

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Kineziologija

FITNES DANES IN JUTRI – VIZIJA RAZVOJA

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:
doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg.
RECENZENTKA:
prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

Avtor dela:
KLEMEN KREJAČ

Ljubljana, 2015

Ključne besede: fitnes, zgodovina, razvoj, primerjava s tujino, vizija, trendi v prihodnosti.

FITNES DANES IN JUTRI – VIZIJA RAZVOJA

Klemen Krejač

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je analiza razvoja fitnes industrije v Sloveniji v prihodnosti. V zvezi s tem je bila pozornost posvečena predvsem spreminjanju poslovnega modela fitnesa s programskega in organizacijskega vidika in njegov razvoj skozi zgodovino do danes ter trendi za prihodnost (od gimnastike in telovadišč do sodobnih športnih centrov, modernih oblik fitnesa, do virtualnih trenerjev in spletnih aplikacij). Zgodovino razvoja fitnesa do danes lahko na kratko predstavimo z desetimi mejniki. 2500 let pred našim štetjem so hindujski duhovniki ustvarili »jogo« z opazovanjem in posnemanjem živali. Želeli so doseči enako sposobnost ravnotežja z naravo, kot so jo imele živali. 400 let pred našim štetjem je grški filozof Hipokrat izjavil: "Hoja je človeško najboljše zdravilo." Leta 400 je močno rimsko cesarstvo spodbujalo vojaški trening, ki je izboljšal telesno pripravljenost za boj. Leta 590 je papež Gregorij uveljavil spisec »sedmih smrtnih grehov«, ki je vključeval tudi lenobo oziroma telesno neaktivnost. 1896 so Atene gostile prve moderne Olimpijske igre. V devetih športih nastopijo športniki iz štirinajst držav. Po letu 1940 so razvili teste za vzdržljivost, mišično moč in gibljivost, ki ključno pripomorejo k razvoju nadaljnjih programov treninga. Leta 1961 je takratni predsednik ZDA, John F. Kennedy, močno zagovarjal spodbujanje telesne aktivnosti in nacionalne zavesti. 1968 je dr. Kenneth H. Cooper (znan tudi kot oče modernega fitnesa) izdal svojo prvo izmed osemnajstih knjig, ki so bile priznane kot največja spodbuda ljudem k večji telesni aktivnosti, z namenom boljšega zdravja. Po letu 1980 je osebno trenerstvo postalo uradno in organizacije, kot so ACE, ACSM, NSCA izdajajo profesionalne licence osebnim trenerjem. V letih 1990 do 2000 fitnes industrija postaja ena od najbolj hitro rastočih panog. Leta 2014 se je odvil sto osemnajsti bostonski maraton z več kot milijon navijači in 36.000 udeleženci. Leta 2015 proizvajalci elektronskih pripomočkov za vadbo napovedo, da bo »ura - računalnik« s senzorji in spletnimi aplikacijami lahko nadomestila osebnega trenerja. Po pregledu teh desetih mejnikov lahko opazimo, da je fitnes kot telesna aktivnost s skrbjo za dobro telesno pripravljenost v družbi vedno imel pomembno mesto. Družba je to kazala na svoj način od čaščenja in verskih obredov, uzakonjanja v Cerkvi, vojski, državi, do sodobnih Olimpijskih iger, testov sposobnosti, uvajanja standardov vadbe, uradnimi licencami za opravljanje osebnega trenerstva ter pametnimi elektronskimi pripomočki, aplikacijami in spletnimi skupnostmi. V vseh teh prelomnih točkah je opaziti napredek in razvoj družbe. Predvidevamo, da se bo fitnes razvijal v virtualno smer, najbolj v smislu pripomočkov trenerjem in samostojni vadbi, najverjetneje pa virtualnost ne bo nadomestila sedanje oblike fitnes centra. Fintes centri bodo v družbi še naprej imeli pomembno mesto.

Key words: fitness, history, development, comparison with foreign countries, vision, trends of the future

FITNESS TODAY AND TOMORROW – A VISION OF DEVELOPMENT

Klemen Krejač

ABSTRACT

Intention of the diploma is to research development of fitness industry in Slovenia. Our basic goal was to track changes in business plan from program and organizational perspective and evolution of fitness through history till today. The next step was to research trends of the future (from basic playgrounds, modern gyms, sport centres to virtual trainers and web applications). History of fitness evolution, until today can be shortly introduced by ten milestones. In 2500 BC, Hindu priests created yoga by observing and mimicking animal behaviours. They wanted to achieve the same balance with nature that animals did. In 400 BC, the Greek physician Hippocrates said that walking was men's best medicine. In 400 AD, the powerful Roman Empire established military training that improved physical fitness in order to prepare the battle. In 590, Pope Gregory formalized the common list of Seven Deadly Sins, which included physical laziness. In 1896, Athens hosted the first modern Olympic Games. 14 countries participated in nine different sports. After 1940, the first cardiorespiratory endurance, muscular strength and flexibility tests were developed. They were critical to the development of future workout programs. In 1961, the former president of USA, John F. Kennedy, reinforced the national awareness of the importance of fitness. In 1968, dr. Kenneth H. Cooper (recognized as the father of modern fitness) published the first of his eighteen books. They inspired more people to exercise in pursuit of good health. After 1980, personal training got formal and organisations, such as ACE, ACSM and NSCA provided professional certifications for personal trainers. From 1990 to 2000, the fitness industry becomes one of the fastest growing industries in the world. In 2014, the 118th Boston Marathon took place with over one million people cheering and 36,000 people competing. In 2015, leading manufacturers of electronic fitness accessories predicted that "smart watch" with sensors and web apps could substitute your personal trainer. After examining these ten milestones, we can notice how physical fitness has always been essential for the well being of society. Society showed that with the help of blessings and religious rituals, church, army and state laws and furthermore with modern Olympic Games, ability tests, introduction of the workout standard, formal certificates for fitness trainers and with "smart" electronic accessories, apps and web communities. In these braking points, we can see progress and development. We predict that fitness will evolve in a virtual way, mostly in sense of helping personal trainers and self-training. In society, fitness centres will continue to have an important place.

Kazalo

1	UVOD	6
2	ZGODOVINA FITNESA	7
3	ANALIZA NEKATERIH FITNES CENTROV V TUJINI IN SLOVENIJI	13
4	TRENDI ZA PRIHODNOST	20
5	ZAKLJUČEK.....	22
6	VIRI.....	23
7	PRILOGA – PREGLED SPLETNIH STRANI.....	25

1 UVOD

Beseda »fitnes« ima lahko več pomenov. Z njo povezana se najpogosteje uporabljata dva: »physical fitness« oziroma telesna pripravljenost in »fitness center – health club« oziroma fitness center (»Fitness«, 2014).

Oba izraza sta močno povezana, saj se s pomočjo fitnes centra lažje zagotavlja želeno telesno pripravljenost.

»Physical fitness« - telesna pripravljenost je generalno stanje zdravja oziroma telesne pripravljenosti, natančneje sposobnost opravljanja športnih aktivnosti in nalog (»Physical fitness«, 2014). Navadno je želena telesna pripravljenost dosežena s treningom, aktivnostjo, počitkom in primerno prehrano. Prav tako je skupek opaženih lastnosti ali značilnosti, ki se nanašajo na sposobnost opravljanja določenega giba ali aktivnosti.

»Fitness center / health club« - fitness center je prostor, v katerem so razporejene vadbene naprave za telesno aktivnost (»Health club«, 2015). Največkrat je razdeljen na glavni vadbeni prostor, kardio prostor in dvorane za vodene vadbe. Mnogi nudijo še dodatne športne objekte (kot so dvorane, bazeni, boksarski ring ipd.), osebna trenerstva in storitve (Cerle, 2008). Pod dodatne storitve sodijo tudi bari, restavracije, trgovine z zdravo prehrano, varstvo za otroke, kozmetični saloni, masaže in največkrat tudi druge wellness storitve (spa, savne itd.).

V tej diplomski nalogi smo se osredotočili na fitness center. Namen naloge je raziskati, kam naj bi v prihodnje potekal razvoj fitnes industrije v Sloveniji in tujini. V zvezi s tem pa predvsem razvoj z organizacijskega in programskega vidika. Pozornost smo namenili razvoju fitnesa skozi zgodovino in trendom v prihodnosti. Razvoj fitnesa je odvisen od razvoja družbe, zato si z njenimi mejniki v zgodovini lahko lažje razlagamo trende. Vse večje spremembe v družbi močno vplivajo na njen odnos do telesne aktivnosti in načrtne vadbe. Čeprav se družba hitro razvija, razvoj ne poteka enakomerno po vsem svetu. Tako posledično nastajajo razlike tudi v fitnes industriji. Ravno zato je v nalogi podan pregled razvoja fitnesa po obdobjih, od prazgodovine do danes. Za proučitev modela fitnesa je bilo pregledanih 75 domačih spletnih strani in 85 spletnih strani tujih centrov. 20 fitnessov je bilo tudi obiskanih. V nalogi so vpletene tudi osebne izkušnje avtorja tega diplomskega dela, ki že leto dni pomaga vodji enega najnovejših in najmodernejših fitnessov v Sloveniji.

2 ZGODOVINA FITNESA

Pogled v razvoj fitnesa je mogoč le z analizo družbenih dejavnikov skozi zgodovino. Kako se je družba spreminjala, kakšna je bila nekoč in kakšna je danes. Ta zgodovinska dejstva so osnova za pripravo vizije sodobnega fitnes centra in predvidevanja, kakšne bodo potrebe družbe po gibanju in fitnes storitvah v prihodnje.

Danes smo lahko zelo ponosni na našo neprestano iskanje dobre telesne pripravljenosti, ki traja že od začetka človeštva. V prazgodovini nas je gnala želja po preživetju in nuja lova ter nabiralništva. Dandanes pa kljub temu, da vse to za naše preživetje ni več potrebno, še vedno radi skrbimo za svojo telesno pripravljenost.

Primitivni človek (do 10.000 pr. n. št.)

Primitivni in zelo selitveni (nomadski) stil življenja je zahteval lov in nabiralništvo za preživetje (Dalleck in Krawitz, 2002). Skupnosti so velikokrat odšle na dnevna ali dvodnevna iskanja vode in hrane. Ob uspešnem lovu in nabiranju so potovali od 10 do 30 kilometrov do sosednje skupnosti, kjer so z njimi praznovali, se veselili, plesali in igrali razne igre. Ta paleolitski vzorec preživetja je zahteval visok nivo telesne pripravljenosti za lov in preživetje.

Neolitska kmetijska revolucija (10.000 do 8.000 pr. n. št.)

To obdobje zaznamuje konec primitivnega načina življenja in označuje začetek civilizacije. V tem obdobju je pomemben kmetijski razvoj, kot je izum pluga in udomačitev rastlin ter živali. To je omogočilo skupnostim, da so ohranjale dovolj zalog hrane za preživetje na enem kraju, kar je spremenilo primitivna nomadska ljudstva v kmetijska. Na žalost pa to obdobje sovpada z začetkom bolj sedečega načina življenja, tako se je dnevna telesna aktivnost zmanjšala zaradi manjšega »truda« za preživetje.

Bližnji vzhod (4000 – 250 pr. n. št.)

Zgodnji voditelji civilizacij bližnjega vzhoda (Asirija, Babilonija, Egipt, Palestina, Sirija, Perzija) so spoznali, kako pomembna je telesna pripravljenost v boju in so spodbujali telesno pripravljenost med ljudstvi. Najboljši primer so Perzijci, ki so »fitnes« uporabljali v politične in vojaške namene ("The history of physical fitness", 2014). Uvedli so obvezne okorele programe usposabljanja vojske za širitev oblasti. Ko je imperij postal manj mogočen, je postajala tudi telesna aktivnost manj pomembna. Ob točki propada Perzijskega imperija bi lahko družbo ocenili z velikim pomanjkanjem telesne aktivnosti.

Antična kitajska in indijska civilizacija (2500 – 250 pr. n. št.)

Kitajska kultura je dognala, da redna vadba lahko prepreči določene bolezni. Filozof Konfucij je celo priporočal in učil, da naj bodo ljudje telesno aktivni ("Konfucij", 2015). Za vzdrževanje dobre telesne priprave so Kitajci izumili kung fu.

V Indiji je bila telesna aktivnost omejevana, saj budizem in hinduizem v ospredje postavljata duhovnost. Vseeno pa so hindujski duhovniki razvili program vadbe, ki je sovpadal z njihovim verskim prepričanjem. Ta program je danes znan kot joga. Čeprav njena točno določena letnica izvora ni znana, je stara vsaj 5000 let. »Yoga« v hindujščini pomeni združenje, povezanost med telesom, umom in dušo.

Antična grška civilizacija (2500 – 200 pr. n. št.)

Najverjetneje nobena druga civilizacija ni tako veliko pozornosti posvečala »fitnesu« in zdravju kot grška. Grki so verjeli, da je razvoj telesa enako pomemben kot umski razvoj. Gimnastika je ob glasbi veljala za pomembno pri izobrazbi vseh Grkov. V Atenah so že imeli posebne prostore za izvedbo gimnastike, ki so se imenovali palestre – predhodniki fitnessov. Ti prostori so že imeli nadzornike, kasneje poimenovane osebne trenerje.

