

Fitness war gestern – Bodyforming ist heute

28.10.2010, 08:38 | Sport

Pressemitteilung von: *STEP UP*



(Quelle: istockphoto.com)

Nein, bitte nicht falsch verstehen: Natürlich ist Fitness auch heute noch wichtig. Aber die Frage die sich stellt ist: Warum gehen eigentlich so viele Menschen ins Fitnessstudios? Der primäre Grund, der von einem Viertel aller Fitnessstudiokunden in Deutschland genannt wird, hat nichts mit Fitness zu tun, sondern mit dem Wunsch nach einem besseren Aussehen. Und auch bei den Kunden, für welche Fitness oder die Gesundheit den Hauptbeweggrund darstellen, ist das Aussehen meist ein nicht zu vernachlässigender zusätzlicher Motivator.

Ist das Fitnessstudio aber der richtige Ort, um etwas für sein Aussehen zu tun? Ja und nein. Ja, weil Fitness ein wichtiger

Baustein beim Bodyforming ist, nein, weil es eben noch weitere Bausteine gibt, die es effektiv und wirksam damit zu kombinieren gilt. Außerdem ist Sport nicht gleich Sport: Es kommt ganz wesentlich darauf an, dass das Fitnessprogramm optimal auf das gesetzte Ziel - die Körperformung - ausgerichtet ist. Und was sind neben Sport die weiteren wichtigen Bausteine? Zum einen die Ernährung, welche eine ganz essentielle Rolle dabei spielt, dass unser Körper überhaupt die nötige Bausubstanz bekommt, um die gewünschten Effekte zu erzielen, zum anderen apparative Kosmetik, mit der sich die Fettreduktion und Gewebestraffung zusätzlich massiv beschleunigen und unterstützen lässt.

In München gibt es deshalb die Personal Training und Bodyforming Lounge STEP UP (<http://www.stepup-motivation.de>): „Wir sehen uns nicht als Konkurrenz zu Fitnessstudios, sondern als Antwort auf den Wunsch der Menschen, ihren Körper möglichst effektiv in Form zu halten oder in Form zu bringen. Körperformung ist unsere Expertise.“, so Johannes Biedermann, Inhaber von STEP UP.

Bei STEP UP kommt eine ausgeklügelte Kombination modernster Methoden und Techniken aus unterschiedlichsten Bereichen zum Einsatz: Von EMS-Training (Elektromyostimulation) über Ultraschall- und Radiofrequenzanwendungen über Tiefenwärme und Lymphdrainage bis hin zur bewährten LOGI-Methode – ein ganzheitlicher Ansatz. Johannes Biedermann: „Wir unterstützen viele Kunden, die schon seit Jahren ins Fitnessstudio gehen, aber trotzdem einfach nicht die Ergebnisse erzielen, welche sie sich erträumen. Grund dafür ist nicht etwa, dass die Fitnessstudios so schlecht wären – ganz und gar nicht – sondern einfach, dass deren Ausrichtung, deren Kernkompetenz eine andere ist. Bodyforming ist eben genauso wenig gleich Fitness, wie z.B. Gesundheit gleich Fitness ist. Fitness ist – richtig ausgeführt – nur einer von vielen Teil der Gesundheitsvorsorge, so wie Fitness nur ein Teil des Bodyformings ist.“

Eigentlich müsste die Überschrift somit eher „Fitness als ein Bestandteil des Bodyformings“ lauten. Da Körperformung aber einen immer wichtiger werdenden Trend darstellt, drückt die Überschrift „Fitness war gestern - Bodyforming ist heute“ den herrschenden Zeitgeist treffend aus.

Portrait

STEP UP - Personal Training und Bodyforming Lounge

Bei STEP UP werden neue Methoden und Techniken aus unterschiedlichen Bereichen kombiniert, mit dem Ziel den Körper zu formen: Fitness, Ernährung und apparative Kosmetik optimal aufeinander abgestimmt, wobei Individualität bei der Programmgestaltung eine zentrale Rolle spielt.

Die STEP UP Lounge befindet sich in München Haidhausen in zentraler Lage.

News-ID: 480250 • Views: 1252 (Stand: 09.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/480250/Fitness-war-gestern-Bodyforming-ist-heute.html>