1979 wurde es als erster Sporttempel seiner Art in der Grimmstadt eröffnet und befindet sich seit 1996 in den Räumlichkeiten Eppsteinstraße 62 bis 64.

Zugegeben: Die meisten Geräte sowie Teile des Inventars stammen dem Anschein nach noch aus der Gründerzeit – aber das tut der Funktionsweise keinen Abbruch.

Zwischen Plastikbäumen, einem der wohl größten Freihantelbereiche Hessens – hier gibt's alles von der Ein-Kilo- bis 72-Kilo-Kurzhandel (!) – und den eingangs erwähnten, teils musealen Trainingsgeräten tummelt sich Hausherr Willi Bendel, der das Studio zusammen mit seiner Frau Vera führt. Beide sind Bodybuilder der ersten Stunde, auf den Regalen im Studio türmen sich unzählige Pokale, die von den großen Erfolgen vergangener Tage zeugen: Weltmeister, Mr. Olympia, Deutscher Meister, Vizeeuropameister – ein Sporthistoriker hätte seine wahre Freude.

Nicht ohne Stolz verweist der noch immer gut gebaute 70-jährige Willi („Hier duzen wir uns alle“) auch auf unzählige Fotografien, die die Wände zieren. Das Ehepaar Bendel beim Posen auf Wettkämpfen, beim Training oder mit anderen Studiomitgliedern, die einen ähnlich imposanten Körperbau aufweisen können wie die beiden selbst. Aber auch Poster des wohl bekanntesten Österreich-Exports seit Wolfgang Amadeus Mozart sind darunter: „Ich habe zusammen mit Arnold Schwarzenegger in den 60er Jahren an einigen Wettkämpfen teilgenommen“, erzählt Bendel. Und tatsächlich: Auf einem

Bild aus dem Jahr 1966 lassen beide im Duett die Muskeln spielen. Etwas geplättet beginne ich mit dem Probetraining – strikt nach den Anweisungen des Chefs versteht sich, der noch lange nicht zum alten Eisen gehört: „Ich betreibe diesen Sport bereits seit 52 Jahren“, erklärt Bendel. Und achtet penibel genau auf die korrekte Ausführung der Übungen. „Das richtige Atmen ist das A und O: bei Belastung durch den Mund aus- und bei Entlastung durch die Nase einatmen“, erklärt er und schiebt nach: „die Übungen müssen immer sauber und im gleichen Tempo ausgeführt werden.“ Damit nichts schief läuft, zeigt der Fachmann vor jeder Einheit höchstpersönlich, wie das geht. Er nimmt sich ausreichend Zeit und ist zudem überaus sympathisch. Man hat fast das Gefühl, dass man sich mit seinem Opa unterhält.

Pro forma schreibt Bendel auch gleich einen Trainingsplan für ein Ganzkörper-

programm: Bauch, Beine, Rücken, Brust, Schulter, Bi- und Trizeps. „Für acht Wochen genügt erstmal eine Übung pro Muskel, um sich an die ungewohnte Belastung zu gewöhnen. Nach dem Einstiegsprogramm machen wir dann einen neuen Plan.“

Auch wenn das Sportstudio Bendel auf den ersten Blick an eine typische Muckibude aus der Hochzeit des Bodybuildings erinnert und manch ein Innenarchitekt hier einen großen Auftrag zur optischen Umgestaltung wittern dürfte, hat es seinen ganz eigenen Charme und ist ein absolutes Unikat in Zeiten von Dumping-Ketten – genauso wie sein Besitzer – und für starke Jungs die perfekte Spielwiese.

„Überleg dir einfach, ob du wiederkommen möchtest und frag dann nach deinem Plan“, sagt der Altmeister bei der Verabschiedung.

Ich würde auf jeden Fall wiederkommen.



Das erste seiner Art in Hanau: 1979 wurde das Sportstudio Bendel gegründet und befindet sich seit 1996 in der Eppsteinstraße 62 bis 64.

**Beratung?**



**Preis/Leistung?**



**Vielfalt?**



**Ambiente?**



**Sportstudio Bendel**

Eppsteinstraße 62  
63456 Hanau  
Telefon 0 61 81/6 24 67

**Öffnungszeiten:**

• Montag bis Freitag  
9.30 bis 12 Uhr und 14 bis 21.30 Uhr  
• Samstag: 12 bis 17 Uhr  
• Sonntag: 10 bis 14 Uhr

**Preise:**

Bei einem Jahresvertrag kostet die Mitgliedschaft 30 Euro pro Monat, bei einem Halbjahresvertrag 35 Euro.

**Fazit:**

Das Sportstudio Bendel erinnert an die guten alten Muckibuden der 70er und 80er Jahre und ist eher was für starke Jungs (oder solche die es noch werden wollen). Hier konzentriert man sich auf Wesentliche. Es gibt recht wenige Cardiogeräte, zum reinen Gewichtebewegen ist es aber prima geeignet. Der Preis von 30 bis 35 Euro ist fair: Chef Bendel ist ehemaliger Wettkampf-Bodybuilder der ersten Stunde, steht trotz seiner 70 Jahre noch voll im Saft und seinen Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite.

Trainingsweltmeister Gut im Saft

Geht so Nachlegen

### MORGENGRUSS

„Der Preis des Erfolges ist Hingabe, harte Arbeit und unablässiger Einsatz für das, was man erreichen will.“

(Frank Lloyd Wright)

Der HANAUER Fitmacher sagt dazu: Auch der sportliche Erfolg hat seinen Preis: regelmäßiges Training.



Folgen Sie uns auch auf Facebook.  
www.facebook.com/HanauerAnzeiger