

DIN 33961-3

ICS 03.080.30; 97.220.01

Ersatz für
DIN 33961-3:2013-03**Fitness-Studio –
Anforderungen an Studioausstattung und -betrieb –
Teil 3: Gruppentraining**

Fitness club –
Requirements for equipment and operation –
Part 3: Group training

Club de fitness –
Exigences à l'équipement et à l'opération –
Partie 3: Entraînement en groupe

Gesamtumfang 12 Seiten

DIN-Normenausschuss Sport- und Freizeitgerät (NASport)

Inhalt

Seite

Vorwort	3
1 Anwendungsbereich	4
2 Normative Verweisungen	4
3 Begriffe	4
4 Gruppentraining	4
4.1 Flächen für Gruppentraining	4
4.2 Bodenbelag für Gruppentraining	5
4.3 Beleuchtung	5
4.4 Gehörschutz der Trainierenden	5
4.5 Betreuungskonzepte, Trainingsprogramme/-ablauf	5
4.5.1 Allgemeines	5
4.5.2 Eingangsgespräch	5
4.6 Personalanforderungen für Gruppentraining	6
5 Prüfverfahren Gruppentraining	7
5.1 Prüfung der Flächen für Gruppentraining	7
5.2 Prüfung des Bodenbelags für Gruppentraining	7
5.3 Prüfung der Beleuchtung	7
5.4 Prüfung des Gehörschutzes der Trainierenden	7
5.5 Prüfung der Betreuungskonzepte, Trainingsprogramme/-ablauf	7
5.5.1 Prüfung der allgemeinen Anforderung an Betreuungskonzepte, Trainingsprogramme/-ablauf	7
5.5.2 Prüfung des Eingangsgesprächs	8
5.6 Prüfung der Personalanforderungen für Gruppentraining	8
Anhang A (informativ) Erläuterung zu Impact-Angeboten	9
Anhang B (informativ) BORG-Skala	10
Literaturhinweise	12

Vorwort

Dieses Dokument wurde vom Arbeitsausschuss NA 112-01-10 AA „Fitness-Studios“ im DIN-Normenausschuss Sport- und Freizeitgerät (NASport) erarbeitet.

Es wird auf die Möglichkeit hingewiesen, dass einige Elemente dieses Dokuments Patentrechte berühren können. Das DIN [und/oder die DKE] sind nicht dafür verantwortlich, einige oder alle diesbezüglichen Patentrechte zu identifizieren.

DIN 33961 besteht unter dem allgemeinen Titel *Fitness-Studio — Anforderungen an Studioausstattung und –betrieb* aus folgenden Teilen:

- Teil 1: *Grundlegende Anforderungen*
- Teil 2: *Gerätegestütztes Herz-Kreislauftraining*
- Teil 3: *Gruppentraining*

Lux ist die (abgeleitete SI-)Einheit für die Beleuchtungsstärke. Ihr Einheitenzeichen ist: $lx = lm / m^2 = cd \cdot sr / m^2$, wobei Lumen (Einheitenzeichen lm) der Lichtstrom, Candela (Einheitenzeichen cd) die Lichtstärke und Steradian (Einheitenzeichen sr) die Größe des Raumwinkels sind.

Dieses Dokument ersetzt DIN 33961-3:2013-03.

Änderungen

Gegenüber DIN 33961-3:2013-03 wurden folgende Änderungen vorgenommen:

- a) die Datierung der DIN 33961-1 wurde im gesamten Dokument aktualisiert;
- b) im Abschnitt 4.1 wurde der Anstrich b) durch „ b) 3 m² Fläche bei Angeboten stationärer Bewegungsformen, z. B. Indoor-Cycling,“ ersetzt;
- c) die Überschrift 4.6 „Personaltableau für Gruppentraining“ wurde durch „Personalanforderungen für Gruppentraining“ ersetzt;
- d) der erste Absatz des Abschnittes 4.6 wurde aktualisiert;
- e) die Überschrift 5.6 „Prüfung des Personaltableaus Gruppentraining“ wurde durch „Prüfung der Personalanforderungen für Gruppentraining“ ersetzt.

Frühere Ausgaben

DIN 33961-3: 2013-03

1 Anwendungsbereich

Dieser Teil der DIN 33961 legt Anforderungen und Prüfverfahren für Ausstattung und Betrieb von Fitness-Studios fest, wenn zusätzlich zum gerätegestützten Krafttraining auch Gruppentraining angeboten wird und die Fitness-Studios über die entsprechenden apparativen, räumlichen und personellen Ressourcen für das Gruppentraining verfügen.

Dieser Teil der DIN 33961 gilt für Einrichtungen, deren Zugang und Aufsicht speziell vom Betreiber geregelt werden.

Dieser Teil der DIN 33961 legt keine Anforderungen an stationäre Trainingsgeräte nach DIN EN 957 (alle Teile) oder stationäre Trainingsgeräte für medizinische Zwecke entsprechend Richtlinie 93/42/EWG fest.

Die grundlegenden Anforderungen an den Betrieb und die Anforderungen und Prüfverfahren an primär- und sekundär-präventives gerätegestütztes Krafttraining sind in DIN 33961-1 und die Anforderungen und Prüfverfahren an primär- und sekundär-präventives gerätegestütztes Herz-Kreislauftraining sind in DIN 33961-2 festgelegt.

2 Normative Verweisungen

Die folgenden Dokumente, die in diesem Dokument teilweise oder als Ganzes zitiert werden, sind für die Anwendung dieses Dokuments erforderlich. Bei datierten Verweisungen gilt nur die in Bezug genommene Ausgabe. Bei undatierten Verweisungen gilt die letzte Ausgabe des in Bezug genommenen Dokuments (einschließlich aller Änderungen).

DIN 5035-6, *Beleuchtung mit künstlichem Licht — Teil 6: Messung und Bewertung*

DIN 33961-1:2014-12, *Fitness-Studio — Anforderungen an Studioausstattung und -betrieb — Teil 1: Grundlegende Anforderungen*

3 Begriffe

Für die Anwendung dieses Dokuments gelten die Begriffe nach DIN 33961-1.

4 Gruppentraining

4.1 Flächen für Gruppentraining

Im Gruppentraining müssen je Trainingsteilnehmer mindestens

a) 4 m² Fläche bei Angeboten von nicht stationären Bewegungsformen, z. B. Aerobic, und

b) 3 m² Fläche bei Angeboten stationärer Bewegungsformen, z. B. Indoor Cycling,

zur Verfügung stehen.

Auf der Basis dieser Mindestfläche pro Gruppentrainingsteilnehmer muss die maximale Teilnehmerzahl für jeden Gruppentrainingsraum für den Kunden schriftlich kommuniziert werden.

Prüfung nach 5.1.