V Šparti je vlada vsilila poseben program telesne priprave za mlade moške, da bi zagotovila, da odrastejo v dobro telesno sposobne vojake. Ženske pa so morale ohranjati dobro telesno pripravljenost, da so zagotovile zdrave potomce, ki so lahko služili državi. Rezultat takega režima je bila najmočnejša država v zgodovini človeštva.

Rimska civilizacija (500 pr. n. št. – 467 n. št.)

Vsi prebivalci so morali ohranjati dobro telesno pripravljenost, da so bili pripravljeni na vojaško službo. Vsak od 17. do 60. leta starosti je lahko bil izbran za vojsko, zato so jih trenirali v teku, korakanju, skokih, metu diska in kopja. Rezultat tega je bila družba močnih in telesno dobro pripravljenih ljudi, ki so osvojili skoraj cel zahodni svet. Pripravljenost rimske populacije je upadla, ko je bolj pomembna postala materialna lastnina in bogastvo. To se je stopnjevalo do te mere, da so jih sčasoma bolj pripravljeni Barbari s severa porazili.

Zgodnji srednji vek (476 – 1000) in srednji vek (900 – 1400)

Zelo podobno, kot primitivni človek, so se barbarska plemena severne Evrope za preživetje zanašala na telesno pripravljenost. Njihov življenjski slog je temeljil na nabiralništvu in na lovu goveda. Kljub posledicam, ki so povzročile padec rimskega imperija, lahko ugotovimo, da je »fitnes« v zgodnjem srednjem in srednjem veku doživel preporod.

Renesansa (1400 – 1600)

V renesansi se je obudil interes za kulturo in zanimanje za človeško telo. Ugledni posamezniki, kot sta Martin Luther in John Locke, so podpirali misel, da visok nivo telesne pripravljenosti povečuje učenje uma. Renesansa je pripravila okolje primerno za razvoj telesne vzgoje.

Evropa (1700 – 1850)

Evropa je skozi zgodovino prešla mnogo kulturnih sprememb. Fitnes je ostal pomemben in telesna vzgoja se je razširila med vzpenjajočimi evropskimi državami. Gimnastika je v tem obdobju uživala velik ugled, še posebej v Nemčiji, na Danskem, Švedskem in v Veliki Britaniji. Vadbene prostori so bili zgrajeni po celotni Nemčiji. Imeli so naprave za tek, poskoke, ravnotežje in plezanje. Na Švedskem so se razvili različni vadbeni programi. Za vodje teh programov je bilo priporočljivo, da so študirali fiziologijo, saj so tako lahko lažje razumeli vpliv vadbe na človeško telo.

Kolonialna Amerika (1700 – 1776)

Tegobe kolonialnega življenja so od prvih priseljencev zahtevale redno telesno aktivnost, da so lahko preživeli. Kolonialna Amerika je ostala nerazvita država, kar je pomenilo, da so morali prebivalci porabiti ogromno energije in časa za kmetijska opravila. Ker je tak življenjski slog od njih zahteval veliko telesno aktivnost, ni bila potrebna nobena posebej organizirana vadba.

Združene države Amerike (1776 – 1860)

Priseljenci, ki so prispeli v Ameriko, so s seboj prinesli dediščino in navade, vključujoč nemške in švedske vadbene oziroma gimnastične programe. Vendar se ti programi niso uspeli obdržati, saj je bila Amerika manj ranljiva za tuje napade kot Evropa, in zato ohranjanje forme ni bilo tako pomembno. To pa ne pomeni, da »fitnes« in telesna aktivnost nista bila cenjena. Na primer, voditelja Benjamin Franklin in Thomas Jefferson sta svetovala telesno aktivnost. Jefferson je postavil celo bolj ostre okvirje, ker je zagovarjal, da um ne more biti močan brez pripravljenega telesa. Na splošno se telesna vzgoja v tem obdobju ni postavljala v ospredje.

Amerika po državljanski vojni (1865 – 1900)

Eden najpomembnejših mejnikov pri razvoju modernega fitnesa v Ameriki je obdobje industrijske revolucije, katere rezultat je bil tehnološki napredek, ki je zamenjal telesno naporne službe. Razvijalo se je mestno življenje, ki je zahtevalo manj gibanja in nižjo telesno aktivnost. Po drugi strani, bolj pozitivno, se je povečal razvoj antropometričnih meritev, kar je pripomoglo k razvoju fitnesa. Izidejo prve znanstvene študije o fitnes trenerstvu in razvoju organiziranih fitnes oblik.

Evropa (19. in 20. stoletje)

Leta 1810 nastopi Friedrich Jahn, znan kot »oče gimnastike«. Bil je med prvimi, ki so proučevali telesno pripravo in njegove ideje so se širile po Evropi in Ameriki ("Friedrich Ludwig Jahn", 2015). Živel je v Nemčiji, kjer je tudi izkusil napad Napoleona. Bil je velik nacionalist. Prepričan je bil, da lahko z dobro telesno in psihično pripravo preprečijo ponoven napad na domovino. Zato je organiziral odprave v naravo, kjer so se učili gimnastičnih vaj ter urili telo.

Leto pozneje je Jahn odprl prvo telovadnico na prostem (nem. Turnplatz) v Berlinu. Njegov telovadni oziroma gimnastični sistem se je hitro širil in leta 1816 je objavil knjigo o gimnastičnem sistemu.

Z velikim poznavanjem zgodovine in nemškega gimnastičnega sistema je Šved Pehr Henrik Ling razvil načela telesnega razvoja s poudarkom na povezavi med popolnim telesnim razvojem in mišično lepoto. V nasprotju z nemškim sistemom je švedski podpiral »lahko gimnastiko« s čim manj ali brez posebnih naprav ter dal več poudarka na gimnastične vaje, dihanje, raztezanje in tudi masažo (»Pehr Henrik Ling«, 2015).

Švedska gimnastika je imela štiri smeri: vzgojno, vojaško, zdravstveno in lepотно. Vse oblike so morale biti izvedene pravilno, v skupini, brez pripomočkov in pod vodstvom vodje, kar se je razlikovalo od dominantnega, prostega, težjega in praktičnega nemškega pristopa.

V istem času je Španec Francisco Amoros ustanovil vojaško gimnastično šolo v Madridu. Kasneje se je preselil v Pariz, kjer je ustanovil civilno in vojaško gimnastično šolo.

Amerika (20. stoletje)

Dvajseto stoletje je naznanilo novo obdobje za razcvet fitnesa. Predsednik Theodore Roosevelt je uporabil svojo moč in spodbujal prebivalce, da so bili telesno bolj aktivni (»Theodore Roosevelt«, 2015).

Prva svetovna vojna: ko je Amerika 1917 vstopila v vojno, so veliko vojaškega osebja vpoklicali v vojsko, zato so jih trenirali za boj. Ko je bila vojna končana in dobljena, so na dan prišle zaskrbljujoče informacije. Eden od treh vpoklicanih vojakov ni bil ustrezno pripravljen. Po teh šokantnih informacijah je vlada vpeljala zakon, da se izboljša vadbene programe v javnih šolah. Taka motiviranost in zagnanost za fitnes pa je hitro pošla, saj je nastopila velika gospodarska kriza.

Velika gospodarska kriza: kot je razvidno iz zgodovine, se po vsaki vojni razmere umirijo, ljudje so manj aktivni in tudi manj telovadijo. Nastopilo je obdobje, ko so prevladovali slaba prehrana, pitje, zabave in druge razvade. S propadom borze leta 1929 se je stanje fitnesa še poslabšalo. Kar je fitnes pridobil po vojni, je bilo kmalu izgubljeno. Kljub vsej krizi in primanjkljaju denarja, je Jack LaLanne pričel z razvojem fitnes programov in naprav, ki so postale temelj modernega fitnesa (»Jack LaLanne«, 2015).

Druga svetovna vojna: podobno, kot v prvi svetovni vojni, je bila telesna pripravljenost na nizkem nivoju. Ko je bila vojne konec, so ugotovili, da so morali za bojne položaje zavrtni več kot polovico prijavljenih oziroma jim dati naloge, ki niso zahtevale telesne pripravljenosti. Te statistike so pomagale, da se je vlada ponovno osredotočila na fitnes in telesno pripravljenost prebivalstva.

Hladna vojna: v tem obdobju se je fitnes usmeril na mlajše generacije. Izvajati so začeli teste telesne pripravljenosti v šolah. V Ameriki 60 % otrok ni naredilo nobenega testa v primerjavi z Evropo, kjer je bilo takih otrok samo 9 %.

Tekmovalno vzdušje, ki je bilo odraz obdobja hladne vojne, je sprožilo akcijo takratnih voditeljev za povečanje aktivnosti mladih. To je sprožilo tudi ustanavljanje mnogih zvez in združenj za zdravje.

Po letu 1960: se stanje močno izboljša, tudi na ravni zakonov in države. Takratni predsednik Združenih držav Amerike John F. Kennedy je podpiral državno zavest, kako pomembna je telesna aktivnost. Leta 1961 je to tudi izrazil v predsednikovem svetu o telesni pripravljenosti. Kennedy je bil velik zagovornik telesne aktivnosti in je tudi napisal članek za Sports Illustrated z naslovom "The Soft American". V članku je izjavil, da so premalo aktiven narod, da raje gledajo, kot bi se igrali in raje vozijo, kot bi hodili.

Leta 1968 je dr. Kenneth H. Cooper (znan kot oče modernega fitnesa) objavil prvo izmed svojih osemnajstih knjig. Motiviral je več ljudi za telesno aktivnost z namenom zdravega življenja kot kdor koli drug. Dr. Cooper je trdil, da je lažje ohraniti dobro zdravje s pravilno telesno aktivnostjo, prehrano in dobrim počutjem, kot zdravje pridobiti nazaj, ko je enkrat izgubljeno.

Po letu 1980 se prične razvijati osebno trenerstvo, kot ga poznamo danes. Organizacije kot ACE (American Council on Exercise), ACSM (American College of Sports Medicine) in NSCA (National Strength and Conditioning Association) so začele izdajati profesionalne licence za osebne trenerje.

Do leta 1990 fitnes in z njo povezana industrija na področju športne vadbe, zdravja, prehrane in wellnesa postane ena najhitreje rastočih panog, ki preseže milijardo uporabnikov po vsem svetu.

V letu 1990 prične delovati svetovni splet, ki ponudi nove – neslutene možnosti organizacije in promocije fitnesa. Nastajati začnejo prve spletne skupnosti, ki jih s pridom izkorišča večina organiziranih »fitnes skupnosti« za širjenje svoje dejavnosti.

Leta 2004 se pojavi Facebook in leta 2005 YouTube, ki v fitnes industriji povzročita novo revolucijo. Preko teh medijev fitnes lahko vstopi v vsak dom. Z njima fitnes trenerji lahko vstopijo v dnevno sobo in niso vezani več le na fitnes center.

Leta 2010 se prične pojavljati prve pametne zapestnice in ure, ki preko spletnih aplikacij in pametnih telefonov omogočajo »pametno fitnes vadbo«. Ti pripomočki v določeni meri že lahko nadomestijo osebne trenerje oziroma so pripomoček osebnim trenerjem za večje zadovoljstvo njihovih uporabnikov.

Leta 2015 eden največjih proizvajalcev na področju elektronskih medijev napove, da bo njegov iWatch preko senzorjev in računalnika lahko »vstopil v telo« ter postal orodje za osebno zdravje in telesno pripravljenost oziroma osebni fitnes.

Slovenija (po 19. stoletju)

V Sloveniji se je fitness začel s telovadnimi društvi kljub temu, da v zapisih najdemo, da so Ljubljančani že leta 1844 imeli možnost organizirano telovaditi. Prvi je bil leta 1863 ustanovljen Sokol, s polnim nazivom Gimnastično društvo Južni Sokol, ki je zaradi političnih razsežnosti deloval samo do leta 1867. V Ljubljani ga je ustanovila skupina slovenskih rodoljubov. Južni Sokol, ki ga nasledil Ljubljanski Sokol, pa ni bil samo prvo telovadno društvo v Sloveniji, ampak je spodbudil tudi nastanek prvega sokolskega združenja v Zagrebu (1874) in pred prvo vojno še srbskih društev. Postane tudi matično društvo vseh slovenskih sokolskih društev (Stepišnik, 1974).

Sokoli so poudarjali, da v svojih vrstah združujejo ljudi različnih svetovnih nazorov. Njihova ideologija je spodbujala kulturno in narodno zavest ter vzgajala ob telesni vzgoji ("Sokol (društvo)", 2015). Pomembna doktrina je bila disciplina telesa in duha. Sokolstvo je temeljilo na zamisli češkega ideologa Miroslava Tyrša. Sokoli niso smeli biti člani Slovenske ljudske stranke, ki je imela pod okriljem telovadno društvo Orel. Leta 1906 je nastal prvi odsek katoliške telovadne organizacije Orel, ko so v Ljubljani odprli tudi prvo orlovsko telovadnico.

Pregled zgodovine fitnesa v različnih obdobjih in delih sveta nam poda nekaj zanimivih dejstev, ki se še vedno odražajo v 21. stoletju. Eno od teh dejstev je, da lahko politični in vojaški vodje vplivajo in imajo odločilno vlogo pri promociji telesne priprave ljudstva. Drugo pa, da po vojni telesna aktivnost prebivalstva močno upade, ker začnejo ljudje živeti bolj lagodno in se predajajo zabavam, na telesne aktivnosti pa pozabijo.

Druga pomembna tematika, ki nas spremlja skozi različna obdobja, je povezanost telesa, duha in uma. Nekatere kulture so postavljale duhovnost v ospredje in pozabljale na telo, druge, kot na primer Grki, pa so verjeli, da je zdrav um lahko samo v zdravem telesu. Ko je svet v krizi, vedno več in več ljudi išče povezavo telesa in uma.

Naslednji zanimiv koncept je »vaje za telo, glasba za dušo«. Ta koncept se je razvil v harmoniji z današnjimi programi, ko je glasba postala pomemben del vadbe.

Ko pa družba postane bogata, ali ko nastopi obdobje miru, in ko ljudje veliko časa namenijo zabavam, takrat upade tudi nivo telesne aktivnosti in pripravljenosti. Skozi zgodovino se je nivo telesne aktivnosti zmanjševal tudi zaradi tehnološkega napredka človeštva.

Izkušnje iz preteklosti nam ne morejo podati rešitev za vse prepreke, ki nas še čakajo v prihodnosti, lahko pa se iz proučevanja razvoja fitnesa skozi zgodovino veliko naučimo. Pridobljena znanja vsekakor pripomorejo k bolj zdravi in aktivni družbi v prihodnosti.

3 ANALIZA NEKATERIH FITNES CENTROV V TUJINI IN SLOVENIJI

Zaradi zanimanja, kam poteka razvoj fitnes centrov in z njimi povezane industrije, smo analizirali 75 spletnih strani domačih fitnes centrov in 85 spletnih strani tujih centrov. Od tujih smo izbrali 10 fitnesov in jih tudi obiskali. 5 fitnes centrov smo obiskali v večjih mestih Balkana, 5 v drugih evropskih državah.

Na spletnih straneh in v živo smo analizirali naslednje dejavnike: velikost, število in razpoložljivost klasičnih fitnes naprav, ali nudijo osebno trenerstvo, vodene vadbe in dodatne storitve.

S tega vidika smo želeli ugotoviti, kakšna je velikost današnjih fitnes centrov, ali (še vedno) uporabljajo klasične fitnes naprave, kako »živi« osebno trenerstvo, ali imajo uporabniki možnost izbire vodenih vadb in ali ponujajo tudi kakšne dodatne storitve, kot so wellness, virtualni osebni trener ipd.

Če povzamemo glavne ugotovitve lahko strnemo, da fitnessi v tujini svojim uporabnikom še vedno ponujajo vadbo na klasičnih fitnes napravah, vse bolj pa sledijo tudi trendom, katerih smernice so ponudba sodobnih vodenih vadb z imeni Zumba, Crossfit, Insanity, Les Mills ipd. Ključni del ponudbe je diagnostika začetnega stanja in načrtovan program osebne vadbe, ki jo pripravijo osebni trenerji. Največkrat fitnes centri ponujajo tudi dodatne storitve: masaže, savne, pa tudi zdrave restavracije in zabave.

Analiza, ki smo jo opravili, kaže, da so spletne strani tujih fitnes centrov uporabnikom zelo prijazne; omogočajo uporabo »osebnega profila«, s katerim oseba dostopa do spletne skupnosti, trenerja, osebnih programov ipd. Tovrstna ponudba je v Sloveniji prej izjema kot pravilo.

V večini fitnesov v tujini ponujajo najmanj eno dodatno storitev (savne, solarij, masaže, fizioterapije, restavracije itd.) poleg osnovnih storitev (klasični fitnes, vodene vadbe, osebno trenerstvo). Na tujih spletnih straneh je v skoraj vseh primerih možno kupiti karto v naprej, prek spleta, in se prijaviti v svoj spletni profil fitnesa. V tujini se pojavlja tudi kategorija fitnes centrov, ki je v Sloveniji ni. To so fitnessi zelo visokega razreda, z visoko članarino in tudi kompletno ponudbo (»high end fitness«). Svojo storitev promovirajo s pomočjo znanih in prepoznavnih osebnosti. Gre za celovit pristop, kjer uporabnike po vadbi v garderobni omarici čaka »oprana in zlikana srajca«.

To kaže na nov poslovni pristop, nov model fitnesa. Poslovni model je bistvo vsake industrije oziroma natančneje podjetja. Razlike med posameznimi podjetji na prvi pogled lahko niso očitne, so pa ključne za uspeh ("Socialno podjetništvo", 2015).

Po pregledu tujih centrov lahko ocenimo, da uspešen sodobni fitnes ponuja prav vsako od analiziranih storitev in še dodatne. Vse to zajema na prostorni lokaciji.

Lokacij je več, da stranke lahko trenirajo tudi, ko niso v domačem kraju, doma. Savna, solarij, masaže in lepotne storitve so najbolj pogoste. Vendar to ni vse, kar pripomore k uspehu. K uspehu pripomorejo tudi odlične spletne strani, ki nudijo stranki vse informacije, da se za nakup storitve oziroma obisk fitnes centra lažje odloči. Sem sodijo tudi spletni nakupi. Eden najpomembnejših dejavnikov je strokovnost osebja in profesionalen odnos do vsake stranke.

Tabela 1
Analiza fitnes centrov v tujini

Ime	Velikost	Klasične fitnes naprave	Osebnostno trenerstvo	Vodene vadbe	Dodatne storitve
ZAGREB					
FITNES ZAGREB	srednje velik	DA	DA	NE	bodybuilding
ATOMIC AEROBIC CENTAR	majhen	DA	DA	DA	/
MURAD CENTAR	majhen	DA	DA	DA	savna, bazen, masaža, kozmetični salon, zdravnik
AMIKA SPORT CENTAR	srednje velik	NE	NE	DA	več enot
BODY & MIND STUDIO	srednje velik	NE	NE	DA	rehabilitacija, vadba za otroke; več enot
BEOGRAD					
ACTIVE GYM & FITNESS	manjši	DA	DA	DA	/
ETHNO GYM	srednje velik	NE	DA	DA	masaža
ATHLETICS GYM	srednje velik	DA	DA	DA	več enot
FITNES KLUB SPORTSKA AKADEMIJA KOČOVIĆ	srednje velik	DA	DA	DA	masaža, solarij, bar
SKY WELNESS	velik	DA	DA	DA	masaža, savna, bazen, lepotni salon
SARAJEVO					
BODY ART	manjši	DA	DA	NE	/
FITNESS UNIVERSE	srednje velik	DA	DA	DA	solarij, bar
LIFE STYLE KLUB	velik	DA	DA	DA	savna, masaža
AVALON	velik	DA	DA	DA	igralnica za otroke, kavarna
PRO-FIT	srednje velik	DA	DA	DA	rojstni dnevi, priprava za posebne namene
NOVI SAD					
FITNESS CENTER SHE	srednje velik	DA	DA	DA	samo za ženske
X SPORT GYM	manjši	DA	DA	NE	več enot
GYM TONIC FITNES	srednje velik	DA	DA	DA	borilne veččine
FLEX FITNESS	velik	DA	DA	DA	masaža
OZZY GYM	velik	DA	DA	DA	testiranja, kinezioterapije
CELOVEC					
4P FITNESS CLUB	velik	DA	DA	DA	borilne veččine, savna, solarij
PALAZZO	srednje velik	DA	DA	DA	savne
LADY	srednje velik	DA	DA	DA	samo za ženske, savne
ATLANTIS	srednje velik	DA	DA	DA	/
INJOY	srednje velik	DA	NE	DA	/
DUNAJ					
STARS FITNESS	velik	DA	DA	DA	bazen, savne, solarij, več enot
GREX	majhen	NE	DA	DA	/
BODY STYLE	velik	DA	DA	DA	masaža, savne, solarij, več enot

Ime	Velikost	Klasične fitnes naprave	Oseбно trenerstvo	Vodene vadbe	Dodatne storitve
WORK OUT	velik	DA	DA	DA	borilne veščine, bazen, solarij, savna, več enot
EURO GYM	velik	DA	DA	DA	savna, solarij, masaža, kinezioterapija, več enot
SALZBURG					
NOW FIT	srednje velik	DA	DA	DA	solarij, več enot
VITA CLUB	velik	DA	DA	DA	šola teka, kinezioterapije, tenis, golf, več enot
MY GYM	srednje velik	DA	DA	DA	več enot
ALFA	velik	DA	DA	DA	bazen, savna, solarij, lepnotni salon, namizni tenis, restavracija
CURVES	majhen	NE	DA	DA	/
BENETKE					
FITNESS POINT	srednje velik	DA	DA	DA	borilne veščine
NOVA FIT	srednje velik	DA	DA	DA	/
CLUB DELFINO	velik	DA	DA	DA	masaža, kineziotaping, lepnotni salon, rehabilitacija
SERENISSIMA	majhen	NE	DA	DA	/
FITNESSAKADEMY	srednje velik	DA	DA	DA	borilne veščine
RIM					
HARD CANDY	velik	DA	DA	DA	več enot
MONDO	srednje velik	DA	DA	DA	borilne veščine
AREA	velik	DA	DA	DA	bazen, šola plavanja, savna, masažna kopeli zunanje aktivnosti
FITNESS PLAY	srednje velik	DA	DA	DA	borilne veščine
CITY FITNESS	srednje velik	DA	DA	DA	borilne veščine, vadba za otroke
MILANO					
URBAN FITNESS	srednje velik	NE	DA	NE	samo delo na posebni napravi
VIRGIN ACTIVE	velik	DA	DA	DA	vodna vadba, vadba za otroke, solarij, savna, masaža, lepnotni salon, več enot
GREEN LINE	velik	DA	DA	DA	vadba za otroke, bazen, masaža, refleksoterapija, fizioterapija
NEW FITNESS CLUB	srednje velik	DA	NE	DA	borilne veščine
CLUB2D	velik	DA	DA	DA	bazen, kinezioterapija, masaže, savna, restavracija
ZÜRICH					
INDIGO FITNESS	velik	DA	DA	DA	savna, parna kopel, sobe za sprostitve, ledena soba, lokal, lepnotni salon, več enot
CROSSFIT VICINITY	majhen	NE	DA	DA	/
HOLMES PLACE	srednje velik	DA	DA	DA	savna, masaža, bazen, masažni bazen, več enot
HALE41	srednje velik	DA	DA	DA	savna, solarij, masaža, fizioterapija, igralnica za otroke, golf
BASEFIT	srednje velik	DA	DA	DA	več enot
MÜNCHEN					
MY SPORT LADY	srednje velik	DA	DA	DA	samo za ženske, vadba za otroke, savna, masaža, lepnotni salon
SKY STUDIO	majhen	NE	DA	NE	/

Ime	Velikost	Klasične fitness naprave	Osebnostno trenerstvo	Vodene vadbe	Dodatne storitve
STEFAN SPORT CENTER	velik	DA	DA	DA	solarij, savna, masaža, varstvo za otroke, tenis, bazen
MUNICH GYM	srednje velik	DA	DA	DA	savna, solarij
MUNICH HEALTH CLUB	srednje velik	DA	NE	DA	savna
BUDIMPEŠTA					
LITTLE BIT FIT	srednje velik	DA	DA	DA	borilne veščine
VICTORY FITNESS	majhen	DA	DA	DA	/
FANATIX	srednje velik	DA	DA	DA	squash, lepnotni salon, masaža, borilne veščine
FITNESS ASTRA	srednje velik	DA	DA	DA	telovadnica, solarij, masaža, savna
BODY	velik	DA	DA	DA	savna, bazen, masaža, solarij, bar
PRAGA					
FITNESS VAGON	majhen	DA	DA	NE	solarij, bar
HIT FITNESS FLORA	velik	DA	NE	DA	borilne veščine, squash, namizni tenis, savna, solarij
WORLD CLASS	velik	DA	DA	DA	več enot, spletni nakup, bazen, masaža
HAMMER STRENGTH FITNESS	srednje velik	DA	DA	DA	solarij, fizioterapija
JATOMI FITNESS	srednje velik	DA	DA	DA	več enot
NEW YORK					
BFX STUDIO	srednje velik	NE	DA	DA	več enot
BLINK	srednje velik	DA	DA	DA	več enot
24 HOUR FITNESS	velik	DA	DA	DA	več enot
BRICK	srednje velik	NE	NE	DA	več enot
BROOKLYN BODYBURN	srednje velik	NE	NE	DA	več enot
LOS ANGELES					
CRUNCH	srednje velik	DA	DA	DA	več enot
BREAKTHRU FITNESS	srednje velik	DA	DA	DA	več enot
EQUINOX	velik	DA	DA	DA	masaža, lepnotni salon, več enot
TRIFIT	velik	DA	DA	DA	bazen, tenis, squash, košarka, večnamenska dvorana
YAS	srednje velik	NE	NE	DA	/

Pregledanih in analiziranih je bila večina spletnih strani slovenskih fitness centrov. V pregledu, priloga tej nalogi, so prikazani po pokrajinah (Ljubljana z okolico, Štajerska, Primorska, Dolenjska). Skupno je 75 slovenskih fitnessov, od tega 35 v Ljubljani z okolico. V Ljubljani in Novem mestu je bilo 10 tudi obiskanih. Ob obisku so bili pregledani prostori, ponudba, cenik. Izveden je bil tudi trening.

