

## HIT ist Trend - Neuer HiX-Kurs bei FitX

11.12.2014, 19:07 | Sport

Pressemitteilung von: *FitX Deutschland GmbH*

---



HiX ist einer von zehn verschiedenen FitX-Kursen

High Intensity Training (HIT) – diese drei Wörter hört man immer öfter, doch was bedeuten sie eigentlich? Wie der Begriff verrät, handelt es sich um ein hochintensives Training, das sich durch kurze und sehr intensive Trainingseinheiten auszeichnet. Die Anfänge dieser Trainingsmethode gehen bis in die 1970er Jahre zurück, als vorwiegend Kraftsportler und Bodybuilder diese Methode nutzten, um bei geringem Zeitaufwand und mit maximaler anaboler Hormonausschüttung (diese findet nach etwa 45 Minuten Training statt) den maximalen Trainingserfolg zu erzielen. Nach dem Grundsatz „Geh an dein Limit“ ist HIT jetzt voll im Trend und gehört mittlerweile schon zum Angebot in vielen Fitnessstudios, vor allem in Form von HIT-Kursen. 5 -10 unterschiedliche Übungen bei einer Trainingsdauer von maximal 45 Minuten zeichnen diese Art von Training aus.

**HIT - ein Training für Fortgeschrittene**

HIT ist eher etwas für Fortgeschrittene. Aspekte der Gesundheit und der Motivation sind dabei an erster Stelle zu nennen, denn Sehnen und Bänder werden beim HIT stark beansprucht und könnten bei Fitnessanfängern überlastet werden. Außerdem lässt die Motivation nach, wenn die Teilnehmer nicht mehr mitkommen.

Manche Fitnessstudios wollen dem HIT-Trend gerecht werden, haben die Trainingsmethode eingeführt und auch ihre bestehenden Kurse verändert: „Härter, anstrengender und schneller“ lautet oft die Devise. Das führt dazu, dass Ältere, Übergewichtige oder Fitness-Neulinge in den Kursen nicht mitkommen und häufig überfordert sind. Viele Mitglieder fühlen sich dadurch benachteiligt und wünschen sich entgegen dem Trend weniger intensive Kurse.

Bei FitX darf der Spaß an Fitness nicht zu kurz kommen

Oder man macht es wie die Fitnesskette FitX: Die bietet ab Mitte Dezember 2014 auch einen HIT-Kurs mit dem Namen HiX an, gibt ihren Mitgliedern aber einen klaren Überblick über die Intensität des neuen Power-Kurses. Außerdem wurde der bestehende Kursplan um HiX ergänzt. Kein anderer der insgesamt zehn unterschiedlichen Kurse wurde dafür ausgetauscht oder umfunktioniert. Durch die Intensitätseinstufung bei FitX ist deutlich zu erkennen, dass HiX

anstrengend ist und viel Kraft und Ausdauer erfordert. „Unsere Kurse sind generell so konzipiert, dass sie allen Mitgliedern – egal welche Voraussetzungen sie mitbringen – offen stehen. Sie sollen Spaß haben und an ihre individuellen Grenzen gehen können, ohne sich zu überfordern. Im HiX wechseln sich hochintensive Belastungen mit lohnenden Pausen ab, jeder bestimmt dabei den Grad der Belastung selbst.“, verdeutlicht Sina Wehling, Leiterin der unternehmenseigenen Kursabteilung, die alle FitX-Kurse selbst entwickelt und testet. Spaß am FitX-Sport haben und sich nicht quälen, um irgendwie fit zu bleiben – genau das ist auch die Philosophie von FitX.

Insgesamt bietet die Fitnesskette 35 Kurse pro Woche an. Wer sich richtig auspowern möchte, kann das im neuen HiX tun, wer es weniger intensiv mag, besucht einfach einen der anderen Kurse. Passend zum FitX-Claim „Für uns alle“ spricht das Kursangebot damit eine breite Zielgruppe an.

HiX und nix geht mehr!

<https://www.youtube.com/watch?v=vGplSDNJDA0>

## Portrait

Die FitX Deutschland GmbH ist ein im Jahr 2009 gegründeter Anbieter von Fitnessstudios. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Essen expandiert schnell und betreibt bereits 20 Studios deutschlandweit. Die FitX Fitnessstudios bieten auf mindestens 2.500 qm viel Platz für Kraft- und Ausdauertraining sowie ein umfangreiches Kursangebot und sind rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr, geöffnet. Alle Studios haben zudem ein Lady Gym und einen großen, separaten Freihantelbereich. So finden Fitnessanfänger und -profis jeder Alters- und Leistungsgruppe das richtige Trainingsangebot. Kostenfreie Mineraldrinks und Parkplätze stehen den Mitgliedern ebenfalls zur Verfügung. Komplizierte Preisstrukturen gibt es dabei nicht, die 15 Euro Monatsbeitrag (bei 12 Monaten Vertragslaufzeit, zzgl. einmalig 29 Euro Aktivierungspauschale für die X-Card) enthalten alle Leistungen.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/831052/HIT-ist-Trend-Neuer-HiX-Kurs-bei-FitX.html>