Liebe Leserin, lieber Leser,

Deutschland ist im Fitnesswahn, las ich heute Morgen in meiner Tageszeitung. Krafttraining sei inzwischen beliebter als Fußball. Ich persönlich kann mir überhaupt nicht vorstellen, warum sich das ausschließen sollte. Ich liebe mein Krafttraining, aber auch den Fußball. Ich erinnere mich gern an die Zeiten, als ich noch selbst aktiv war. Mehr als 7,6 Millionen Menschen - jung und alt - zieht es inzwischen regelmäßig ins Fitnessstudio, heißt es in dem Bericht. Und es werden immer mehr. Das ist im Prinzip sehr zu begrüßen. Denn körperliche Aktivität schützt ja nicht nur die Gesundheit, sondern macht auch glücklich und zufrieden. Fitness ist gut, aber Wahn nicht besonders. Denn der ist krank. Sport, der nicht mit Augenmaß betrieben wird, macht nicht gesund, sondern krank. Auch in der Sportwissenschaft setzt sich die Erkenntnis durch, dass entspanntere Fitnessziele erstrebenswerter sind als extreme.

Krankenkassen und Gesundheitsexperten sind bereits auf dem Plan getreten und warnen vor den Folgen des Fitnesswahns. Jürgen Graalmann, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes wird in der „Welt" mit den Worten zitiert: „Nicht jeder muss als Marathon-Finisher durchs Brandenburger Tor laufen oder jeden Tag ins Fitnessstudio hetzen." Noch etwas hat sich in den vergangenen Jahren geändert: Es gibt in den 7.300 Fitnessstudios immer weniger Karteileichen. Wer sich im Fitnessstudio anmeldet, nutzt seine Mitgliedschaft meist auch richtig aus. Besonders stark entwickeln sich die Filialen von Ketten wie InJoy, McFit, Kieser oder FitnessFirst. Beliebt sind auch Discountanbieter, die meist nur halb so teuer sind.

Machen Sie es besser!

**Miss Sporty: Wie Steffi Graf Frauen zur Fitness verhilft**

Ziemlich unbemerkt von einer großen Öffentlichkeit hat Steffi Graf den Frauen etwas Gutes getan: Sie hat eine Kette von Fitnessstudios eröffnet, die exklusiv für Frauen gedacht ist und ausschließlich deren Belange berücksichtigt. Selbst ich bin erst kürzlich von meiner Frau darauf aufmerksam gemacht worden. So liegen die etwa 430 Miss-Sporty-Studios häufig in Wohngebieten, damit Frauen es einfacher haben, zwischen Arbeit, Haushalt und Familie ohne größeren Anweg Sport treiben können. Herzstück der Studios ist ein Zirkel aus acht verschiedenen Maschinen, mit denen unter Aufsicht von ausgebildeten Trainern trainiert wird. Ziel der Übungen sind Ausdauer, Koordination und Muskelaufbau. Die Trainingsempfehlungen sind kurz, stressfrei und schnell konsumierbar. Empfohlen wird dreimal in der Woche ein Zirkeltraining zu absolvieren. Danach wird zu Hause geduscht. „Lustbarkeiten" wie Duschen, Sauna, Wellnessoasen sucht frau bei Miss Sporty vergebens.

Miss-Sporty-Kundinnen sind in der Regel zwischen 45 und 50 Jahre alt und berufstätige Mütter. Am Sonntag sind die Miss-Sporty-Studios normalerweise geschlossen, damit sich die etwa 150.000 Mitgliedsfrauen ausruhen und ihren Familien widmen können. Die einmalige Aufnahmegebühr kostet 120 Euro, danach müssen Sie jeden Monat 44 Euro löhnen. Ein einzeln gebuchter Monat kostet 54 Euro. Was Sie zusätzlich brauchen ist ein Ausdauertraining wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren.