



Auf rund 900 Quadratmetern finden die Mitglieder den idealen Raum zum Ausgleich eines oft bewegungsarmen Alltags.

Foto: Johanna Kollorz



Kommunikation auf Augenhöhe: Im Feminin Aktiv bekommt jede Frau die Betreuung, die sie wünscht und benötigt.

Foto: Feminin Aktiv

30 Jahre voll im Trend

„Feminin Aktiv“ bietet Fitness von Frauen für Frauen

Im „Feminin Aktiv“ können sich Frauen beim Workout frei bewegen. Dank ganzheitlicher, individuell auf den weiblichen Körper abgestimmter Gesundheitsangebote finden viele Mitglieder hier den idealen Raum zum Ausgleich eines oft bewegungsarmen Alltags.

jop **OSNABRÜCK.** 1987 öffnete das Feminin Aktiv als Fitnessstudio nur für Frauen in Osnabrück an der Johannisstraße seine Tore. Das Konzept überzeugte vom ersten Tag an und zwölf Jahre später konnten sich die Figurexperten 500 Meter weiter am heutigen Standort an der Kommanderiestraße 61 deutlich vergrößern und richtig Gas geben.

„Mitentscheidend für den Standortwechsel war die Chance, einen klimatisierten Kursraum mit fast 200 Quadratmetern zu schaffen. Hier bieten wir neben bewährten Kursthemen wie Rückenfit oder Yoga auch immer wieder neue Fitnesstrends an. Demnächst startet zum Beispiel das Balance Board – ein multifunktional einsetzbares Gerät für ein effektives Workout für Rücken, Bauch, Beine und Po“, sagt Sylvia Näscher.

Um „Feminin Aktiv“ von der üblichen Studio-Szene abzuheben, legt die Studioleiterin großen Wert auf Ganzheitlichkeit: Zum Beispiel helfen dreimonatige Intensiv-Coachings mit individueller Zielsetzung und verschiedenen Workshops rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Motivation und Entspannung bei der ausgewoge-

nen Umsetzung im Alltag. Viele trainieren im „Feminin Aktiv“ auch über Hansefit.

Zirka 25 Mitarbeiterinnen (sechs davon in Festanstellung) sind seit vielen Jahren mit Herzblut Teil des „Feminin Aktiv“-Teams. So auch Martina Schüring, die nach fünf Jahren Festanstellung 2004 die aktive Studio-Leitung übernahm. Regelmäßige Fortbildungen für die Trainerinnen ermöglichen ein hochwertiges Fitnessangebot, das so brandaktuell und abwechslungsreich bleibt.

„Wir liegen seit 30 Jahren voll im Trend, ohne auf schnelllebige Züge aufzuspringen. Zuverlässigkeit, Kompetenz, persönliche Beratung, intensive und hochwertige Betreuung sind Teil unserer Firmenphilosophie. Für uns gehört es dazu, jeder Kundin unabhängig von ih-

rer sportlichen Leistung Wertschätzung und Motivation zu schenken. Außerdem möchten wir im Feminin einen Freiraum ohne Bewertung oder Leistungsdruck schaffen“, so Näscher.

Erreicht werden diese Ziele laut der Inhaberin durch Kommunikation auf Augenhöhe, ganz gleich welchen Alters oder welcher Nationalität Frau ist oder mit welchem Fitnessgrad sie ins „Feminin Aktiv“ kommt. Einen festen Gemeinschaftspunkt und Ort zum Durchatmen im rund 900 Quadratmeter großen Studio auf drei Etagen bildet die Theke. Für Entspannung nach dem Training sorgen eine finnische Sauna und eine 50 Grad warme Bio-Sauna nebst ansprechendem Ruhe- und Umkleiden.

Zum 30-jährigen Bestehen hat sich das „Feminin Aktiv“-

Team etwas besonderes ausgedacht: „Wir wollen hundert Karten für zehn Mal unverbindliches Schnuppertraining inklusive eines persönlichen Beratungsgesprächs an volljährige Osnabrückerinnen verschenken“, berichten Näscher und Schüring.

Eine Mitgliedschaft gewonnen hat auch Bianca Feist aus Hasbergen-Gaste. Seit Ende April trainiert sie kostenlos im „Feminin Aktiv“ und hat ihr Ziel, bis zum Sommer zehn Kilo abzunehmen, erreicht. „Zuerst war ich skeptisch in ein reines Damenstudio zu gehen. Obwohl ich jahrelang keinen Sport gemacht habe, habe ich mich hier aber gleich wohl gefühlt und bleibe auf jeden Fall dabei“, sagt die 41-Jährige zu Ann-Kathrin, die ihr als Intensiv- und Ernährungsscoach zur Seite stand.