

# Sportstudio „Fit In“ feiert 20. Geburtstag

Regional verwurzelt, ganzheitlich sportlich ambitioniert und mit dem Blick für lokale Netzwerke

**REGIONAL  
Jubiläum**

## Mitmachen und gewinnen

Wertvolle Preise locken zum Firmenjubiläum

Ralf Wilhelm hat allen Grund, zahlreiche Glückwünsche entgegen zu nehmen. Das „Fit In“ gibt es seit 20 Jahren. Doch er möchte auch geben und startet zusammen mit der RUNDSCHAU ein Gewinnspiel. Einfach dafür den unten stehenden Coupon ausfüllen und bis zum 23. April einsenden. So gibt es die Chance, die körperliche Fitness mit diesen Preisen zu steigern:  
**Hauptpreis:** sechs Monate gratis Mitgliedschaft inkl. Saunanutzung;

2. und 3. Preis: je zwei Monate gratis Mitgliedschaft inkl. Sauna.  
**Außerdem:**  
3 x 10er-Fitnesskarte inkl. Sauna  
5 x eine Solarium-Nutzung –10 Min.  
5 x eine Massage – 20 Min.  
5 x ein Saunabesuch  
10 x 14 Tage Gratistraining  
**Und als Clou:** Jeder, der am 24. April in das „Fit In“ kommt und eine ein- bzw. zweijährige Mitgliedschaft abschließt, erhält einen Preisvorteil von 200 Euro. *jzr2*



Zwölf Frauen und Männer zählen derzeit zum Team von „Fit In“, einschließlich Hausmeister. Ralf Wilhelm (5.v.l.) hat sich mit dem Sportstudio seinen Lebensraum erfüllt. Fotos (3): jzr2



Trainer Frank Borkenhagen im Auswertungsgespräch mit Angelika Rieger. Sie ist seit 18 Jahren Mitglied im Studio.

**WSC** Wirtschafts- und Steuerberatungsgesellschaft mbH  
**WIR GRATULIEREN**  
zum 20-jährigen Jubiläum & wünschen weiterhin alles Gute!  
Dresdener Straße 163 · 03238 Finsterwalde  
Telefon: 0 35 31/70 4850 · www.wsc-beratung.de

**DIE große Frühlingsshow** 27. April 2016  
19.30 Uhr im Saal der Gaststätte „Alte Nauendorf“ Finsterwalde  
LIVE Weltrekorde, Supertalente, Musik, Spaß & Entertainment für den guten Zweck  
Wolfgang Stumph Michael Hirte Tanja Schumann Joe Alexander u.v.a.  
Kartentel.: 03531 / 79 11 - 65 o. in der Touristinfo Finsterwalde

**RCS** im Gewerbegebiet Ludwig-Erhard-Str. 2 03238 Massen  
RICHTER COMPUTER SYSTEMHAUS GMBH www.rcs.de

**Scannen · Drucken · Kopieren**  
Poster, Fotos und technische Zeichnungen bis A0  
**NEU · NEU · NEU · NEU**

**Happy Birthday**  
Das Team von Kloppe Naturstein wünscht dem Fit In alles Gute zum 20-jährigen Jubiläum sowie weiterhin viel Erfolg für die kommenden Jahre.  
Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit!  
Kloppe Naturstein GmbH, Bahnhofsallee 8 03253 Doberlug-Kirchhain – Tel. 0353 22/2260 www.naturstein-gmbh.de  
**KLOPPE** Naturstein GmbH

**BSV Grün-Weiß Finsterwalde e.V.**  
wünscht sportliche Geburtstagsgrüße zum 20-jährigen Jubiläum des Fit In sowie weiterhin viel Erfolg & viele zufriedene Mitglieder.