V primeru, da fitness centri niso imeli lastne spletne strani, so se podatki poiskali na socialnem omrežju Facebook in na spletnih forumih. Analizirani so bili enaki parametri kot v tujini. Kakovost proučenih spletnih strani je zelo raznolika. Več kot polovica fitness centrov ne posveča zadostne pozornosti spletnim stranem, ki so prodajni kanal sedanjosti.

Ponudba v Sloveniji je po drug strani zelo široka. Po velikosti najdemo zelo majhne fitnese z le nekaj napravami do večjih franšiz svetovnih fitness centrov. Najbolj pogosto slovenski fitnessi ponujajo vodene vadbe, klasični fitness in osebno trenerstvo. Manjši fitnessi vodenih vadb ne ponujajo. Le nekateri večji fitnessi imajo ponudbo razširjeno in ponujajo vse, od lepotnega salona, frizerja, solarija, savne, masaž, bazena in celo zdravstvenih uslug. Večina večjih fitnessov ponuja tudi napitke in energetske prigrizke.

Analiza iz Tabele 2 je pokazala, da se najbolj pogosta oblika fitnessa v Sloveniji razlikuje od tujine. Osnovni trije parametri so enaki, vendar pa se ponudba najbolj razlikuje v velikosti prostora in dodatnih storitvah. Slednjih je pri nas občutno manj. Opaženo je bilo tudi, da se pri nas, kot dodatne storitve večkrat ponujajo borilne veščine in športi, ne pa lepotne storitve. Ugotovljeno je bilo, da se v Sloveniji premalo pozornosti posveča spletnim stranem in drugim sodobnim pristopom za dostopanje do uporabnikov.

Tabela 2
Analiza fitness centrov v Sloveniji

Ime	Velikost	Klasične fitness naprave	Osebno trenerstvo	Vodene vadbe	Dodatne storitve
LJUBLJANA z okolico					
FITINN	velik	DA	DA	NE	solarij, bar, več enot
FITNES TIVOLI	majhen	DA	NE	DA	bazen
SAVNA KLUB BREZA	majhen	NE	DA	DA	savna, masaža
CHAGI ŠPORTNI CENTER	majhen	DA	DA	NE	borilne veščine
FITNES ŠIŠKA	majhen	DA	DA	DA	/
4P FITNESSCLUB	velik	DA	DA	DA	več enot
EASYGYM	majhen	NE	DA	DA	/
SPORTCLUB	majhen	DA	DA	DA	savne
OSEBNI FITNESS STUDIO	majhen	NE	DA	NE	/
ŠUS EUROFITNES	srednje velik	DA	DA	DA	bazen, vodene vadbe
LIONESS	majhen	DA	DA	NE	savna, masaža, manikura
CENTER OSEBNI PRISTOP	majhen	NE	DA	NE	/
SOKOL Vič	srednje velik	DA	DA	DA	več enot
DRUŠTVO POTENTIA	majhen	NE	DA	DA	/
MAXXFITNES	velik	DA	DA	DA	masaža
CUBE FITNESS	srednje velik	DA	DA	DA	vodene vadbe
FITNES CENTER BIT	srednje velik	DA	DA	DA	savne
KONEX	velik	DA	DA	DA	savna, badminton, squash, borilne veščine
MOJ FIT	srednje velik	DA	DA	DA	solarij, savna
BIFIT	majhen	DA	DA	NE	/
SUNNY STUDIO	velik	DA	DA	DA	savna, solarij, masaža, nega telesa
OAZA	srednje velik	DA	DA	DA	borilne veščine
FITLINE STUDIO	majhen	NE	DA	NE	/
ŠPORTNI CENTER DOLGI MOST	majhen	DA	NE	NE	badminton, namizni tenis
AMBROSIJA	majhen	NE	DA	NE	zdravstvene storitve, masaža, nega telesa
INERGIJA	srednje velik	NE	DA	DA	/

Ime	Velikost	Klasične fitnes naprave	Osebnostreno	Vodene vadbe	Dodatne storitve
SUPERFIT KLUB	srednje velik	NE	DA	DA	/
SOKOL Laguna	velik	DA	DA	DA	več enot
MILLENIUM	srednje velik	DA	DA	DA	savna, solarij, tenis
BODYSHAPING STUDIO	majhen	DA	DA	DA	masaža
ONE TO ONE FITNES KLUB	majhen	NE	DA	NE	/
FIT 13	velik	DA	DA	DA	solarij
OK FIT	majhen	DA	DA	DA	savna
FITSPORT	srednje velik	DA	DA	DA	savna, squash, tenis
ŽABJI FIT	majhen	DA	NE	NE	savna
FITNES CENTER PANTER	velik	DA	DA	DA	savna, solarij, masaža, fizioterapija, kozmetični salon, plesna šola, rojstni dnevi
ŠTAJERSKA					
REKREACIJSKO ŠPORTNI CENTER RAČE	majhen	DA	DA	DA	masaža, savna
FITNES TŠC TEZNO	majhen	DA	DA	DA	/
UNIFITNES BETNAVA	majhen	DA	NE	DA	/
RED POWER	velik	DA	DA	DA	fizioterapija
TOP POWER STUDIO	majhen	DA	DA	DA	rehabilitacija invalidov, masaža, solarij
FITNES FORMA	srednje velik	DA	DA	DA	borilne veščine
FITNES CENTER HOTEL ARENA	majhen	DA	NE	NE	hotelski gostje, wellness
DRAŠ CENTER	srednje velik	DA	NE	NE	badminton, odbojka, košarka, nogomet, wellness
FITNES CENTER HABAKUK	majhen	DA	NE	NE	squash
FITNES STUDIO HERMAN	majhen	DA	NE	NE	/
BODIFIT CITY	velik	DA	DA	DA	odprt 24/7, več enot, kineziološki center
PROFITNES	srednje velik	DA	DA	DA	bodybuilding
FITNES SLAVIJA	srednje velik	DA	NE	DA	/
BODIFIT STUDENCI	srednje velik	DA	DA	DA	več enot
FITNES KLUB MARIBOR PRISTAN	srednje velik	DA	NE	DA	borilne veščine
FITNESS STUDIO	majhen	DA	DA	NE	/
TOP FIT	majhen	DA	NE	NE	/
FITNES CENTER REVOLUTION	majhen	DA	NE	NE	/
X9 JUMPING FITNESS	srednje velik	NE	NE	DA	vadba za otroke
R&B GYM FITNESS	majhen	DA	DA	NE	savna
OLIMPUS FITNESS & WELLNESS CENTER	srednje velik	DA	DA	DA	savna, masaža, solarij, otroške animacije
TRIS ŽALEC	majhen	NE	NE	NE	/
FITNES CENTER THERMANA PARK LAŠKO	majhen	DA	NE	NE	terme
PRIMORSKA					
LVCN FITNES CENTER IZOLA	majhen	DA	NE	NE	/
INVICTUS FITNES IZOLA	majhen	DA	NE	NE	/
GYM BO FIT	majhen	NE	NE	DA	samo za ženske
KARDIOFITNES ŽUSTERNA	majhen	NE	DA	NE	terme
BODY SENSE FITNESS & WELLNESS KLUB	srednje velik	DA	DA	DA	borilne veščine, wellness, spa

Ime	Velikost	Klasične fitnes naprave	Osebno trenerstvo	Vodene vadbe	Dodatne storitve
FITNES MANIJA	srednje velik	DA	DA	DA	masaža, tečaji in vadba za otroke
PRIMAFIT FITNESS CENTER	majhen	DA	DA	NE	solarij, bar
LIFECLASS	majhen	DA	NE	DA	/
CALIFORNIA FITNESS	srednje velik	DA	DA	NE	/
WELNESS CENTER ADRIA	majhen	DA	NE	NE	/
MIKA ŠPORT IN REKREACIJA	majhen	DA	NE	DA	športna dvorana
MAGMA X	velik	DA	DA	DA	restavracija, zabava, spa, lepnotni center
DOLENJSKA					
PANTER FITNESS & GYM	srednje velik	DA	DA	DA	/
ŠPORTNI CENTER FIT&FUN	srednje velik	DA	DA	NE	/
ŠPORTNI STUDIO NINA	majhen	DA	DA	DA	vadba za otroke
4P FITNESSCLUB NOVO MESTO	velik	DA	DA	DA	več enot

Iz analize fitnesov v tujini in Sloveniji je bilo ugotovljeno, da v tujini 79 % fitnes centrov nudi uporabo klasičnih fitnes naprav, v Sloveniji 81 %. V tujini kar 17 % več fitnesov kot v Sloveniji (72 %) ponuja možnost najema osebnega trenerja. Program vodenih vadb v tujini nudi večina fitnes centrov (93 %), v Sloveniji le 76 %. Iz navedenega sledi, da v tujini dajejo večji poudarek vodenim vadbam in osebni trenerstvu, v Sloveniji pa ima ponudba klasičnih fitnes naprav prevladujočo vlogo.

4 TRENDI ZA PRIHODNOST

Ugotovili smo, da se v Sloveniji na področju delovanja fitnes centrov pogosto implementirajo preizkušene in uspešne ideje iz tujine. Tako na nek način sledijo svetovnim trendom. Ker pa je za programsko preoblikovanje, širitev storitev, prostorov, nakup nove opreme ipd. potrebna investicija, fitnesi raje ostajajo v »preizkušenih mejah delovanja«.

V Sloveniji je fitnes industrija še vedno v porastu, čeprav tudi pri sodobnih fitnesih ni opaziti novih inovativnih ponudb. V pregledu celotne ponudbe fitnes centrov na slovenskem trgu težko najdemo fitnes, ki bi lahko bil povsem konkurenčen najboljšim v tujini. Standardom iz tujine (velikost, raznolikost ponudbe, mnoge dodatne storitve, urejenost itd.) se približujeta le dva fitnesa iz Ljubljane (Sunny Studio – velikost, urejenost, dodatne storitve in Bodifit city – dolg delovni čas, samodejna recepcija in spletni nakup karte). Zelo malo fitnesov nudi podporo stranki pri oblikovanju jedilnikov, kar je zagotovo eden od pogojev za pridobivanje novih strank.

Fitnes industrija cveti v Ameriki, od koder tudi delno izhaja. Ponudba v večini fitnes centrov je na zelo visokem nivoju v primerjavi z Evropo (Slovenijo). Obstajajo velike fitnes verige (po 200 in več enot), kjer so centri opremljeni z najsodobnejšo opremo in pripomočki, ter izvajajo popularne programe vodenih vadb. Organizacija in logistika je že utečena in postavljen imajo model, po katerem uspešno odpirajo nove enote, franšize. Vsebina ponudbe se v takih centrih širi. Sledijo potrebam svojih strank in jim na enem mestu ponudijo kar se le da veliko možnih oblik sproščanja in ugodja. Zadržati stranko v svojem okolju čim dlje je usmeritev dobrih fitnesov. Ni pa toliko pomembna velikost fitnesa, kot kakovost storitev, s kakovostnim in profesionalnim kadrom. Delajo na ekskluzivnosti in butičnosti. Vsako aktivnost zelo natančno proučijo npr.: kako daleč je parkirni prostor za posebne goste, posebne ugodnosti (zlate kartice), popuste za dodatne storitve glede na prisotnost stranke, kje in v katerih medijih propagirajo svoj center, kakšne akcije in zabave prirejajo (praznovanje obletnic), s čim obdarijo stranko za rojstni dan itd. Ponudba v fitnes centrih se širi z dodatnimi storitvami. Vse več fitnes centrov ima na voljo tudi solarij, savne, bazen, masaže, fizioterapijo, zdravnike, nutricioniste, lepotni salon, frizerski salon in bar ali restavracijo.

V zadnjih letih je postal (tudi pri nas) zelo popularen tako imenovani crossfit in vse več fitnes centrov ga je začelo vključevati v svoje programe. Odprlo se je mnogo centrov samo z namenom izvajanja crossfit vaj. Crossfit je nova, hitro rastoča vrsta fitnesa, življenjskega sloga oziroma gibanja. Združuje gimnastiko z dvigovanjem uteži, borilnimi veščinami, tekom, plavanjem, kolesarjenjem in veslanjem, kar je navadno vključeno v en trening ("CrossFit", 2015). Namen take vadbe je doseči vrhunsko pripravljenost telesa, moč, vzdržljivost, ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in natančnost. Crossfit je le ena od novitet, ki napoveduje vedno več oblik vadb tudi v prihodnje, vse za pridobitev novih strank. Te vadbe hitro postanejo priljubljene. Ljudje želijo biti del nečesa zanimivega, da se zabavajo, družijo in storijo nekaj dobrega za svoje počutje ter videz. In tak trend je pričakovati tudi v prihodnje.

