



Mein kleiner „Urlaubs“-bericht

Vom 04. bis 06. März habe ich mir ein paar Tage Urlaub gegönnt. Naja, Urlaub ist auch übertrieben. Ich war halt 3 Tage bei meinem Bruder und seiner Familie in Bad Fallingbommel (bei Soltau)...

Und da ich eine so lange Zeit nicht ohne Training auskomme, habe ich mir für 's örtliche Fitnessstudio extra einen neuen Trainingsplan geschrieben und alles mitgenommen, was man sonst noch so braucht...

In dem kleinen, aber recht gemütlichen Studio (das einzige in der Stadt) war ich vor einem Jahr schon einmal. Da habe ich meinen Bruder das letzte Mal besucht. Erwartungsvoll lasse ich mich Mittwoch Vormittag also vor dem Studio absetzen und dann... ist da zu! Das Studio ist im Kellergeschoss eines kleinen Geschäftshauses gelegen und an der ehemaligen Eingangstür steht nun was von „Brandschutztür! Öffnen und aushängen verboten!“ Häh?

Am Gebäude hängen noch alle Schilder. Nur Öffnungszeiten oder ähnliches sind nirgends zu finden. Als ich einen Blick vom Parkplatz aus runter durchs Fenster werfe, sieht alles aus, als wäre es gerade fluchtartig verlassen worden...

Völlig genervt mache ich mich wieder auf den Heimweg. Am gleichen Abend mache ich mich mit meinem Vater im nächsten Ort auf die Suche nach einem anderen Studio. Günstig gelegen in einem Industriegelände am Stadtrand werden wir fündig. Und wie! Ich nenne keine Namen (das hätte dieser Laden auch nicht verdient), aber der Name beginnt mit H! Als ich mich auf das Studio zu bewege, werde ich schon von zwei „20-Jahre-Gegelte-Haare-Gutunte-Golf-Fahrer“-Typen angestarrt. Als ich die Hütte betreten hatte, wusste ich auch warum...

Auf der rechten Seite: haufenweise Laufbänder, Ergometer und Crosswalker. Alle in Benutzung und so dicht zusammen gestellt, dass ich erahnen konnte, wie sich Legehennen fühlen mussten...

Auf der linken Seite: etwa 10 „Sportgeräte“ die offenbar nur zu Reha-Zwecken angeschafft wurden. Mit so dicker Polsterung, dass ich ein Buch oder einen Fernseher hätte gebrauchen können, aber zum trainieren völlig ungeeignet... **KEINE FREIHANTELN!**

Noch weiter links: 2 (ich sage der Höflichkeit halber mal) Trainerinnen Anfang 20, geschätzte 1.20m groß und offenbar vor 10 Jahren der Magersucht verfallen. Wenn die zusammen noch 40kg hatten, war 's schon großzügig geschätzt...

Ich war noch keine 2m in dem Laden, hab mich auf den Hacken wieder umgedreht und bin so schnell wie möglich wieder raus...

Das nächste was wir im vorbei fahren entdeckt haben, sah eher aus wie eine Einrichtung zur gepflegten Abendunterhaltung (also wie ein Puff). Das Haus komplett in schickem blau angemalt mit Lichtschläuchen um die Fenster und allem was man sich so vorstellen kann, um das Bild perfekt zu machen. Ähm... Ja. Nichts wie weg!

Am nächsten Morgen hatte ich dann meine Hoffnung immer noch nicht aufgegeben und bei Google (keine Werbung!) ein Studio direkt in Soltau gefunden. Die Bilder auf deren Homepage haben mich sofort angesprochen: richtige Menschen an richtigen Geräten bei richtigem Training!!! Kein „Ich-führe-nur-meine-neuen-Sportsachen-aus“-Schicki-Micki...

Also nichts wie zum Telefon gegriffen und nach einer Tageskarte (für verhältnismäßig schnäppchenmäßige 5€) gefragt und ab ins Auto...

Mein kleiner Testbericht:

Einrichtung & Geräte: schöne alte Geräte an denen man auch wirklich Sport machen kann, kein überflüssiger Deko-Schnulli und genügend Platz, um sich nicht gegenseitig auf die Füße zu treten. Leider keine Multipresse oder Cross-Kabelturm, aber genügend Alternativen um sich richtig zu schaffen. Kurzhanteln bis 52.5kg...

Personal: eine sehr nette, junge Dame hinter der Theke, die mich sehr freundlich empfangen und mir alles erklärt hat... Zur fachlichen Kompetenz kann ich nicht viel sagen (habe ich halt nicht getestet)...

Kundschaft: bunt gemischt. Alters- und Fitnessmäßig war alles dabei und keiner störte sich an dem Anderen! Was heute nicht mehr selbstverständlich ist, wo Bodybuilder in den Studios nicht mehr „allzu gerne“ gesehen sind (unerwünscht hört sich so negativ an)...

Alles in allem ein gelungenes Training in netter Atmosphäre (im Gegensatz zum Studio in Bad Fallingbommel: der Chef dort wollte mich eigentlich schon vor einem Jahr nicht wirklich in seinem Laden haben!!!)

Also wenn ihr mal in der Gegend sein solltet und gepflegt trainieren wollt:

Sports & Friends, Bergstraße 2 in 29614 Soltau