

Fitness Five

In fünf Wochen fit werden - In fünf Monaten das Ziel erreichen

Bad Vilbel. Vor neun Jahren hat der Sportwissenschaftler Salem Bouzommita in Bad Vilbel, Frankfurter Straße 69-71, ein Fitness-Studio eröffnet. Seitdem hat »fitness4women« viele Frauen bewegt. Am 14. Januar 2019 geht das Fitness-Studio mit einem neu entwickelten sportlichen Konzept, einem frischen Outfit, mehr Angeboten auf einer größeren Nutzfläche an den Start. Der Pluspunkt: Aus vier wird fünf. »fitness4women« heißt künftig »Fitness Five«. Das Ziel: Frauen – und künftig auch Männer – können in fünf Wochen fit werden und in fünf Monaten ihr Ziel erreichen.

Wir haben Studio-Inhaber Salem Bouzommita fünf Fragen gestellt.

Herr Bouzommita, Sie haben dem Studio und dem neuen Trainingskonzept den Namen »Fitness Five« gegeben. Welche Rolle spielt die Zahl Fünf?

Wir setzen mit unserem neuen Trainingsplan »Fitness Five« eine Handvoll Ideen um, die auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungen basieren. Das Konzept bringt für alle positive Effekte und vor allem Impulse und Motivation, um die guten Vorsätze fürs neue Jahr umzusetzen: Mehr Sport, gesund ernähren, wohlfühlen.

Was bedeutet Fünf konkret?

Die Vorteile des effektiveren Trainingskonzeptes kann man an den Fingern einer Hand abzählen. »Fitness Five« steht auf fünf Säulen: In fünf Wochen fit werden, in fünf Monaten die selbst gesteckten Ziele erreichen und in den nächsten fünf Wochen das Ziel erhalten oder verbessern. Wer seine Vorgaben verfehlt, hat fünf Wochen Zeit, das Pensum zu erreichen. Nach fünf Monaten machen wir einen



Sportwissenschaftler und Studio-Inhaber Salem Bouzommita

Fitness-Check und analysieren, was sich verändert hat. Wir verschieben die selbstgezogene Grenze unserer Leistungsfähigkeit und setzen dabei ein wertvolles Mittel ein: »Push it to the limit«. Dadurch stellt der Körper mehr Energie zur Verfügung, und wir schaffen es, unsere Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Und wie sieht der Weg aus?

Nach der Erläuterung des Konzeptes und der Bodyanalyse entscheiden wir gemeinsam, welcher Trainingsplan individuell passt, dann folgt ein Integrationstraining. Das Konzept ist in fünf Pyramiden mit fünf Etagen, die man jeweils in einem Monat durchläuft, aufgebaut. In drei Durchgängen haben wir in unterschiedlichen Intensitätsstufen den Aufbau von Kraft im Fokus, in zwei Pyramiden geht es um die Ausdauerleistungsfähigkeit und um gesunde Ernährung. Nach fünf Monaten machen wir einen Fitness-Check.

Was steckt hinter »Fitness Five«?

Wir haben ein fast komplett neues Studio mit mehr moder-

nen Geräten, mit frischen Farben, einer Sauna für Männer und mit einem neuen Wellnessbereich sowie einer neuen Sauna allein für Frauen entwickelt. Die Öffnungszeiten werden um 20 Prozent auf 100 Stunden pro Woche erweitert. Außerdem bieten wir an drei Vormittagen eine Kinderbetreuung an.

Und wie sehen die Verträge aus?

Sie werden günstiger und flexibler, obwohl wir mehr Angebote haben. Alle Verträge laufen künftig nur ein Jahr. Silber kostet 29,90 Euro, Gold 34,90 Euro. Es gibt zwei verschiedene Aufnahmegebühren für 39 Euro oder 89,90 Euro (monatlich kündbar). Für die Vermittlung eines neuen Vertrages kann man einen halben Monat lang gratis trainieren. Wer neu hinzukommt, erhält eine Ermäßigung von zehn Prozent. Im Ergebnis bringt »Fitness Five« für alle mehr Lebensqualität, denn der Körper wird straffer und der Wohlfühlfaktor steigt.

Herr Bouzommita, vielen Dank für das Gespräch.