Stranke postajajo vse bolj zahtevne in pričakuje se osebno obravnavo in popolno ekskluzivno izkušnjo ne glede na storitev. Prihodnost fitnesa je, da bomo lahko na eni lokaciji, verjetno kar v eni stavbi, opravili vse, kar potrebujemo in želimo za svoje telo. Vedno večji poudarek bo na prehrani in nutricionistih, saj se ljudje že zavedajo, da brez prave prehrane želenih rezultatov ne bo možno doseči. Hkrati se poenostavlja tudi nakup fitnes kart, saj večina fitnes centrov v tujini že ponuja nakup storitev prek spletne strani in tudi recepcije so po večini že avtomatizirane.

Ko pa se avtomatizira celoten fitnes center, se bo začela avtomatizacija tudi na področju trenerstva. Če dobro pomislimo, se je že. Obstaja že kar nekaj aplikacij, ki omogočajo pripravljene treninge, opise in slike ter celo video prikaze vaj. Lahko si torej sami sestavimo trening, ki nam ga predvaja telefon in narekuje, kako ga moramo izvesti. Vseeno pa ne smemo pozabiti na osebni pristop do stranke, ki igra ključno vlogo pri motivaciji za trening. Še vedno je svojevrstna izkušnja, ko ti nekdo stoji ob strani na treningu in ti pomaga tudi moralno, saj je pri večini ljudi najtežja samomotivacija in nadzor, ki ga pri virtualnem trenerju vsekakor ni. Zato bo osebni pristop imel tudi v prihodnje zelo pomembno vlogo.

Iz vseh zbranih in analiziranih podatkov je sklepati, da bo klasični fitnes, kot so vodene vadbne, osebno trenerstvo in fitnes naprave osnova ponudbe fitnes centrov. Dodatna ponudba v fitnes centrih bo vedno širša, saj je iz dneva v dan opaziti nove vadbne, naprave, pripomočke in nova prehranska dopolnila. Ponudba fitnes centrov se širi tudi s ponudbo lepotnih in wellness storitev. Po drugi strani fitnes postaja del dodatne ponudbe v hotelih, šolah in športnih centrih. Kljub temu, da obstaja vse več lahko dostopnih podatkov o vadbah in posnetkov ter aplikacij na temo telesne aktivnosti, bo osebni pristop trenerjev tudi v prihodnje igral pomembno vlogo.

Družba se »osvobaja« iz kolektivne zavesti, katere cilj je bil preživetje, in postaja vse bolj individualna. Individuumi želijo »živeti in ustvarjati«. Da bi dosegli želen življenjski stil, službo, videz, moramo delati več in boljše od drugih. Čeprav se tega mogoče ne zavedamo, je med nami celo življenje neke vrste tekma. Borimo se za mesto v vrsti, za službo, za mesto na družbeni lestvici. Te pritiske ustvarja družba sama. Tekma pa se začne s samim seboj in fitnesi nam nudijo odlično rešitev. Ker so cenovno dosegljivi, omogočajo izpolnitev enega izmed osebnih ciljev, lastni videz. Ker se današnja družba zaradi tempa življenja med seboj vse bolj oddaljuje, je fitnes priložnost za druženje in preživljanje prostega časa. Ljudje smo po naravi družabna bitja in tudi čez 20 let, ne glede na to, kam bo šel razvoj družbe, je pričakovati željo po druženju, osebnem kontaktu, glasbi, pogovoru in zabavi. Vse to v fitnes centrih verjetno ne bo izrinjeno s strani virtualnih trenerjev in ostalih medijev. Ne glede na to je pričakovati, da bo v porastu tudi uporaba pametnih naprav in aplikacij za ljudi, ki bodo želeli izoliran trening, v udobju svojega doma.

5 ZAKLJUČEK

Pregled zgodovine fitnesa in njegove prihodnosti ni bil tako enostaven. Viri niso zelo obširni, večinoma pa so samo spletno dostopni. Diplomskih del na to temo ni zaslediti, kar je zahtevalo še več truda.

Pri zbiranju informacij je bilo ugotovljeno, kako se je fitnes razvijal v zgodovini, sprva v pomenu telesne pripravljenosti, na koncu pa vedno več v pomenu centra, prostora, kjer se izvajajo zelene storitve. Začne se zaradi preživetja, skozi urjenje za boje, vojne in tekmovanja, do zgolj aktivnega preživljanja prostega časa.

Zametki fitnesa izhajajo iz Evrope. V Grčiji so bile palestre (prostor za vaje in tekmovanja v rokoborbi) predhodnik fitnesov. Pravi razcvet je fitnes doživel v Ameriki, kjer najbolj cveti še danes. Ogromno število ljudi, veliko kapitala in vlaganja v razvoj, je omogočilo preskok, ki ga večina sveta in Evrope še lovi. Ameriki to omogoča, da postavlja smernice za razvoj fitnes industrije.

Slovenija vztrajno, a po svojih zmožnostih, sledi trendom. Največjo oviro predstavlja majhno število prebivalcev, kar posledično pomeni manj denarja za razvoj in širitev. Kar je v tujini (predvsem na severu in v Ameriki) že kakšno leto stalnica, se pri nas šele dobro utrjuje.

Glavna oblika ponudbe fitnes centrov v Sloveniji je še vedno klasični fitnes, osebno trenerstvo in vodene vadbe. Pri nas redko, v tujini pa že pogosto, opazamo dodatne storitve, kot so savna, solarij, bazen, masaže, fizioterapije, lepotni salon, frizerski salon, bar in celo zdravstvene usluge. Vse te storitve dopolnjujejo osrednjo, fitnes.

Prihodnost slovenskega fitnesa je nedvomno širitev ponudbe na vseh področjih, ki človeku omogočajo ohranjanje vitkosti in telesne pripravljenosti. Omogočiti ljudem, da opravijo vse na eni lokaciji, morda celo vse pod eno streho. Tujina je to že dodobra dosegla in že stremi k novim ciljem, kot so avtomatizacija fitnesa in trenerstva. Fitnesi postajajo vse bolj samostojni, trenerjem pa nasproti že stojijo pametni telefoni in naprave z aplikacijami, tako imenovanimi virtualnimi trenerji, ki pa verjetno ne bodo prevzeli vodilne vloge.

Življenje bo teklo vse hitreje in vse bolj pomembna bo telesna in s tem psihična pripravljenost ljudi. Predvidevamo, da bo fitnes še vrsto let ostajal v obliki, ki jo poznamo danes. Njegova ponudba se bo širila in iskale se bodo nove vsebine in oblike promocij za privabljanje strank.

Predvidevamo, da bo v prihodnosti, bolj kot sam fitnes, pomemben strokovni kader, ki bo s svojo strokovnostjo, zavzetostjo in lastnim zgledom skrbel za zadovoljstvo in doseganje ciljev uporabnikov fitnes storitev. To je dejavnik, ki bi se ga moral zavedati vsak fitnes, ki želi presežati povprečje.

6 VIRI

- Cerle, M. (2008). *Oblikovanje modela ocenjevanja fitnes centrov* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana
- CrossFit*. (2015). Fitness wiki. Pridobljeno iz <http://fitness.wikia.com/wiki/CrossFit>
- Dalleck, L., Kravitz, L. *The history of fitness*. (1. 1. 2002). Idea World Fitness Convention. Pridobljeno iz <http://www.ideafit.com/fitness-library/the-history-of-fitness>
- Fitness*. (2014). Wikipedia. The Free Encyklopedia. Pridobljeno iz: <http://en.wikipedia.org/wiki/Fitness>
- Fitness approximation*. (2015). Wikipedia. The Free Encyklopedia. Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/Fitness_approximation
- Fitness function*. (2015). Wikipedia. The Free Encyklopedia. Pridobljeno https://en.wikipedia.org/wiki/Fitness_function
- Friedrich Ludwig Jahn*. (2015). Wikipedia. The Free Encyklopedia. Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/Friedrich_Ludwig_Jahn
- Greenberg, J. (2015). *10 Milestones In Fitness History*. Flyte fitness. Pridobljeno iz <http://www.flytefitness.com/blog/post/10-milestones-in-fitness-history>
- Health club*. (2015). Wikipedia. The Free Encyklopedia. Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/Health_club
- Jack LaLanne*. (2015). Wikipedia. The Free Encyklopedia. Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/Jack_LaLanne
- Konfucij*. (2015). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz <https://sl.wikipedia.org/wiki/Konfucij>
- Luketina, N. (2008). *Analiza možnosti trženja Freestyler naprave in Freestyler vadbenega koncepta na slovenskem trgu* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta, Ljubljana
- Midžan, A. (2011). *Uporaba nedovoljenih snovi v fitnes centrih* (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za varnostne vede, Maribor
- Theodore Roosevelt*. (2015). The Biography.com. Pridobljeno iz <http://www.biography.com/people/theodore-roosevelt-9463424>
- Pehr Henrik Ling*. (2015). Wikipedia. The Free Encyklopedia. Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/Pehr_Henrik_Ling
- Physical fitness*. (2014). Wikipedia. The Free Encyklopedia. Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/Physical_fitness

Stepišnik, D., (1974). *Telovadba na Slovenskem, Oris zgodovine telesne kulture na Slovenskem*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Socialno podjetništvo. (2015). Socialni inovatorji. Pridobljeno iz <http://www.socialni-inovatorji.si/knjiga/socialno-podjetnistvo/45-poslovni-model>

Sokol (društvo). (2015). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz [https://sl.wikipedia.org/wiki/Sokol_\(društvo\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/Sokol_(društvo))

The history of physical fitness. (24. 10. 2014). The art of manliness. Pridobljeno iz <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness/>

7 PRILOGA – pregled spletnih strani

LJUBLJANA z okolico

1. FITINN

<http://fitinn.si>

Velika fitness franšiza, 2 fitnessa tudi že v Sloveniji (Ljubljana, Maribor). Spletna stran dobro tržno narejena (podlaga v tujini), vendar pa me zmoti odsotnost slik prostorov. Cenik je objavljen, vendar je zelo okrnjen.

2. FITNESS TIVOLI

<http://www.sport-ljubljana.si/park-tivoli/objekti-77/fitness-tivoli-3673/>

Manjši fitness v sklopu bazenov Tivoli (zato verjetno tudi brez svoje spletne strani). Obširna galerija, vendar s težko dostopnim cenikom in programom, ponudbo.

3. SAVNA KLUB BREZA

<http://www.savnabreza.com/vadba-z-osebnim-trenerjem.html>

Klub, v katerem nudijo fitness samo z osebnim trenerjem. Nabor informacij je skop in strnjen na eno stran. Galerije nisem zasledil, cenik je dobro napisan in povzema pomembne informacije.

4. CHAGI ŠPORTNI CENTER

<http://www.chagi.si/index.php>

Center namenjen predvsem borilnim veščinam, ima pa tudi manjši fitness del. Lepo urejena galerija in cenik. Opažam, da spletna stran že nekaj časa ni bila osvežena.

5. FITNESS ŠIŠKA

<http://fitnessiska.com>

Novejša spletna stran, lepo urejena, svež dizajn. Fitness v Gimnaziji Šiška z manjšo ponudbo vodenih vadb in skromnim fitnessom. Cenik lepo, pregledno urejen, galerije pa nisem zasledil.

6. 4P FITNESSCLUB LJUBLJANA

<http://4p-fitness.com>

Novejši fitness v Sloveniji na dveh lokacijah (Ljubljana, Novo mesto). Lepa spletna stran z zelo obširno galerijo in podrobnim cenikom. Včasih težka preglednost z določenih elektronskih naprav.

7. EASYGYM

<http://toplocalplaces.com/slovenia/ljubljana/sports-recreation-activities/easy-gym/643188739028642>

Center za osebno trenerstvo manjših razsežnosti. Spletna stran ni urejena, ni cenika, ni galerije.

8. SPORTCLUB

<http://www.sportclub.si/index.php#sre>

Manjši fitness s savno in vodenimi vadbami. Spletna stran lepo urejena, velika galerija in podrobno razdelan cenik. Slabo osvežena spletna stran.

9. OSEBNI FITNESS STUDIO

<http://www.osebni-fitness.com/index.php>

Skromna spletna stran z osnovnimi podatki. Ni bila osvežena že kar nekaj časa, brez dobre galerije in cenika. Nudijo samo osebno trenerstvo.

10. ŠUS EUROFITNES

<http://www.sportnahisailirija.si/sus-eurofitness-fitness-ljubljana/>

Spada pod Športno hišo Ilirija. Poleg fitnesa nudi še bazen, vodene vadbe in savne. Cenik je razumljiv in obsežen.

11. LIONESS

<http://fitlevinja.wix.com/lioness>

Majhen fitness namenjen samo ženskam. Nudijo tudi masaže in manikure. Spletna stran je, vendar jo je težko najti. Cenik je zelo splošen.

