

Unterwegs in der unendlichen Welt des Fitnesssports

TSV Schmiden/Fitness-Studio Activity: Das Activity ist eines der größten Sportstudios im Rems-Murr-Kreis und veranstaltet am 3. Oktober einen Tag der offenen Tür.

Wenn Heike Schader neue Mitglieder im Activity begrüßt, dann sind die allzu oft überrascht von den Dimensionen des Fitnessstudios im Fellbacher Rems-Murr-Center. „Wir verfügen über 4800 Quadratmeter Fläche“, sagt die Studioleiterin des Activity. Damit ist das vereins-eigene Studio des TSV Schmiden nicht nur in Fellbach, sondern auch im Rems-Murr-Kreis eines der größten seiner Branche. Dennoch, wer die hohen und hell gestalteten Räumlichkeiten betritt, merkt schnell: Hier herrscht eine angenehme und freundliche Atmosphäre, die Mitglieder sind nicht nur eine Nummer.

Die gute Betreuung aller Sporttreibenden ist Heike Schader sehr wichtig. Dafür arbeiten jeden Tag mehr als 70 qualifizierte Mitarbeiter, darunter 30 Servicekräfte und Trainer sowie 40 Kursleiter. 65 betreute Kurse in 40 verschiedenen Sportarten von A wie allgemeiner Kräftigung bis Z wie Zumba sind jede Woche im Angebot.

Bereits diese enorme Auswahl lässt kaum Wünsche offen. Hinzu kommen Badminton, Indoor Soccer, Squash und eine Fun Corner mit Tischtennis und einem Basketballkorb. Kern des Activity ist jedoch der Kraft- und Ausdauerbereich. Beide sind so umfangreich, dass sogar in den abendlichen Stof-

zeiten keine Enge aufkommt und Wartezeiten auf das Wunschgerät eher selten sind. Allein auf der Cardiofläche stehen 39 topmoderne Geräte vom Stairmaster über Stepper, Crosstrainer und Laufbänder bis hin zu mehr als einem Dutzend Fahrrad-Ergometern zur Verfügung. Auch der Kraftbereich lässt keinen Muskel unbeeindruckt. „Wir haben jede Krafttrainingsstation mindestens doppelt“, sagt Heike Schader. Dabei sind im Activity verschiedene Hersteller mit unterschiedlichen Konzepten vertreten.

Die Elym und Eflexgeräte beispielsweise trainieren nach einem individuellen Einstiegstest mit genau angepassten Widerständen Kraft oder Beweglichkeit. Sie sind in Form eines Zirkels organisiert und computergesteuert. Steigert sich die persönliche Leistung, dann wird das Training angepasst und ermöglicht auf diese Weise schnelle Erfolge. Nicht alltäglich sind auch die im Activity sehr beliebten Freemotion-Geräte. Durch ihre Konzeption als Seilzuggeräte kann die Muskulatur funktionell in unterschiedlichsten Winkeln trainiert und dabei zugleich die Körperstabilität und die Koordination verbessert werden. Wer lieber mit freien Gewichten trainiert, wird im Activity ebenfalls glücklich. Der besonders bei jüngeren Athleten beliebte Freihantelbereich ist



Activity-Leiterin Heike Schader am Barbereich mit Blick in den Cardiobereich Foto: Michael Käfer

so gut ausgestattet, dass er sogar Powerlifter und Gewichtheber begeistert.

Im Activity gibt es Angebote für jede Altersgruppe. Ältere Menschen finden nicht nur speziell für ihre Bedürfnisse ausgewählte Trainingsgeräte, sondern auch Kursangebote wie Rückenfitness. Familien schätzen außerdem die an sieben Tagen pro Woche

angebotene Kinderbetreuung, deren Zeiten auf das Kursangebot abgestimmt sind. Eigens geschulte Mitarbeiter „verwahren“ die Kinder nicht nur, sondern beschäftigen sie altersangemessen in den gut ausgestatteten Räumen. Wer nach dem Sport Entspannung sucht, der wird die finnische Sauna, die Biosauna und die Infrarotkabine zu schätzen

wissen. Aber auch nach der körperlichen Aktivität verweilen viele Mitglieder noch gerne an der Sportsbar oder im gemütlichen Sitzbereich. Bei gesunden Snacks wie Obst, Nussmischungen, Shakes und Riegeln oder einem der preislich fair kalkulierten Getränke kann man nach dem Sport entspannen und oft genug entstehen hier neue Freundschaften.

Eine optimale Gelegenheit, sich über das Activity und die dort vorhandenen sportlichen Möglichkeiten zu informieren, ist der Tag der offenen Tür am Dienstag, 3. Oktober, von 11 bis 17 Uhr. An dem Feiertag bieten die Mitarbeiter einen begleiteten Rundgang durch alle Räume an und informieren gerne über das breite Angebot des Activity. Wer sich selbst sportlich betätigen möchte, der sollte seine Sportbekleidung nicht vergessen. Die Geräte können getestet und von 13.30 bis 15 Uhr die Kurse Bauch Intensiv und Taibo kostenlos besucht werden. Zudem bietet der Tag der offenen Tür eine Spargelegenheit, denn bei allen am 3. Oktober abgeschlossenen Mitgliedschaften entfällt die Startgebühr. *Michael Käfer*

Weitere Informationen zum Tag der Offenen Tür gibt es unter www.activity-fellbach.de.



Das große Vereinsstudio
im Rems-Murr-Center

Tag der offenen Tür

03.10.2023 | 11-17 Uhr

Entscheidest Du Dich am Veranstaltungstag Mitglied zu werden, erhältst Du unsere All-Inclusive-Mitgliedschaft für 52,-€ pro Monat ohne zusätzliche Activity-Startgebühr. Unsere Mitgliedschaft inkludiert:

Sichere Dir
Dein **Freigetränk**
bei Vorlage dieses
Bons an unserem
**Tag der offenen
Tür.**



Weitere Infos unter www.activity-fellbach.de
Activity Fellbach | Bühlstraße 140 | 70736 Fellbach | 0711 5104998 0

