

# **Fitness-Studio-Fragenkatalog**

## **1. Eingangsuntersuchung und Kontrolluntersuchungen**

Gibt es eine Eingangsuntersuchung oder Vorabklärung durch einen Arzt oder einen Physiotherapeuten?

Führt dieser Arzt oder Physiotherapeut regelmäßige Kontrolluntersuchungen durch?

Ist dieser Arzt oder Therapeut bei Problemen ansprechbar?

## **2. Persönliche Betreuung in der Einführungsphase**

Ist eine persönliche Anleitung bei wenigstens drei Trainings, bei Bedarf auch öfter, vorgesehen?

Gibt es die Möglichkeit für eine Einzelbetreuung (1:1-Anleitung) im Training?  
(Diese ist, z.B. bei fortgeschrittener Osteoporose oder wenn die Bedienung der Maschinen oder die Umsetzung der Trainingsregeln anfangs Schwierigkeiten bereiten, unbedingt notwendig)

Wird die Trainingsqualität regelmäßig, z.B. alle 20 bis 40 Trainings, überprüft?  
(sinnvoll sind am Anfang kurze Abstände von einer Trainingskontrolle zur nächsten)

Werden die Maschineneinstellungen schriftlich dokumentiert, so dass diese auch bei den folgenden Trainings für die Trainierenden ohne fremde Hilfe nachvollziehbar sind?

Werden in der Einführungsphase die Trainingsprinzipien erklärt, wer macht das, gibt es Hilfsmittel (Merkblätter, Broschüren) für das Verständnis der Trainingsregeln?

Kann ich mich darauf verlassen, dass schädliche Übungen, die eine Verletzung verursachen können, nicht ins Trainingsprogramm kommen?

An wen kann ich mich wenden, wenn es Probleme mit dem Training gibt?

## **3. Trainingsmaschinen**

Sind die Trainingsmaschinen so konstruiert, dass gegen einen variablen, vom Bewegungswinkel abhängigen Widerstand trainiert wird?

Gibt es Einstiegshilfen an den Maschinen, die ein selbstständiges Training auch bei Bewegungseinschränkungen einzelner Gelenke erlauben?

Ist eine Erhöhung der Trainingsgewichte in kleinen Schritten möglich?

Gibt es für die Rückenstreckmuskeln eine Maschine, welche diese Muskelgruppe isoliert trainiert (Beckenfixierung)?

Gibt es Übungen für die Handkraft und für die Unterarmmuskulatur?

## **4. Vertragsfragen**

Werde ich bei Unverträglichkeit mit einem ärztlichen Attest aus dem Vertrag entbunden?

Deckt der Beitrag über die Vertragslaufzeit sämtliche Kosten ab?

*nach Martin Weiß: Osteoporose ist heilbar! Bielefeld 2010*