12. CENTER OSEBNI PRISTOP

<http://www.osebni-pristop.si>

Center zaprtega tipa, namenjen samo osebnemu trenerstvu. Spletna stran narejena skopo, brez ključnih informacij in podatkov.

13. SOKOL Vič

<http://www.sokolgroup.com/sokolfit/sokolvic.php>

Eden izmed dveh fitnessov verige Sokol. Spletna stran dobro urejena, obe enoti združeni na eni strani. Spletna stran morda malo zastarela.

14. DRUŠTVO POTENTIA

<http://www.potentia.si>

Manjši fitness, z možnostjo samo osebnega trenerstva in skupinskih vadb. Cenik je zelo poenostavljen.

15. MAXXFITNES

<http://www.maxxfitness.si/maxxfitness.php?p=9>

Večji vadbeni center. Nudijo fitness, vodene vadbe, masaže. Lepa galerija vendar pa nisem zasledil cenika.

16. CUBE FITNESS

<http://cube-fitness.si>

Široka ponudba vodenih vadb, fitnesa in borilnih veščin. Cenik dobro formiran in napisan. Manjka boljša galerija.

17. FITNESS CENTER BIT

<http://www.fitnesscenterbit.com>

Obsežna spletna stran, vendar malo zmedeno postavljena. Cenik razumljiv in natančen. Galerija pa je zelo neurejena in je težko najti slike, ki jih želiš.

18. KONEX

<http://www.konex-center.si>

Večji fitness center kjer poleg klasičnega fitnesa nudijo tudi vodene vadbe, savne, badminton, squash in borilne veščine. Cenik podroben in dobro izdelan, galerije ne zasledim.

19. MOJ FIT

<http://mojfit.com>

Enostavna spletna stran s široko ponudbo. Nudijo fitness, vodene vadbe, solarij in savne. Cenik prav tako enostaven in pregleden, galerija tudi.

20. BIFIT

<http://fitnes.si/fitnes/28/b-i-f-i-t-fitness>

Manjši fitness v Fužinah. Brez spletne strani, tako da nisem pridobil podatkov.

21. SUNNY STUDIO

<http://www.sunny.si/sl/domov>

Ogromen fitness center z obsežno ponudbo. Nudijo fitness, vodene vadbe, savne, solarij, masaže, nege telesa. Spletna stran lepo urejena in cenik podrobno razdelan.

22. OAZA

<https://www.facebook.com/oaza.center/timeline>

Informacije dostopne samo preko Facebooka. Zato skope informacije in galerija. Po daljše iskanju našel tudi cenik.

23. FITLINE STUDIO

<http://www.fitline.si>

Lepo narejena spletna stran, vendar pa težko najden opis, brez galerije in cenika.

24. ŠPORTNI CENTER DOLGI MOST

<http://www.sc-dolgimost.com>

Športni center namenjen predvsem badmintonu, nudi pa tudi namizni tenis in fitness. Spletna stran malo starejša, vendar pa še vedno pregledna in razumljiva.

25. AMBROSIJA

<http://www.ambrosija.si>

Center, ki nudi še zdravstvene storitve. Pregledna spletna stran, sicer je cenik zelo skop. Galerije prav tako ni.

26. INERGIJA

<http://inergija.si/index.php>

Enostavna spletna stran s ključnimi podatki. Vodene vadbe in odprta telovadnica. Cenik splošen in pregleden. Galerije ni.

27. SUPERFIT KLUB

<http://superfitklub.si>

Nudijo skupinske vadbe, osebno trenerstvo in odprto telovadnico. Lepa spletna stran, cenik kratek a razumljiv. Galerija ni posebej prikazana.

28. SOKOL Laguna

<http://www.sokolgroup.com/sokolfit/sokollaguna.php>

Eden izmed dveh fitnessov verige Sokol. Spletna stran dobro urejena, obe enoti združeni na eni strani. Spletna stran morda malo zastarela.

29. MILLENIUM

<http://www.millenum-btc.si>

Enostavna spletna stran, široka ponudba. Nudijo še tenis, savno, solarij in vodene vadbe.

30. BODYSHAPING STUDIO

<http://www.bodyshaping.si/BSS/index.php>

Nudijo dodatno še masaže in vodene vadbe. Spletna stran nič posebnega, cenik dobro pregleden, galerija pa je malo skopa.

31. ONE TO ONE FITNES KLUB

<http://www.one2one.si>

Spletna stran ne ravno profesionalno narejena, brez cenika in zelo malo slikami. Nudijo samo osebno trenerstvo.

32. FIT 13

<http://fit13.si>

Pregledna in obsežna spletna stran. Nudijo tudi vodene vadbe in solarij. Cenik preprost in razumen, slike so, vendar pa galerija ni posebej dodana.

33. OK FIT

<http://www.ok-fit.si/si/>

Poenostavljena spletna stran, nudijo tudi vodene vadbe in savne. Cenik pregleden in enostaven. Galerija dobra.

34. FITSPORT

<http://fitsport.si>

Nudijo tudi savne, squash in tenis. Enostavna spletna stran z osnovnimi informacijami. Cenik je treba naložiti, drugače jedrnat in razumljiv. Galerije ni.

35. ŽABJI FIT

<http://www.sportno-drustvo-bevke.si/index.php/ponudba/zabji-fit>

Nimajo svoje spletne strani, zato nimam veliko informacij. Galerije ali cenika ni.

36. FITNES CENTER PANTER

<http://www.panter-klub.si>

Zelo široka ponudba, poleg klasične imajo še savno, solarij, masaže, kozmetični salon, frizerski salon, manikuro, plesno šolo in rojstne dneve. Cenik širok in malo zapleten, vendar zajema vse storitve. Galerija je skopa.

ŠTAJERSKA

37. REKREACIJSKO ŠPORTNI CENTER RAČE

<http://www.fitness-race.si>

Zelo enostavna spletna stran z dovolj osnovnimi podatki, splošnim cenikom, ponudbo in spletno galerijo.

38. FITNESS TŠC TEZNO

Spletne strani nimajo, dosegljivi samo na Facebook podstrani. Nudijo osebno trenerstvo in dve vodeni vadbi. Nimajo urejenega cenika in galerije.

39. UNIFITNES BETNAVA

<http://www.fitness-betnava.si>

Urejena spletna stran, vendar pa nič kaj moderna. Urejene galerije ni, slik je zelo malo. Ima pa urejen cenik. Nudijo tudi nekaj vodenih vadb.

40. RED POWER

<http://www.redpower.si>

Dobro zasnovana spletna stran z lepo urejeno galerijo in cenikom, vendar pa se mi zdi cenik preveč podroben. Nudijo tudi fizioterapijo.

41. TOP POWER STUDIO

<http://www.toppowerstudio.si>

Glavna storitev rehabilitacija invalidov, nudijo pa tudi fitness, vodene vadbe, masaže in solarij. Spletna stran malo zastarela, vendar ponuja vse potrebne informacije, edino galerije ni.

42. FITNESS FORMA

<http://www.fitnessforma.com>

Zelo dobro pripravljena spletna stran, s ključnimi podrobnostmi. Slike so razporejene po celotni spletni strani, za cenik pa moraš izpolniti kratek vprašalnik, s katerimi pridobijo od tebe pomembne informacije kaj želiš.

43. FITNESS CENTER HOTEL ARENA

<http://www.hotel-arena.si>

Ni posebne spletne strani, fitness je očitno namenjen samo hotelskim gostom. Nudijo tudi wellness storitve.

44. DRAŠ CENTER

<http://dras.si>

Hotelski kompleks kjer nudijo tudi športne dvorane za badminton, odbojko, košarko in nogomet. Cenik je splošen, galerija pa skromna. Nudijo tudi manjši fitness in wellness.

45. FITNESS CENTER HABAKUK

<http://www.hotel-habakuk.si/wellness/rekreacija>

Majhen fitness v hotelu, s skromno ponudbo. Nudijo nekaj slik, galerije ni. Zraven imajo tudi dvorano za squash. Cenik je splošen.

46. FITNESS STUDIO HERMAN

Spletne strani nima, informacije sem dobil s Facebooka. Objavljajo osnovne informacije, npr. odpiralni čas in galerijo. Uradnega cenika ni. Manjši fitness z dokaj staro opremo.

47. BODIFIT CITY

<http://www.fitness24-7.si>

Večja slovenska veriga fitness centrov, ta pa je največji v verigi. Zelo dobro razdelana spletna stran z obsežno galerijo in informacijami. Za cenik je potrebno poslati povpraševanje, na ta način pa dobijo od ljudi ključne informacije kaj želijo.

48. PROFITNES

<http://profitnesmojfitness.si>

Bivši Sokol Maribor. Osredotočeni na bodybuilding in osebno trenerstvo. Nudijo tudi vodene vadbe. Cenik dostopen, vendar slabo narejen. Posebne galerije ni. Spletna stran slabo osvežena.

49. FITNESS SLAVIJA

<http://www.fitnesslavija.si/si/>

Lepo urejena spletna stran s preglednim cenikom in enostavno foto galerijo. Nudijo tudi vodene vadbe.

50. BODIFIT STUDENCI

<http://www.fitnes-studenci.si>

Večja slovenska veriga fitnes centrov, ta pa je prvi v verigi. Zelo dobro razdelana spletna stran z obsežno galerijo in informacijami. Za cenik je potrebno poslati povpraševanje, na ta način pa dobijo od ljudi ključne informacije kaj želijo.

51. FITNES KLUB MARIBOR PRISTAN

<http://www.fitnes-pristan.si>

Splošna spletna stran z osnovnimi podatki in galerijo, vendar pa brez pravega cenika. Nudijo tudi nekaj vodenih vadb in borilne veščine.

52. FITNESS STUDIO

<http://www.fitness-studio.si>

Starejša spletna stran z obsežno galerijo in vsemi potrebnimi podatki. Cenik je enostaven in razumljiv. Nudijo fitnes in osebno trenerstvo.

53. TOP FIT

Nimajo spletne strani in so dosegljivi samo na Facebooku. Ne najdem cenika in urejene galerije, informacij pa je tudi zelo malo.

54. FITNES CENTER REVOLUTION

Nimajo svoje spletne strani, nekaj informacij pa sem našel na spletni strani mladismo.si. Ni cenika, ni galerije, slabo urejena spletna stran.

55. X9 JUMPING FITNESS

<http://x9jumpingfitness.si>

Nudijo samo vodene vadbe in vadbo za otroke. Pregleden cenik, vendar pa brez galerije.

56. R&B GYM FITNESS

<http://www.rnb-gym.si/index-4.html>

Nudijo tudi savne, osebno trenerstvo. Cenik obsežen, galerija bolj skromna. Spletna stran starejša.

57. OLIMPUS FITNESS & WELNESS CENTER

<http://www.center.olimpus.si>

Ponovno nudijo tudi dodatne storitve, vodene vadbe in savne. Cenik dobro razdelan, galerija pa ni dostopna.

58. TRIS ŽALEC

<http://www.tris-zalec.com>

Enostavna spletna stran vendar pa brez ključnih podatkov, cenika ali galerije. Nudijo samo vodene vadbe.

59. FITNES CENTER THERMANA PARK LAŠKO

Spada pod Terme Laško. Informacije so tudi na njihovi spletni strani. Majhen fitnes v termah, cenik je napisan, galerije pa ni.

PRIMORSKA

60. LVCM FITNES CENTER IZOLA

Nima spletne strani, samo Facebook. Tudi tu zelo malo podatkov, ni prave galerije ali cenika. Nudijo samo fitnes.

61. INVICTUS FITNES IZOLA

Ponovno brez spletne strani, cenika in galerije. Podatki samo na Facebook spletni strani.

62. GYM BO FIT

<http://www.gymbofit.com/index.html>

Center za ženske, spletna stran enostavna, slabše pripravljena. Brez cenika, brez galerije. Nudijo samo vodene vadbe za ženske.

63. KARDIOFITNES ŽUSTERNA

Spada pod terme Čatež. Na njihovi spletni strani zelo kratek opis in enostaven cenik. Galerije ni, nudijo pa samo osebno trenerstvo.

64. BODY SENSE FITNESS & WELLNESS KLUB

<http://www.fitnesscenter.si>

Nudijo še vodene vadbe, osebno trenerstvo, borilne veščine, wellness in spa. Lepo urejena spletna stran, pregleden cenik in zanimiva galerija.

65. FITNES MANIJA

<http://www.fitmania.net>

Zraven nudijo še skupinske vadbe, masaže, tečaje in vadbe za otroke. Galerija je lepo urejena, prav tako cenik.

66. PRIMAFIT FITNES CENTER

Zaradi prenove spletne strani prisotni samo na Facebooku. Cenika in urejene galerije ni.

67. LIFECLASS

Spada pod hotel, in tudi informacije najdemo na hotelski spletni strani. Nudijo tudi vodene vadbe, galerija je enostavna, tudi cenik. Spletna stran je zelo lepo urejena.

68. CALIFORNIA FITNESS

<http://www.california-fitness.net>

Starejša spletna stran, vendar pa opremljena z osnovnimi informacijami. Zelo kratek cenik, premalo podroben. Galerija je dobro urejena. Nudijo samo fitnes in osebno trenerstvo.

