Entscheidung für ein Fitnesscenter: Tipps zur Auswahl

Der Beitritt zu einem der vielen Fitnesscenter in Ihrer Nähe kann viele Vorteile haben, aber auch einen hohen Aufwand bedeuten. Da Sie in den meisten Zentren aufgefordert werden, Verträge zu unterzeichnen, die möglicherweise nur schwer zu kündigen sind, stellen Sie sicher, dass Sie sich einem Fitnesscenter anschließen und mit dem von Ihnen ausgewählten zufrieden sind, bevor Sie auf der gepunkteten Linie unterschreiben. Entscheiden Sie sich für Ihre Bedürfnisse Da Sie dies lesen, interessieren Sie sich wahrscheinlich mehr für Krafttraining als für Aerobic, Schwimmen und andere Dinge. Nun, das ist wichtig, aber für manche ist es egal, ob ein Schwimmbad zur …

Der Beitritt zu einem der vielen Fitnesscenter in Ihrer Nähe kann viele Vorteile haben, aber auch einen hohen Aufwand bedeuten. Da Sie in den meisten Zentren aufgefordert werden, Verträge zu unterzeichnen, die möglicherweise nur schwer zu kündigen sind,

stellen Sie sicher, dass Sie sich einem Fitnesscenter anschließen und mit dem von Ihnen ausgewählten zufrieden sind, bevor Sie auf der gepunkteten Linie unterschreiben.

Entscheiden Sie sich für Ihre Bedürfnisse

Da Sie dies lesen, interessieren Sie sich wahrscheinlich mehr für Krafttraining als für Aerobic, Schwimmen und andere Dinge. Nun, das ist wichtig, aber für manche ist es egal, ob ein Schwimmbad zur Verfügung steht. Möglicherweise sind Sie nicht an der Anzahl der täglich stattfindenden Aerobic-Kurse interessiert.

Alles was Sie tun möchten, ist Krafttraining. Die Wahl eines Fitnessstudios mit einer Vielzahl von Trainingsgeräten ist daher eine Idee für Sie. Wenn Sie sich immer noch nicht sicher sind, müssen Sie nach einem Ort suchen, der eine Vielzahl von Programmen und Trainingsgeräten bietet. Vielleicht können Sie, sobald Sie anfangen, über Ihre spezifischen Bedürfnisse entscheiden.

Einkaufsbummel

Es gibt viele Fitnesscenter, zu viele, um sie einzeln zu überprüfen. Aber denken Sie daran, dass sie nicht alle gleich sind. Wenn Sie beitreten möchten, suchen Sie sich einen Club, der zu Ihnen passt. Machen Sie Ihre Hausaufgaben und vergleichen Sie das Geschäft ج es wird definitiv zu Ihrem Vorteil sein. Folgendes ist zu beachten:

* Stellen Sie sicher, dass Sie bequem arbeiten und / oder zu Hause sind. Wenn nicht, wirst du nicht gehen.

* Fordern Sie einen kostenlosen Pass oder einen Gästeausweis an, um die Einrichtung auszuprobieren.

* Fragen Sie nach der Qualifikation des Personals. Wenn Sie nicht bereits wissen, was Sie tun, möchten Sie mit Fachleuten

zusammenarbeiten.

* Besuchen Sie Ihre Auswahl während der Zeiten, in denen Sie höchstwahrscheinlich Sport treiben und nach Überfüllungsbedingungen suchen würden.

* Überprüfen Sie die Sauberkeit der Übungsbereiche sowie der Umkleideräume und Badezimmer. Stellen Sie sicher, dass die Trainingsgeräte in gutem Zustand sind.

* Fragen Sie nach Betriebsstunden und Stundenplänen, um sicherzustellen, dass sie Ihren Anforderungen entsprechen.

* Überprüfen Sie, ob die Kinderbetreuung vor Ort verfügbar ist.

* Sprechen Sie mit anderen Mitgliedern und sehen Sie, wie sie es mögen.

Der Beitritt zu einem Fitnesscenter kann sehr kostspielig sein. Verwenden Sie diese Tipps, um finanzielle Überraschungen zu vermeiden und das Beste für Ihren Dollar zu bekommen.

* Bestimmen Sie vor dem Einkauf, wie viel Sie ausgeben möchten. Überschreiten Sie diesen Betrag nicht. Training sollte nicht die Bank brechen.

* Finden Sie genau heraus, was in der monatlichen Gebühr enthalten ist und was als ةextraي gilt. Stellen Sie sicher, dass Sie eine Preisliste der Dienstleistungen erhalten.

* Überspringen Sie kostengünstige ةTestmitgliedschaftenي. Sie werden sicherlich später unter Druck gesetzt, gegen eine höhere Gebühr fortzufahren. Machen Sie erst mit, wenn Sie bereit sind, die Verpflichtung einzugehen, und zahlen Sie nur das, was Sie bereit sind zu zahlen.

* Prüfen Sie, ob Sie über Ihren Arbeitgeber oder Ihre Krankenkasse Anspruch auf Rabatte haben.

* Verstehen Sie alle Rückerstattungs- und Stornierungsbedingungen vollständig, bevor Sie einen Vertrag unterzeichnen.

* Überprüfen Sie den Vertrag zu Hause, ohne den Druck eines Verkäufers. Stellen Sie Fragen und stellen Sie sicher, dass Sie verstehen, was Sie unterschreiben.

Die Vorteile des Beitritts

In Fitnessclubs haben Sie Zugang zu Geräten, die Sie sich nicht leisten können oder für die Sie zu Hause keinen Platz haben. Viele bieten auch eine Vielzahl von Kursen an, die von ausgebildeten Fachleuten geleitet werden, wodurch sich die Vielfalt der verfügbaren Übungsoptionen erhöht. Sie haben auch Zugang zu Fitnessfachleuten, die Sie beraten und Ihnen bei der Entwicklung eines personalisierten Krafttrainingsprogramms helfen können.

Für diejenigen, die es HASSEN, Geld zu verschwenden, kann der Beitritt zu einem Fitnesscenter ein guter Motivator sein. Sie fühlen sich gezwungen zu gehen, damit sie auf ihre Kosten kommen (dies gilt nur für diejenigen, die wirklich alles daran setzen, Wert aus ihrem Geld zu ziehen, nein egal wofür sie es ausgeben). Diejenigen, die nur ständig unterbrochen würden, wenn sie versuchen, zu Hause zu trainieren, könnten den einzigen Weg finden, aus dem Haus zu kommen, um Sport zu treiben.

Alternativen zu Fitnesscentern

Denken Sie daran, dass die großen Fitnesscenter-Ketten nicht der einzige Weg sind. Einige Arbeitgeber sowie örtliche Krankenhäuser oder Wellnesscenter verfügen über Fitnesseinrichtungen.

Stellen Sie außerdem sicher, dass dies der beste Wert für Sie ist. Ein paar hundert Dollar Investition in Trainingsgeräte, die Sie zu

Hause verwenden können, bringen Ihnen immer noch hervorragende Fitnessergebnisse. Oder Sie können über Ihr lokales YMCA oder Gemeindezentrum an einem Fitnesskurs teilnehmen, für den keine Mitgliedschaft erforderlich ist.

Inspiriert von Ezine und Conray Knox

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net