**Erleben Sie LIVE vernetzten Komfort bei uns!**  
• Kochbuch steuert Backofen  
• Drahtlos Fernsehen in der Küche  
• Roboterstaubsauger in Aktion  
**EP: Gieritz** ElectronicPartner  
TV · Computer · Internet · Tel. 03531-2029 · www.ep-gieritz.de  
Gute Parkmöglichkeiten – Zufahrt über große Unterführung

## Zum Stressabbau ins Fitnessstudio

Ralf Wilhelm setzt im „Fit In“ auf vertrauensvolles Miteinander und familiäre Stimmung mit Wohlfühleffekt

Das „Fit In“ Fitnessstudio in Finsterwalde feiert 20. Jubiläum. Als Geschäftsführer Ralf Wilhelm startete, ging es noch um Lifestyle und Schönheit. Heute stehen das Fit-Sein und -bleiben bis ins hohe Alter auf der Agenda der meisten Studio-Mitglieder.

Wer das „Fit In“ im Finsterwalder Heinrichsruher Weg 111 betritt, wird von einer angenehmen Atmosphäre in Empfang genommen. Hell sind alle Räume von Licht durchflutet. Die Luft ist frisch und deutet auf keinen Fall darauf hin, dass dort an sieben Tagen in der Woche freiwillig jede Menge Schweiß gelassen wird. Auf zwei Ebenen stehen Kursräume, Kraftsportmaschinen und Geräte für das Zirkeltraining der Gäste des Hauses bereit. In allen Bereichen herrscht eine geruhsame Betriebsamkeit, denn jeder weiß genau, wo er wann was machen kann. Ralf Wilhelm ist zufrieden mit dem, was er in 20 Jahren mit seinem Sportstudio erreicht hat.

### In drei Bauabschnitten

Natürlich gehen bei einem Jubiläum die Gedanken gern zurück: Der Tischler Ralf Wilhelm ging nach der Wende unter anderem zum Arbeiten nach Bayern, was ihm in seinem Fall zum Glück verhalf. Als ambitionierter Sportler suchte er nach geeigneten Trainingsmöglichkeiten und lernte das erste Fitnessstudio kennen: „Das hat mir als Ausgleich zu meiner Tätigkeit sehr gut getan.

Gleichzeitig war das Studio ein prima Treffpunkt – die gesunde Alternative zur Kneipe.“ Daraus entstand die Idee, dieses Lebensgefühl etwas in die Heimat weiter zu geben. Statt im Heimatdorf bei Bad Liebenwerda fand Ralf Wilhelm ein passendes Haus in Finsterwalde – die ehemalige Sportgaststätte des BSV Grün-Weiß, deren Vereinsmitglieder eigentlich einen neuen Pächter gesucht hatten. Sein Konzept überzeugte, eine umfassende Umbaumaßnahme begann. Erste offizielle Baubesichtigungen zeigten, dass ein Fitnessstudio in Finsterwalde auf große Gegenliebe stieß. „Da gab es bereits die ersten Mitgliedsanträge“, erinnert er sich. Und erzählt von einer heute 80-jährigen, die von Beginn an aktive Nutzerin ist. Der dritte und jüngste Bauabschnitt war vor drei Jahren erforderlich geworden: Der Sauna- und Wellnessbereich wurde innen und außen großzügig erweitert, um der gewachsenen Zahl von Mitgliedern zu genügen und die Wohlfühlatmosphäre zu unterstreichen. Die nächsten Baupläne liegen schon bereit – dann soll die Parkplatzsituation verbessert werden.

### Fitness im Zeit-Wandel

Als Ralf Wilhelm mit seinem Team 1996 begann, ging es bei der Fit-

ness mehr um Lifestyle und Schönheit, kombiniert mit Step und Aerobic. Jetzt ist das Spektrum viel umfassender. „Wichtig sind den Menschen heute ein gesunder Alltag, Wege zur Stressbewältigung, ein starker Rücken, Reha-Kurse, gerätegestütztes Krafttraining“, fasst der Inhaber zusammen, der im Übrigen am liebsten die Kurse auf den 14 Spin-Bikes anleitet und begeisterter Marathonläufer ist. Die Angebote im Studio betrachtet Ralf Wilhelm unter anderem als wichtige Vorbeugung von Osteoporose im zunehmenden Alter. Wer über eine gute Muskulatur verfügt, hat gestärkte Gelenke. Abgesehen davon, dass dabei Übergewicht abgebaut werden kann.