69. WELNESS CENTER ADRIA

Spada pod Adria hotel, informacij pa je zelo malo. Brez cenika in galerije.

70. MIKA ŠPORT IN REKREACIJA

<http://www.mikasport.com>

Nudijo zelo široko ponudbo vodenih vadb, športov in fitnesa. Cenik je enostaven, galerije pa nisem zasledil.

71. MAGMA X

<http://www.magma-x.com/slo/>

Zelo obsežna spletna stran s prav tako obsežno storitvijo. Nudijo vse od gostinstva, zabave, fitnesa in spa ter lepotnega centra. Pogrešam edino malo bolj urejeno galerijo. Za fitnes cenik moramo ponovno poslati podatke in želje.

DOLENJSKA

72. PANTER FITNESS & GYM

<http://panter-gym.si>

Lepo urejena spletna stran, vendar brez cenika. Galerija je dostopna. Nudijo širok izbor vodenih vadb in osebne trenerstva.

73. ŠPORTNI CENTER FIT&FUN

<http://www.fitfun.si>

Dovolj osnovnih podatkov, enostaven cenik in obsežna galerija. Nudijo samo fitnes in osebne treninge.

74. ŠPORTNI STUDIO NINA

<http://www.studio-nina.si>

Zelo lepo urejena spletna stran. Nudijo fitnes, vodene vadbe in vadbe za otroke. Cenik je dostopen in enostaven. Galerija obsežna.

75. 4P FITNESSCLUB NOVO MESTO

<http://4p-fitness.com/novo-mesto/>

Novejši fitnes v Sloveniji na dveh lokacijah (Ljubljana, Novo mesto). Lepa spletna stran z zelo obširno galerijo in podrobnim cenikom. Včasih težka preglednost z določenih elektronskih naprav.

ZAGREB

1. FITNES ZAGREB

<http://www.fitness-zagreb.hr>

Starejši fitness, osredotočen predvsem na bodybuilding. Nudijo samo fitness in osebno trenerstvo. Enostavna spletna stran, cenik poenostavljen, galerija v manjšem obsegu. Spletna stran že nekaj časa ni bila posodobljena.

2. ATOMIC AEROBIC CENTAR

<http://atomicaerobik.hr>

Glavna ponudba so vodene vadbe. Nudijo tudi manjši prostor z napravami in osebno trenerstvo. Cenik ni dostopen oziroma je zelo kratek in nespecifičen. Foto galerija je zelo stara, a obsežna.

3. MURAD CENTAR

<http://www.muradcentar.com.hr>

V sklopu hotela Sheraton. Nudijo fitness, vodene vadbe, savne, bazene, masaže, kozmetični salon in posvet z zdravnikom. Cenik je dostopen in enostaven. Galerija ni posebej narejena, je pa po celotni spletni strani veliko slik.

4. AMIKA SPORT CENTAR

<http://www.amika.hr>

Nudijo samo vodene vadbe, so na dveh lokacijah. Zelo enostavna spletna stran, enostaven cenik, spletne galerije pa ni. Samo ključni podatki, vendar pa bi jih lahko bilo več.

5. BODY & MIND STUDIO

<http://www.bm-pilates.com/hr>

Več podružnic po Hrvaški. Nudijo vodene vadbe, rehabilitacijo, vadbo za otroke in osebne treninge. Imajo zelo raznovrsten izbor vodenih vadb. Cenik je obsežen in natančen, galerije pa ni. Lepo urejena spletna stran.

BEOGRAD

6. ACTIVE GYM & FITNESS

<http://www.activefitness.rs>

Nudijo fitnes, vodene vadbe v manjših skupinah in individualne treninge. Zelo lepa in privlačna spletna stran, vendar še ne v celoti urejena. Slike so, posebna galerija pa ni urejena. Cenika ne najdem.

7. ETHNO GYM

<http://ethnogym.com>

Poudarek na vodenih vadbah, predvsem Les Mills programih. Nudijo tudi osebne treninge in masaže. Zelo dobro razložena vsaka vodena vadba posebej. Spletna stran zelo dodelana, cenik pregleden in usmerjen na stranko, galerija prav tako lepo urejena.

8. ATHLETICS GYM

<http://www.gym.rs>

Štiri enote, ki sestavljajo verigo fitnesa. Nudijo osnove, torej fitnes, vodene vadbe, treningi v manjših skupinah in osebni treningi. Cenik je pregleden in razumljiv, prav tako galerija.

9. FITNES KLUB SPORTSKA AKADEMIJA KOČOVIĆ

<http://kocovic.rs>

Nudijo še veliko več kot samo fitnes in vodene vadbe. Osebni treningi so stalnica, imajo pa tudi masaže, solarij in zdrav bar. Ponovno imajo 4 poslovne enote po Srbiji. Cenik je možno dobiti samo prek izpolnjenega obrazca o interesu. Galerija je obsežna in pregledna.

10. SKY WELNESS

<http://skywellness.rs>

Ogromen kompleks, ki poleg fitnesa, vodenih vadb in osebnega trenerstva nudi še masaže, savno, bazen in lepotni salon. Lepo urejena spletna stran, enostaven cenik in lepa galerija.

SARAJEVO

11. BODY ART

<http://bodyart.ba>

Zelo enostavna, skoraj amaterska spletna stran. Nudijo samo fitnes in osebne treninge. Galerija dostopna, cenik prav tako. Narejeno pod nivojem in neprivlačno v primerjavi z ostalimi spletnimi stranmi.

12. FITNESS UNIVERSE

<http://www.fitnessuniverse.ba>

Boljše narejena spletna stran. Nudijo fitnes, vodene vadbe, osebne treninge, solarij in bar. Cenik lepo narejen in razumljiv, cilja na potrebe in interese stranke. Galerija prav tako prisotna.

13. LIFE STYLE KLUB

<http://www.lifestyleclub.ba>

Močna spletna stran, nudijo velik nabor vodenih vadb, kot tudi klasični fitnes in osebno trenerstvo. Cenik je obsežen in dobro razdeljen. Zraven nudijo še savne in masaže. Galerija je enostavna.

14. AVALON

<http://www.avalonfitness.ba/index.html>

Lepa a enostavna spletna stran. Nudijo fitnes, osebno trenerstvo in zelo veliko vodenih vadb. Dodatno imajo še igralnico za otroke in kavarno. Galerija zelo pregledna in privlačna. Cenik zelo splošen ampak zajema potrebne informacije.

15. PRO-FIT

<http://www.pro-fit.ba>

Nudijo vodene vadbe, fitnes, programe za najmlajše in najstarejše, športne rojstne dneve, osebne treninge in pripravo za posebne namene. Spletna stran ni še v celoti narejena, ima pa lepo galerijo, cenika nisem zasledil.

NOVI SAD

16. FITNESS CENTER SHE

<http://www.fitnesscentershe.co.rs>

Center za ženske. Imajo vodene vadbe, trening v manjših skupinah, osebne treninge in fitnes. Spletna stran enostavno in pregledno narejena, se vidi da je namenjena samo ženskam. Cenik obsežen in pregleden. Galerija dostopna prek povezave do njihove spletne strani.

17. X SPORT GYM

<http://www.xsport.rs>

Dve poslovni enoti v Novem Sadu. Spletna stran udarna, malo neprijazna za oči. Vendar pa imajo lepo in obsežno galerijo. Cenik dobro razdelan glede na uporabnikove zahteve in želje. Nudijo samo fitnes in osebno trenerstvo.

18. GYM TONIC FITNES

<http://www.gymtonic.rs>

Lepa spletna stran, imajo fitnes, vodene vadbe, borilne veščine in osebne treninge. Galerija prisotna, cenik enostaven. Vse informacije dostopne.

19. FLEX FITNESS

<http://flex.rs>

Zelo dobro postavljena spletna stran. Vse podrobnosti z namenom postavljene na spletno stran, nudijo pa veliko vodenih vadb, skupinske treninge, osebne treninge, fitnes in masaže. Galerije posebne ni, ampak je veliko slik po vsej spletni strani. Cenik ni dostopen ampak ti ga pošljejo na podlagi povpraševanja.

20. OZZY GYM

<http://www.ozzygym.rs>

Športni center, nudijo še dodatne storitve. Amatersko narejena spletna stran, nič kaj privlačna. Imajo fitnes, osebne treninge, funkcionalno vadbo, testiranja in kinezioterapije. Galerija preprosta, cenik kratek in brez ključnih informacij.

CELOVEC

21. 4P FITNESS CLUB

<http://www.4p-fitness.at>

Pregledna in lepo urejena spletna stran. Nudijo fitnes, vodene vadbe, osebne treninge, borilne veščine, savne in solarij. Posebej objavljenega cenika ni, samo akcija. Galerija normalno urejena.

22. PALAZZO

<http://www.palazzo.co.at>

Obsežna spletna stran in ponudba. Klasično nudijo fitnes, vodene vadbe, osebno trenerstvo in savne. Lepo urejeno, galerija pregledna, vendar pa ne zasledim cenika.

23. LADY

<http://www.lady.co.at>

V povezavi s prejšnjim fitnesom (poslovna enota) ampak namenjen samo ženskam. Nudijo vse isto, torej fitnes, vodene vadbe, osebno trenerstvo in savne. Tudi tukaj cenika ni, galerija lepo urejena.

24. ATLANTIS

<http://fitness-atlantis.at>

Simpatično urejena spletna stran. Enostaven dostop, vendar pa ne najdem cenika in posebne galerije. Osredotočeni so predvsem na vodene vadbe, nudijo pa tudi klasični fitnes in osebno trenerstvo.

25. INJOY

<http://www.injoy-klagenfurt.at>

Zapletena spletna stran. Kot sem uspel razbrati nudijo vodene vadbe in fitnes. Galerije nisem našel, za cenik pa je ponovno potrebno poslati povpraševanje.

DUNAJ

26. STARS FITNESS

<http://volume-px.rtrk.at>

Veriga fitnes centrov, ki ima dva tudi na Dunaju. Obsežna a enostavna spletna stran. Imajo velike komplekse kjer nudijo fitnes, vodene vadbe, osebno trenerstvo, bazen, savne in solarij. Za cenik je potrebno poslati povpraševanje, slike pa so objavljene po vsej spletni strani.

27. GREX

<http://www.crossfitgrex.at>

Cross fit dvorana oziroma fitnes. Nudijo samo vodene vadbe in obiske v dvorani cross fit. Cenik je kratek in splošen, posebne galerije ni. Slike se da zaslediti med pregledovanjem spletne strani.

28. BODY STYLE

<http://www.bodystyle.at>

Imajo dve enoti, kjer ponujajo fitnes, vodene vadbe, osebne treninge, masaže, savne in solarij. Cenik ni objavljen, samo akcije, ki pa nas preusmerijo na izpolnjevanje obrazca o zanimanjih in interesih. Galerija ni posebej označena.

29. WORK OUT

<http://www.workout.co.at>

Imajo širok izbor storitev. Fitnes, vodene vadbe, osebno trenerstvo, borilne veščine, bazen, savne in solarij. Slike so po spletni strani, galerije ni. Cenik je objavljen in enostavno razumljiv.

30. EURO GYM

<http://www.eurogym.at>

Ponovno veriga več fitnesov po Dunaju. Ponudba je široka in zanimiva. Pokrivajo vse od klasične ponudbe in jo dopolnjujejo s savno, solarijem, masažami in kinezioterapijo. Galerija je obsežna, cenik pa lepo razdelan in natančen.

SALZBURG

31. NOW FIT

<http://www.now-fit.de>

Svetla in očem prijazna spletna stran. Imajo dve poslovni enoti, izenačene cene in razumljiv ter kratek cenik. Nudijo vodene vadbe, osebno trenerstvo, fitness in solarij.

32. VITA CLUB

<http://www.vitaclub.at>

Imajo fitness, vodene vadbe, osebno trenerstvo, šolo teka, kinezioterapije, tenis in golf. Prav tako imajo 4 enote združene v verigo. Cenika in posebne galerije nisem zasledil.

33. MY GYM

<http://www.mygym.at>

Enostavna spletna stran, ki prikaže ponudbo fitnesa, trenerstva in vodenih vadb. Cenik ni posebej obsežen, navajajo splošne stvari. Galerija je lepo urejena in razdeljena, namreč imajo dve lokaciji fitnesa.

34. ALFA

<http://alfasalzburg.at>

Pregledna spletna stran, kjer pa ne najdemo posebnega cenika in galerije. Poleg običajne ponudbe nudijo tudi bazene, solarij, savne, lepotni salon, namizni tenis in restavracijo.

35. CURVES

<http://www.curves-salzburg.at>

Manjši center in tudi zelo enostavna spletna stran. Nudijo samo vodene vadbe in osebno trenerstvo. Galerijo najdem vendar težko, cenika pa ni opaziti.

BENETKE

36. FITNESS POINT

<http://www.izac.it/fitnesspointvenezia/>

Svetla stran, velike slike, lep dizajn. Nudijo vodene vadbe, osebno trenerstvo, borilne veščine in fitnes. Slik je veliko, cenika pa ni.

