



## Checkliste Fitnessstudio

### Grundsätzliche Fragen:

- Wo liegt das Fitnessstudio bzw. wie ist es zu erreichen
- Wie sind die Öffnungszeiten des Fitnessstudios?
- Welche Fitnessgeräte gibt es, sind diese ausreichend für mein Trainingsziel?
- In welchem Zustand sind die Geräte
- Werden die Fitnessgeräte regelmäßig gewartet
- Gibt es ausreichend Geräte, um auch in Stoßzeiten trainieren zu können
- Werden Fitnesskurse angeboten? Sind diese im Preis enthalten?
- Gibt es eine ausführliche Einführung in das Studio im Allgemeinen und die Geräte
- Wird vorab ein Fitnesscheck gemacht
- Gibt es die Möglichkeit Erfolge zu kontrollieren (Körperfett, Gewicht etc.)
- Bekomme ich einen persönlichen, individuellen Trainingsplan
- Sind während des Trainings Betreuer vor Ort, die ggf. behilflich sein können?
- Kann man trainieren so viel, lange und oft, wie man möchte?
- Ist ein Probetraining möglich?
- Sind die Trainer gut ausgebildet? Werden Aushilfen oder qualifizierte Sportfachwirte beschäftigt?
- Wie ist das Publikum im Fitnessstudio? (Alter, Geschlecht, Benehmen etc.)
- Wie ist die Atmosphäre im Studio? (Hell und freundlich oder dunkle „Muckibude“?)

### Vertragsfragen:

- Was kostet der monatliche Mitgliedsbeitrag?
- Sind alle Kosten abgedeckt oder gibt es optionale Kosten, die berücksichtigt werden müssen (Sauna, Duschen, Getränke etc.)
- Für wie lange verpflichtet man sich, bei Vertragsabschluss
- Wie sind die Kündigungsmodalitäten
- Gibt es die Möglichkeit, Monate auszusetzen, wenn das Fitnessstudio mal nicht in Anspruch genommen wird?
- Wie hoch sind die Aufnahmegebühren zu Beginn?

### Sonstige Ausstattung des Fitnessstudios:

- Gibt es die Möglichkeit kostenlos zu Duschen? Wie sehen die Duschen aus?
- Gibt es ausreichend Platz in der Umkleidekabine bzw. Schließfächer
- Sind die Toiletten sauber?
- Ist ein Parkplatz vorhanden?
- Gibt es die Möglichkeit Getränke und Snacks zu kaufen?
- Ist eine Sauna vorhanden?
- Besteht die Möglichkeit einer Massage-Anwendung?
- Gibt es ein Schwimmbad?

### Wenn es losgeht: Ausstattung für das Training im Fitnessstudio

- Sportschuhe
- Trainingshose
- Sport-Shirt
- Sportsocken
- Sport-BH
- Geeignete Unterwäsche
- Handtuch zum Trainieren
- Handtücher zum Duschen + Shampoo
- Deo
- Ggf. Fitnesshandschuhe (besserer Halt an Geräten, hygienischer)
- Ggf. Handy-Sport-Halter für den Arm + Kopfhörer + Musik
- Sporttasche
- Wechselkleidung für nach dem Sport
- Getränke (Wasser)