

## Fitnesskurse motivieren zum Sport in der kalten Jahreszeit



Tour de X Kurs im FitX-Studio Bochum-Wattenscheid

**Die Sonne ist noch oft zu sehen, steht aber immer kürzer am Himmel. Der Herbst ist da. Für die nächsten Monate kennt das Wetter nur noch einen Trend: Es wird kälter, dunkler und ungemütlicher. Damit einher geht auch, dass Sport im Freien wie Radfahren, Wandern oder Jogging nicht mehr soviel Spaß macht. Sportbegeisterte weichen deswegen in der kalten Jahreszeit oft auf das Training in einem Fitnessstudio aus. Für viele von ihnen ist das umfangreiche Kursangebot vieler Sportclubs sogar eine willkommene Abwechslung zu den Trainingsgewohnheiten des Sommers.**

Das Training in einem Fitnessstudio ermöglicht ein vielseitiges Kraft- und Ausdauertraining. Neben dem klassischen Gerätetraining sind Fitnesskurse mittlerweile ein wichtiger Bestandteil und machen den Erfolg vieler Fitnessstudios aus. Denn jeder weiß, wie schwer es ist, sich zu motivieren, regelmäßig an Geräten wie der Beinpresse oder dem Bauchtrainer zu trainieren oder sein Lauftraining statt in der Natur auf dem Laufband zu absolvieren.

Bei Fitnesskursen dagegen motivieren das Gruppenerlebnis, die Abwechslung und nicht zuletzt der Spaß. Die Trainer fordern und fördern die Kursteilnehmer. Sie geben den Rhythmus vor, aber die Intensität der Belastung kann selbst bestimmt werden. Das trifft auch auf das Kursprogramm der Fitnessstudiokette [FitX Deutschland GmbH](#) zu. Bei 35 Fitnesskursen in der Woche stehen das Mitmachen, der Spaß und natürlich die Bewegung im Mittelpunkt. Seit Oktober bietet FitX zwei weitere Kursmodelle an, bei denen sowohl Fitnessneulinge als auch Fitnesserfahrene voll auf ihre Kosten kommen: ‚Tour de X‘ und ‚BasiXs‘.

Der Indoor Cycling Kurs ‚Tour de X‘ bietet ein intensives Ausdauertraining. Der Trainer vermittelt den Teilnehmern durch Anwendung von Bild- und Körpersprache das Gefühl durch eine reale Landschaft zu fahren. Dadurch und mithilfe von passender Musik vergeht die Zeit wie im Flug. Jeder Teilnehmer kann die Intensität anhand eines Reglers am Rad seiner Leistungsfähigkeit entsprechend variieren. Somit fahren alle gemeinsam, egal ob Rennradfahrer, Bodybuilder oder Best Ager, und alle erreichen ihr individuelles Ziel. Gesundheitsorientiertes Training ist mit intensivem Intervalltraining für Leistungsorientierte vereinbar. Lange wurde Indoor Cycling von ambitionierten und professionellen Radfahrern belächelt. Mittlerweile gehört es bei vielen zum Standardprogramm bei der Vorbereitung auf die neue Saison.

Auch ‚BasiXs‘ ist ein FitX-Kurs für alle Zielgruppen. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Eine gesunde Rücken- und Bauchmuskulatur erleichtert den Alltag und wirkt präventiv gegen Verspannungen und Fehlstellungen. Das Training besteht vor allem aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Es lehnt sich an den neuen Trend des funktionalen Trainings (Functional Training) an. Funktional meint hierbei ein auf die Belastungen des Alltags abgestimmtes Training. Anstelle von isolierten Übungen für einzelne Muskelgruppen werden zusammenhängende Bewegungsketten trainiert. Klingt einfach, ist aber anstrengend und sehr effektiv. In der Gruppe lässt sich diese Anstrengung allerdings leichter durchstehen. In erster Linie bekommen die Trainierenden ein Gefühl für ihren Körper. Auch bei ‚BasiXs‘ kann jeder Teilnehmer selbst entscheiden, wie intensiv er die Übungen ausführt.

Die beiden FitX-Kurse bieten zusammen die richtige Mischung aus Ausdauer und Kraft. Deutschlandweit gibt es in jedem FitX-Studio wöchentlich dreimal ‚Tour de X‘ und fünfmal ‚BasiXs‘. Wer nur ein wenig Zeit in das richtige Training steckt, wird belohnt: Mit einer besseren Stressresistenz und einem gestärkten Immunsystem kann der Winter kommen.

**Kontakt:**

FitX Deutschland GmbH  
Stoppenberger Str. 61  
45141 Essen  
<http://www.fitx.de>

Frau Saskia Spada  
Fon: +49 201 8067457-37  
Email: [presse\(at\)fitx.de](mailto:presse(at)fitx.de)