Als ich um den Jahreswechsel 2007 auf 2008 auf der Suche nach dem passenden Fitness-Studio für mich war, sammelte ich eine Menge ziemlich frustrierender Erfahrungen ein. Ohne die Namen der Läden zu nennen, in denen ich mir auf die eine oder andere Art veräppelt vorkam: So richtig wollte sich niemand auf meine Ziele und Wünsche einstellen. In einem sehr hochpreisigen Studio sagte man mir nach dem Probetraining, dass ich für meine speziellen Anforderungen am besten mal stundenweise einen Personal Trainer buchen sollte – Stundensatz etwa in der Höhe von sechs Monatsbeiträgen. Entnervt brach ich die Suche ab und wäre beinahe, beinahe Kunde bei Kieser-Training geworden, weil eine Filiale in der Nähe an der Ringelsweide residierten. Aber bevor ich mich dafür entschied, wurde die Niederlassung geschlossen. Dann kam ich im August 2008 wie so oft mit dem Hund dort vorbei und sah, dass ich etwas tat. Ja, es würde ein neues Fitness-Studio dort geben. Als dann Eröffnung war, ging ich hin. „FIT IN Düsseldorf“ hieß (und heißt) das Studio mit dem roten Löwenkopf auf gelbem Grund. Ich wurde Mitglied Nr. 20 und bin es noch heute.

Walter Gawron im Kreise der Cheerleader, die hier trainieren

Das hat natürlich viel damit zu tun, dass ich inzwischen nebenan wohne und dass ich die

beiden Vorturner total sympathisch finde. Walter und Michael sind Nachbarn im allerbesten Sinn. Dass mir Michael damals im September 2008 einen perfekten Trainingsplan zubereitete und sich dafür richtig viel Zeit nahm, ist die sachliche Seite der Medaille. Mit Walter kam ich auch gleich ins Gespräch, und seitdem drehen sich viele nachbarschaftliche Gespräche im Foyer von Fit in um Eishockey (Walters bevorzugter Mannschaftsport) und Fußball (Michael war aktiver Fußballer bis auf Landesliga-Niveau). Nicht nur mir geht's so, denn dieses Studio ist mittlerweile zu einem veritablen Treff im Viertel geworden. Und ohne dass je irgendwer irgendein Bohei darum gemacht hätte, hat sich dieser Treff zu einem Austausch der Kulturen entwickelt. Das muss man natürlich nicht so hochtrabend ausdrücken, aber dass unter den Mitgliedern erneut alle Nationen vertreten sind, die bei der EM 2016 mitspielen, sagt ja schon einige aus.

Alles ziemlich multi…

Aber auch in anderen Kategorien ist Fit in ziemlich multi: Die Altersspanne erstreckt sich über die Generationen von den 18-jährigen bis hin zu Oma und Opa von um die Ecke. Hier trainiert der Mucki-Mann friedlich neben dem unsportlichen Dicken, der fit werden will. Hier guckt keinen einen anderen scheel an, weil er nicht die richtigen Schuhe an hat. Hier trainieren die normalen Leute und auch Promis wie der Schauspieler, Autor und Gastwirt Michael Naseband. Allein von den Mitbewohnern des Hauses, in dem ich wohne, sind gut ein Drittel Mitglieder im Studio.

Trainieren an Geräten – hier Cyber-Cycling

Ja, sogar in Sachen „Fußball-Fans“ gibt es eine breite Auswahl. An der Wand neben dem Tresen prangt prominent ein F95-Wandtattoo, aber Michael ist bekennender FC-Köln-Anhänger. Ernährungsberater Olli, von Anfang an dabei, outet sich gern als Fan von Schalke 04. Trainierende tragen Leibchen vom FC Barcelona, Arsenal London, dem BVB und allen möglichen anderen großen Clubs. Und als zur WM 2010 das Foyer erstmals zum Rudelguck-Treff wurde, da waren die Sympathien auch kräftig verteilt. Das alles friedlich, freundlich und mit dem großen Schuss an Humor und Selbstironie, der einfach dazugehört.

