

Fitnessstraining ist auch Frauensache

Fitnesssport ist bei Frauen mittlerweile genauso beliebt wie bei Männern. Laut der aktuellen Studie „Der deutsche Fitnessmarkt 2013“ von Deloitte sind sogar etwas mehr als die Hälfte der Mitglieder in deutschen Fitnessstudios weiblich. Frauen schätzen dabei besonders eine angenehme Atmosphäre sowie Kurs- und Wellnessangebote in Fitnessstudios.

Fitness stand bei Frauen nicht immer so hoch im Kurs, wie ein kurzer Rückblick in die Geschichte des Fitnesssports zeigt. Ende des 19. Jahrhunderts entstanden im Zuge der Turnbewegung und der Leibeserziehung die ersten Licht- und Luftbäder in Deutschland. Sie sind die historischen Vorgänger der heutigen Fitnessstudios. Männer und Frauen trainierten dort streng getrennt voneinander.

Bodybuilding als Männersport

Durch den aus den USA importierten Fitness-Boom in den 1980er Jahren schossen Fitnessstudios wie Pilze aus dem Boden. Bodybuilding und Aerobic hießen die zwei großen Trends, die die Leute in die Fitnessstudios trieben. Aerobic, eine Mischung aus Tanz-, Ausdauer- und Gymnastiksport, begeisterte hauptsächlich Frauen, wohingegen Bodybuilding als reiner Kraftsport bei Männern beliebt war. Fitnessstudios dieser Zeit waren als „Muckibuden“ verpönt und verzeichneten einen deutlichen Männerüberschuss.



Ausdauertraining im FitX-Studio Düsseldorf-Derendorf

Unterschiedliche Fitnessbedürfnisse

Auch heute ist zu beobachten, dass Frauen in Fitnessstudios Ausdauer-, Tanz- und Gymnastiksport bevorzugen, wobei Männer in der Regel noch immer Kraftsport betreiben. Diese Aufteilung hat zwei Gründe: Zum einen ist der Drang nach mehr Muskelkraft bei den Männern evolutionär und genetisch erklärbar, da körperlich anspruchsvolle Arbeit in der Vergangenheit hauptsächlich Männersache war. Männer besitzen durchschnittlich ca. 20 Prozent mehr Muskeln als Frauen. Der zweite Grund ist mit ersterem verknüpft: Das gesellschaftliche Schönheitsideal bestimmt auch heute oft noch unsere Vorstellung, dass Männer muskulös und stark, Frauen dagegen schlank und straff sein sollten.

FitX bei Frauen sehr beliebt

Die unterschiedlichen Trainingsgewohnheiten beider Geschlechter machen es nicht einfach, alle Bedürfnisse zu befriedigen. Ein gelungenes Konzept bietet die FitX Deutschland GmbH. Alle FitX-Studios besitzen separate Freihantelbereiche, große Kursräume, moderne Lounge- und Gerätebereiche sowie integrierte Lady Gyms. Zudem schaffen die Studios mit warmen Farben, je nach Bereich unterschiedlicher Musik und ansprechendem Design eine Wohlfühlatmosphäre. Ein umfassendes Kursangebot mit 35 Kursen wöchentlich rundet das vielseitige Angebot ab. So wird auch auf die Fitnessbedürfnisse der Frauen eingegangen. Und das mit Erfolg: Etwa die Hälfte aller FitX-Mitglieder ist weiblich. Das ist besonders erstaunlich, da Fitnessstudios mit hohem Frauenanteil der Deloitte-Studie zufolge vor allem im Premiumbereich zu finden sind. In Krefeld eröffnet FitX am 25. November sein zwölftes Studio. Die Frauenquote ist einer der entscheidenden Faktoren für den Erfolg des Fitnessunternehmens. Denn generell gilt in der Fitnessbranche: Wenn die Frauen da sind, kommen die Männer erst recht. Umgekehrt ist das aber nicht so.

FitX Deutschland GmbH

Stoppenberger Str. 61
45141 Essen

Frau Saskia Spada
Fon: +49 201 8067457-37
Fax: +49 201 8067457-99
Email: [presse\(at\)fitx.de](mailto:presse(at)fitx.de)
<http://www.fitx.de/>