### Wie eine große (Sport)Familie

Mit jedem neuen Mitglied wird zu Beginn ein ausführliches Aufnahmegespräch geführt, um genau herauszufinden, was Frau oder Mann erreichen will – und welches Training sich am besten dafür eignet. Zwischendurch erfolgen immer wieder Gespräche zum Fortschritt. Darüber hinaus geht es heute immer noch darum, als „Fit In“ ein Treffpunkt für alle sportlich Interessierten zu sein, „so ein bisschen wie Familie“. Ralf Wilhelm erzählt von Radtouren, Sommerfesten, Halloweenabenden und Weihnachts-events, die zum festen Bestandteil im Mitgliederleben geworden sind.

„Warum Mitglied sein? Der Wert ist die Gesundheit, und Gesundheit sollte einem etwas wert sein.“  
Ralf Wilhelm



Kursräume unter anderem für Rückenschule oder Training mit Spin-Bikes (im Hintergrund).

Im Sommer nutzen Ambitionierte gern die hinter dem Haus liegende Beachvolleyballfläche. „Diese kann aber auch von Firmen für Betriebs-sportveranstaltungen stundenweise gemietet werden“, macht Ralf Wilhelm auf ein interessantes Angebot aufmerksam.

### Enge Zusammenarbeit mit regionalen Partnern

Damit das Geld in der Region bleibt, hat Fitnesscoach Ralf Wilhelm

mittlerweile ein engmaschiges Netz mit regionalen Partnern geknüpft. An erster Stelle nennt er die BSV Grün-Weiß Finsterwalde. RCS Richter, EP Gieritz, WSC Steuerbüro, Sporttherapie Rieck sind weitere gute Beispiele für funktionierende Partnerschaft. So wurde auch gemeinsam das Projekt „Firmenfitness“ aus der Taufe gehoben, bei der Firmen-Mitarbeiter eine finanzielle Unterstützung erhalten, wenn sie im Fitnessstudio „Fit In“ Mitglied sind. *jzr2*



### Hintergrund:

Eröffnung war am 24. April 1996. Der Start erfolgte mit knapp 60 Mitgliedern, jetzt zählt das Studio rund 700 Mitglieder. Das „Fit In“ gliedert sich in die Bereiche Abnehm-Zentrum, Rücken-Zentrum, Herz- und Kreislaufzentrum sowie Sauna und Wellness-Zentrum.  
Mehr Informationen unter: www.fitin-fiwa.de.

**bauch Sanitätshaus**  
**Fit In**  
Das Sanitätshaus-Bauch-Team gratuliert zum 20. Jubiläum  
Sanitätshaus Bauch OHG  
Karl-Marx-Straße 10  
03238 Finsterwalde  
Tel.: 03531 - 71 81 0

„Fit wie ein Turnschuh ...“  
**20 Jahre Fit In**  
Großes Gewinnspiel für Mitglieder und solche die es werden wollen!  
Einsendeschluss: 23.04.2016 auch unter: www.fitin-fiwa.de  
**Geburtsstagsfeier für alle und Gewinnauslosung am 24. April 2016 · Fit In ab 10.00–13.00 Uhr – An diesem Tag Geburtsstags-Konditionen!**

**Beantworten Sie hier unsere Fragen:**

- Welches Jubiläum feiert das Fit In?
- Wie heißt der Spruch zum Jubiläum?
- An welchem Tag feiert das Fit In seinen Geburtstag?

**Antworten:**

- .....
- .....
- .....

Ihr Name:.....  
PLZ und Ort:.....  
Straße:.....

**Einsenden an:**  
**Fit In – Ralf Wilhelm**  
Heinrichsruher Weg 111 · 03238 Finsterwalde