fit-in-werbeclip2

Dieses Video auf YouTube ansehen

Man könnte es auch familiär nennen…

In vielerlei Hinsicht ist Fit in ein wunderbares Beispiel, wie sich lokalen Unternehmen von Franchises irgendwelcher Ketten unterscheiden. Man kann und muss dieses Studio „familiär“ nennen. So sind nicht nur Walter und Michael miteinander verschwägert; die Verwandtschaft ist gleich mehrfach vertreten. Und weil Familie auch für Kontinuität steht, gilt das auch für das Team; die bei Ketten übliche Fluktuation gibt es hier nicht – manche Mitarbeiter sind fast von Anfang an dabei. Das Team – inkl. der freiberuflichen Kursleiter/innen – umfasst mittlerweile fast 20 Köpfe, und ausgebildet wird bei Fit in auch.

Legendär sind inzwischen auch die stimmungsvollen Weihnachtsfeiern und das Sommerfest zum jeweiligen Jahrestag, wenn hinten auf dem Parkdeck nicht nur Grillwurst und Getränke angeboten werden, sondern auch ein vielseitiges Programm. Kann gut sein, dass Walter, ein musikalischer Mensch, der den Schlager liebt, dann sein neuestes Werk live präsentiert. Ebenfalls Teil des Jahresprogramms ist der Fit-in-Cup, bei dem Teams aus Mitglieder und Mitarbeitern gegeneinander antreten, um den jeweiligen Meister zu ermitteln. Auch sonst agiert das Studio viertelsbezogen: So gibt es seit 2012 eine Kooperation mit der TuRU und ein Banden-Sponsoring auf dem unweit gelegenen Platz.

Von Trends und organischem Wachstum

Schon vor längerer Zeit hat das Fit in relativ gleichbleibende Mitgliederzahlen nahe der Kapazitätsgrenze – an eine Erweiterung ist bereits gedacht. Im Gegensatz zu vielen Studios in der Stadt sind die Mitglieder hier ausgesprochen treu. Karteileichen sind eher selten, denn es gibt auch für diejenigen, deren Schweinehund stärker ist, immer einen Grund, mal vorbeizuschauen. Wer sich andere Ziele gesetzt hat, dem wird natürlich und kostenlos ein neuer Trainingsplan erarbeitet. Ja, wer schon lange mit demselben Plan trainiert, den spricht man an, um herauszufinden, ob der noch richtig passte.

Ein breites Kursangebot – hier Stretching

Natürlich unterliegt auch das Fit in den Trends der Fitness-Szene. So wird der Gerätepark immer wieder daraufhin geprüft, ob seine Zusammenstellung den Anforderungen der Mitglieder entspricht. Und weil Walter und Michael durchaus innovationsfreudig sind, werden gelegentlich neue Dinge testweise präsentiert. Im Kursbereich kann das Studio immer das anbieten, was gerade in und hip und cool ist. War es gestern noch Zumba, ist es vielleicht

heute Taebo und morgen Drums Alive.

Eine Besonderheit ist auch der separate Trainingsbereich für Frauen, der immer gut besucht ist. Dort ist ein spezieller Kraft-Circle für die Damen aufgebaut, denn Studioleiter Michael weiß zu berichten, dass immer mehr Fitness-Freundinnen erkannt haben, dass bisschen Sport zum Abnehmen durchaus durch ein wenig Muskelaufbau zu ergänzen ist. Derlei kommt in meinem persönlichen Fitness-Plan auch vor, denn neben dem Konditionsverbessern auf dem Stepper trainiere ich an den speziellen Geräten den Aufbau der Muskulatur um mein lädiertes Knie zu stabilisieren und mache Übungen für Schreibtischtäter, die dem Schultergürtel gut tun. Ich sollte allerdings viel regelmäßiger hingehen…

[Fit in Düsseldorf auf Facebook und auf YouTube]
[Fotos: Fit in Düsseldorf / Titelbild: TD]