37. NOVA FIT

<http://www.palestranovafit.com>

Enostavna stran, nudijo samo vodene vadbe, osebno trenerstvo in fitnes. Imajo široko izbiro vadbe, tudi za starejše, nosečnice in otroke. Slik je ogromno, tako da ni potrebna dodatna galerija. Cenik je zelo kratek in enostaven.

38. CLUB DELFINO

<http://www.palestraclubdelfino.com>

Nudijo fitnes, vodene vadbe, osebne treninge, masaže, kineziotaping, rehabilitacijo in lepotni salon. Galerija je skromna, cenik pa ni na voljo.

39. SERENISSIMA

<http://www.crossfitserenissima.com>

Je crossfit klub, imajo prosto telovadnico, osebna trenerstva v manjših skupinah in individualne treninge. Slike so poudarjene čez celotno spletno stran, cenika ne zasledim.

40. FITNESSAKADEMY

<http://www.fitnessakademy.it>

Fitnes ki nudi poleg običajne ponudbe še borilne veščine. Imajo velik nabor borilnih športov in vodenih vadb. Cenika ne najdem nikjer, slik pa je na spletni strani veliko, tudi v posebni galeriji.

RIM

41. HARD CANDY

<http://www.hardcandyfitnessroma.it>

Zelo velika veriga osmih fitnessov po svetu. Spletna stran je temu primerna in razdelana. Veliko informacij na enem mestu, vendar pa so skrbno urejene. Nudijo fitness, osebno trenerstvo in ogromno vodenih vadb. Galerije so obsežne, cenik ni dostopen in treba je poslati vprašanje.

42. MONDO

<http://www.mondofitness-roma.com>

Malo neprijazna spletna stran, predvsem barve. Imajo veliko slik in enostaven cenik. Nudijo ogromno vodenih vadb in treningov, borilne veščine in klasični fitness.

43. AREA

<http://www.areasportingclub.eu>

Ogromen športni kompleks, kjer poleg fitnessa, vodenih vadb in osebnega trenerstva nudijo tudi bazen, šolo plavanja, savne, masažne kopeli in tudi zunanje aktivnosti. Galerija je bogata, cenik je pogojen s povpraševanjem.

44. FITNESS PLAY

<http://www.fitnessplay.eu>

Enostavna spletna stran, cenik zelo kratek. Galerija prisotna čez celo stran. Nudijo fitness, vodene vadbe, trenerstva in borilne veščine.

45. CITY FITNESS

<http://cityfitnessroma.it/>

Fitness namenjen večinoma vodenim vadbam. Imajo tudi borilne veščine, vadbo za otroke in klasično ponudbo. Galerija je obsežna ampak slabe kakovosti. Cene se pojavljajo samo osnovne, za več je treba poslati povpraševanje.

MILANO

46. URBAN FITNESS

<http://www.urbanfitness.it>

Velika fitnes veriga z 9 fitnes centri, od tega z dvema tudi v Milanu. Niso običajen fitnes, namreč uporabljajo samo eno posebno napravo, s katero vam zagotovijo novo postavo v samo treh mesecih, 20 minut tedensko. Cenik ni objavljen, imajo samo možne pakete, za cene pa je potrebno poslati povpraševanje. Galerija ni obsežna.

47. VIRGIN ACTIVE

<http://www.virginactive.it>

Spada pod veliko verigo – Villagi fitness. Široka ponudba, poleg klasičnega fitnesa še vadba za otroke, vodna vadba, lepotni salon, solarij, masaže in savne. Za cenik je potrebno ponovno poslati obrazec, galerija pa je prisotna po celotni spletni strani.

48. GREEN LINE

<http://www.greenlinemilano.com>

Nudijo fitnes, vodene vadbe, osebno trenerstvo, vadbo za otroke, bazen, masaže, reflekso terapije in fizioterapije. Galerija je lepo urejena in lahko dostopna, cenika pa nisem zasledil.

49. NEW FITNESS CLUB

<http://www.newfitnessclub-milano.com/index.html>

Nudijo samo vodene vadbe, fitnes in borilne veščine. Spletna stran slabše narejena, nepriljučna. Galerija enostavna, vendar slabo pregledna. Cenik je kratek ampak ponuja osnovne informacije.

50. CLUB2D

<http://www.club2d.it>

Zelo barvita spletna stran. Nudijo fitnes, vodene vadbe, osebno trenerstvo, bazen, kinezioterapije, savne, masaže, restavracijo in agencijo. Galerija je velika in lepo razdeljena. Cenik ni dostopen.

ZÜRICH

51. INDIGO FITNESS

<http://indigofitness.ch/en/zuerich/>

Štiri prestižni klubi v verigi, ki poleg vodenih vadb, osebnega trenerstva in fitnesa nudi še veliko več. Imajo savne, parne kopeli, sobe za sprostitev, ledeno sobo, lokal in lepotni salon. Cenik je jasen in kratek, galerija zelo urejena po celotni strani. Spletna stran narejena zelo profesionalno.

52. CROSSFIT VICINITY

<http://www.crossfitvicinity.ch>

Crossfit telovadnica, nudijo vodene vadbe v manjših skupinah in prosto telovadnico. Cenik lepo osnovno narejen, galerija lepa. Stran lepo narejena ampak malo temna.

53. HOLMES PLACE

<http://holmesplace.ch/zurich.c/en/>

Eden od fitnessov v verigi, široka ponudba. Poleg klasične ponudbe še savne, masaže, bazen in masažni bazen. Vidi se, da je obsežna veriga, dobro narejena spletna stran, galerija super. Cenik ni dostopen, potrebno izpolniti obrazec o zanimanju.

54. HALE41

<http://www.halle41.ch>

Nudijo fitnes, vodene vadbe, osebno trenerstvo, savne, solarij, masaže, fizioterapije, igralnico za otroke, golf in vadbo za starejše. Cenik lepo razdelan in razumljiv, galerija urejena. Lepa spletna stran, malo pretemna zame.

55. BASEFIT

<http://basefit.eu>

Veriga fitnessov po Švici, nudijo vodene vadbe, osebno trenerstvo in klasični fitnes. Galerija lepa, do cenika pridemo prek izbire želja, lahko kupimo tudi prek spleta.

MÜNCHEN

56. MY SPORT LADY

<http://www.my-sportlady.de/muenchen/>

Fitnes namenjen ženskam, nudijo vodene vadbe, fitnes, osebno trenerstvo, vadbo za nosečnice, vadbe za otroke, vadbe za starejše, savne, masaže in lepotni salon. Galerija velika, cenika ni zaslediti.

57. SKY STUDIO

<http://skystudio-munich.de>

Namenjen samo za osebna trenerstva. Višji nivo fitnesa. Galerija obsežna in visoke kakovosti. Cen na spletni strani ne najdem.

58. STEFAN SPORT CENTER

<http://www.fitness-muenchen.com>

Široka ponudba, poleg vodenih vadb, fitnesa in osebnega trenerstva še solarij, savna, masaže, varstvo za otroke, tenis in bazen. Cenik je objavljen v spletni trgovini, kjer lahko tudi kupimo karto. Galerija je za vsako storitev posebej.

59. MUNICH GYM

<http://www.munichgym.de>

Poleg klasične ponudbe nudijo še solarij in savne. Imajo objavljene samo pakete za nakup, za cene je treba poklicati. Edino akcije imajo objavljene cene. Galerija je zelo lepa.

60. MUNICH HEALTH CLUB

<http://www.munichhealthclub.com>

Nudijo vodene vadbe, fitnes in savne. Cenik je kratek a ima vse informacije. Galerija je zelo skopa.

BUDIMPEŠTA

61. LITTLE BIT FIT

<http://littlebitfit.sk>

Lepo urejena spletna stran, dobro razdelan cenik in lepa galerija. Nudijo vodene vadbe, fitnes, osebno trenerstvo in borilne veščine.

62. VICTORY FITNESS

<http://victoryfitness.sk>

Nudijo osnovne fitnes storitve. Stran je lepo urejena, zelo barvita in dobro razdeljena. Cenik ni objavljen, vidni samo paketi za nakup, za cene je treba poslati povpraševanje. Galerija nič posebnega.

63. FANATIX

<http://www.fanatix.sk>

Nudijo klasično ponudbo, zraven pa še squash, lepotni salon, masaže in borilne veščine. Cenik je objavljen za vsako storitev posebej, galerija je bolj skromna.

64. FITNESS ASTRA

<http://www.fitness-astra.sk>

Bolj amatersko narejena spletna stran. Nudijo fitnes, vodene vadbe, telovadnico, solarij, masaže in savno. Cenik je objavljen za vsako kategorijo posebej. Galerija je slaba.

65. BODY

<http://www.body.sk>

Lepo urejena spletna stran z veliko slikami in barvami. Nudijo fitnes, osebno trenerstvo, vodene vadbe, savne, bazen, masaže, solarij in bar. Cenik je razdelan po zanimanju uporabnika in je pregleden. Po celotni spletni strani je veliko slik.

PRAGA

66. FITNESS VAGON

<http://www.fitness-vagon.cz>

Enostavna spletna stran, nudijo fitnes, trenerstvo, savno, solarij in bar. Cenik je splošen in kratek. Galerija ni obsežna.

67. HIT FITNESS FLORA

<http://www.hitfit.cz>

Kratka spletna stran ampak z vsemi informacijami. Imajo fitnes, vodene vadbe, borilne veščine, squash, namizni tenis, savno in solarij.

68. WORLD CLASS

<http://www.worldclass.cz/cs>

Veriga dveh fitnes centrov na Češkem. Lepo narejena spletna stran, kjer nudijo tudi spletni nakup karte. Imajo vodene vadbe, fitnes, osebno trenerstvo, bazen in masaže. Cenik je viden v spletni trgovini. Galerija velika.

69. HAMMER STRENGTH FITNESS

<http://www.hammerstrength.cz>

Nudijo fitnes, osebno trenerstvo, vodene vadbe, solarij in fizioterapijo. Cenik je lepo razdeljen in zato lažje razumljiv. Galerija enostavna in lepa.

70. JATOMI FITNESS

<http://jatomifitness.cz>

Veriga petih fitnesov po celem svetu. Nudijo osnovne fitnes storitve kot so vodene vadbe, osebno trenerstvo in klasični fitnes. Slik je veliko po celotni spletni strani, cenik ni objavljen.

NEW YORK

76. BFX STUDIO

<https://bfxstudio.com>

Veriga štirih fitnessov. Lepo urejena spletna stran z manj informacijami, vendar vsemi potrebnimi. Nudijo veliko vodenih vadb in osebno trenerstvo. Cenik je lepo urejen, posebne galerije ni.

77. BLINK

<http://www.blinkfitness.com>

Ogromna veriga fitnessov po celem New Yorku. Ponudba odvisna od lokacije, največkrat klasična. Cenik privlačno razdeljen, posebne galerije ni.

78. 24 HOUR FITNESS

<http://www.24hourfitness.com>

Več kot 400 fitnessov po celotni ZDA. Ponudba sicer klasična, vendar pa varira od lokacije do lokacije. Imajo tudi različno rangirane, od manjših pa do večjih in boljše opremljenih fitnessov. Cenik natančen in dobro razdeljen, galerija preko celotne spletne strani.

79. BRICK

<http://bricknewyork.com>

Prav tako veriga štirih centrov. Nudijo samo vodene vadbe. Stran je lepo urejena, vendar brez ustreznih informacij ali galerije.

80. BROOKLYN BODYBURN

<http://www.brooklynbodyburn.com>

Dva centra, ki ponovno nudita samo vodeno vadbo. Cenik preprosto narejen in razumljiv. Stran privlačna, slike po celotni spletni strani.

LOS ANGELES

81. CRUNCH

<https://www.crunch.com>

Velika veriga klasične fitnes ponudbe. Galerija za vsako lokacijo posebej, prav tako cenik. Imajo lepo urejeno in cene izpisuje glede na tvoja zanimanja in želje.

82. BREAKTHRU FITNESS

<http://www.breakthrufitness.com>

Nudijo fitnes, osebno trenerstvo in vodene vadbe, na katerih je tudi poudarek. Za cenik je potrebno poslati povpraševanje, slike so po celotni spletni strani.

83. EQUINOX

<http://www.equinox.com>

Veriga katera poleg klasičnega fitnesa nudijo še masaže in lepotni salon. Cenik je enostaven, za bolj podrobnega je treba poslati povpraševanje. Stran je zelo dobro narejena, slike so lepe.

84. TRIFIT

<http://trifitla.com>

Široka paleta storitev, kjer poleg klasične ponudbe nudijo tudi bazen, tenis, squash, košarko in večnamenske dvorane. Za cene je treba poklicati oz. poslati povpraševanje. Slik ni veliko.

85. YAS

<http://go2yas.com>

Zelo barvita in svetla spletna stran. Nudijo samo vodene vadbe, zato pa je nabor teh toliko bolj izjemen. Cenik je enostaven in lahko dostopen, galerije pa je dovolj čez celotno spletno stran.