

Auszug aus der Bordesholmer Rundschau 2006

Prae-Fit

Bestnoten und Auszeichnung von Prae-Fit für den Fitness-Park Bordesholm

Eine gesunde Kombination aus Bewegung und Entspannung unter fachlicher Anleitung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts. Sie ist der Schlüssel für persönliche Gesundheit und somit Basis für mehr Energie und Lebenskraft. Auf diesen Trend hat sich der Fitness-Park im Eiderkampsweg 9 bestens vorbereitet.

Seit neuestem darf sich der Fitness-Park als einziger Fitness Club in der Region offiziell als „Prae-Fit-Gesundheitsstudio“ bezeichnen.

Nach einem strengen Zertifizierungsverfahren mit einem umfangreichen Prüfungskatalog wurde den Inhabern Michaela Erlach und Wolfgang Meyer jetzt das Qualitätssiegel übergeben. Die „Prae-Fit-Plakette“ zeichnet diejenigen Fitness-Clubs aus, die ein anspruchsvolles Gesundheits- und Fitnessprogramm für jedermann bereit halten. Die geprüfte Qualität erleichtert hier die Suche nach einem geeigneten Gesundheits-Studio.

Die getätigten Investitionen und die Mühe unseres Teams haben sich nun gelohnt, jetzt zeigt sich der Erfolg, meinte Michaela Erlach nach Abschluss der intensiven Prüfungsprozedur stolz. Modernen Fitness Clubs ist der Weg vorgegeben, betont sie selbstbewusst, sie werden in Zukunft Partner in der Gesundheitsvorsorge und für dosierte und kontrollierte Fitnessstrainings sein. Allerdings nur dann, wenn sie ihre Kompetenz für diese Aufgaben nachweisen können.

Einer Prüfung unterzogen wurden die Angebote, Geräte und Technik im Cardio-, Ausdauer-, Muskel- und Bewegungstraining sowie die Kurse mit gesundheitlichen Schwerpunkten. Als positiv werteten die Prüfer zudem die bereits im November'05 erfolgte Lizenzierung zum Dr. Wolff Rückenfitness-Zentrum.

Von „Prae-Fit“ -Qualität zeugt laut Prüfungsergebnis der Leistungs- u. Wissensstand des Teams, in dessen Bereich auch fundierte Eingangskontrollen, computergestützte Rückenanalysen und qualifizierte Trainingspläne gehören. Dazu erfüllte der Fitness-Park alle Anforderungen hinsichtlich Ausstattung, Angebot, Hygiene, Belüftung, Beleuchtung und Sicherheit.

Von Fachleuten empfohlen

„Prae-Fit“ ist das Zertifikat, das unter der Leitung von PD Dr. Theo Stemper von der Universität Düsseldorf von der Arbeitsgemeinschaft „Gesundheit, Fitness, Wellness“ vergeben wird. Hier wurden die strengen Kriterien gemeinsam ausgearbeitet von Europas 3 größten Spitzenverbänden, dem Deutschen Sportstudio Verband, dem Deutschen Fitness und Aerobic Verband sowie der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung.

Besondere Aufmerksamkeit erfährt „Prae-Fit“ bereits seitens der Ärztenverbände und Gesundheitsorganisationen. Auch die Vertreter der Krankenkassen werteten die „Prae-Fit“-Zertifizierung als wesentlichen Beitrag zur Qualitätssicherung in diesen Betrieben.

Es wird empfohlen, bevorzugt auf die mit dem Qualitätssiegel „Prae-Fit“ zertifizierten Fitness-Anlagen zu verweisen, wenn Gesundheits- und Fitness -Sport angeboten und durchgeführt werden soll.

Der Fitness-Park ist laut Kommission dafür ausgebildet und ausgerüstet, sowohl gesundheitsorientierte Mitglieder bei der Prävention als auch Menschen mit Sportverletzungen sowie Personen mit chronischen Behinderungen oder gesundheitlichen Belastungen zu betreuen.

Gute Voraussetzungen also, um im regional einzigen zertifizierten Gesundheitsstudio „Fitness-Park“ zu trainieren und später Bonustarife, Aktiv-Programme und Präventions-Systeme der Krankenkassen für Bewegung und Entspannung zu nutzen.