

# Fitnessstraining für muslimische Frauen

**Das Hayat in Köln bietet nicht nur Fitness, sondern auch den Rückzug zum Gebet**

*Eine für Deutschlands Fitnesslandschaft sicher noch etwas ungewöhnliche und dennoch zukunftsorientierte Zielgruppe wird von Emine Aydemir in ihrem Frauen-Studio Hayat in Köln betreut. Die meisten ihrer Mitglieder, konkret 70 %, sind Musliminnen. Die Idee, ein eigenes Studio für die Kernzielgruppe muslimischer Frauen zu eröffnen, entstand beim eigenen Training in einem Frauenstudio.*

Auf 420 m<sup>2</sup> Fläche trainieren heute 400 Mitglieder, davon 70 % Musliminnen, die von sieben Mitarbeiterinnen betreut werden. Bei den Mitarbeiterinnen, die alle als Voraussetzung die Fitnesstrainer B-Lizenz absolviert haben, handelt es sich nicht ausschließlich um muslimische Frauen. Wie bei den Mitgliedern, gibt es auch hier deutsche Frauen, denn eine Vernetzung verschiedener Nationalitäten ist im Hayat ausdrücklich erwünscht.

#### **Die Idee dahinter**

Das Hayat, aus dem türkischen übersetzt bedeutet es das Leben, wurde 2007 von Emine Aydemir gegründet. Sie selbst war damals bereits seit 10 Jahren Geschäftsfrau, leitete erfolgreich ein Ladengeschäft und

trainierte in dieser Zeit in einem Frauenstudio, um sich fit zu halten. Zusammen mit Frauen ohne Kopftuch zu trainieren ist kein Problem. Aber auch ein reines Frauenstudio wird ab und zu von Männern betreten. Sei es der Postbote, ein Lieferant oder der Fensterputzer. Und das macht ein Training ohne Kopftuch für eine Muslimin zur Unmöglichkeit. Emine Aydemir hatte die Wahl: Entweder auf das Training zu verzichten, das Schwitzen im Sommer auf dem Laufband und die Blicke der anderen Frauen weiterhin in Kauf zu nehmen oder selbst ein Studio zu eröffnen, das von keinem Mann betreten werden darf. Sie machte also kurzerhand den Trainerschein, besucht bis heute Fortbil-



dungen zu Themen wie Marketing, Vertrieb, Kundenbindung und Kundengewinnung und schloss mit Eröffnung des Hayat eine Marktlücke. Emine Aydemir: „Die Banken standen der Idee sehr offen gegenüber, haben das Konzept als gut empfunden und mir einen Kredit gewährt.“ Die Suche nach einem geeigneten Objekt verlief ebenfalls erfolgreich. Das Gebäude liegt zentral im Kölner Stadtteil Bickendorf mit einem Kik Textilmarkt im Erdgeschoss, ist auch nachts gut beleuchtet, die Parkplätze befinden sich direkt vor der Tür, so dass sich auch im Winter aufgrund der längeren Öffnungszeiten keine der Frauen wegen des Nachhausewegs Sorgen machen muss und es werden dennoch keine Nachbarn durch die laute Musik gestört.

Der Vermieter war von ihrer Idee so begeistert, dass er aus eigener Kasse die Renovierungskosten übernommen hat. Emine Aydemir: „Meines Wissens nach ist es das erste und einzige Studio in Deutschland, in dem Musliminnen ohne Kopftuch trainieren können, da es kein Mann betreten darf. Es haben sich zwar viele Interessenten gemeldet, die sich für das Konzept und die Idee dahinter interessierten, aber bis heute fehlt es an der Umsetzung.“

#### Kein Zutritt für Männer

Damit gewährleistet ist, dass die Frauen im Hayat völlig unter sich bleiben, befindet sich im Eingangsbereich eine

Männerklingel. Emine Aydemir: „Wir haben im Eingang stehen, dass Männer das Studio nicht betreten dürfen, sondern klingeln müssen, wenn es beispielsweise Anlieferungen gibt. Wir kommen dann nach draußen. Das wird von allen eingehalten und akzeptiert, obwohl die Tür nicht verschlossen ist. Für unsere Mitglieder ist das äußerst wichtig, denn eine Muslimin darf nur von ihrem Ehemann, ihrem Vater, ihren Brüdern und ihren Onkeln ohne Kopftuch gesehen werden.“ Trainiert wird im Hayat, wie in jedem klassischen Fitness-Studio, an Cardio- und Kraftgeräten und dennoch gibt es weitere Besonderheiten.

#### Der Gebetsteppich zeigt nach Mekka

Die Sauna darf nur mit einem dünnen Baumwolltuch, einem sogenannten Peschtamel, betreten werden, denn auch unter muslimischen Frauen bestehen besondere Regeln. Deshalb gibt es im Hayat auch keine Sammel-duschen, sondern Einzelkabinen zum Duschen und auch zum Umziehen getrennte Kabinen, so dass die Privatsphäre jeder Frau gewahrt bleibt. Das kommt auch den deutschen Frauen im Hayat entgegen, die vorwiegend aufgrund ihrer Figurprobleme zum Training kommen und hier in einem geschützten Bereich trainieren können. Emine Aydemir: „Sowohl in den gemischten Studios als auch in Frauenstudios wird häufig einem Körperkult ge-



Emine Aydemir bei der Einweisung auf der Trainingsfläche



### Multifunktionale Einsatzgebiete des FUNWALKERS

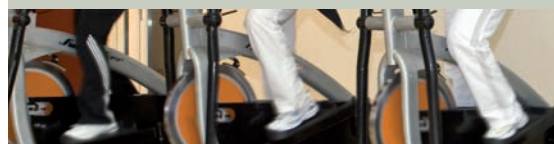
- als Club im Club-System im vorhandenen Studio
- als präventiver Herz-Kreislauf-Kurs
- als Abnehmkurs
- zur Erweiterung und als Zwischenstationen beim Gerätezirkel
- zur Aufstockung Ihres Ausdauerparks
- als kostengünstige, platzsparende Ausstattung des Ausdauerparks
- als Kombination zu anderen im Studio vorhandenen Trainingsbereichen
- in Physio-Praxen für Körperbalance und Herz-Kreislauf-Training
- PERFEKT im Frauenstudio

#### FÜR EXISTENZGRÜNDER:

- als eigenständiges Profitcenter mit 15 Funwalker und „etwas mehr“ auf 80 qm bei minimalem Investitions-Volumen.



**stromlos, energiesparend,  
umweltbewusst**



frönt. Jeder macht sich zurecht und möchte vor den anderen gut aussehen. Bei uns können die Frauen auch in Schlapperhosen und T-Shirts trainieren und sich ganz auf den Sport konzentrieren. Deshalb kommen auch nicht-muslimische Frauen zu uns ins Studio. Hier können sie sich ganz natürlich geben, ohne eine Fassade aufzubauen. Zudem möchten wir ein Netzwerk bilden, das die verschiedenen Nationen verbindet und uns international öffnet. Wir wollen nicht unter uns sein, sondern alle Frauen willkommen heißen.“

Ein weiterer Hinweis, dass das Hayat zusätzlich zum Training auch eine Begegnungsstätte ist, ist der Gebetsraum, in dem Teppiche ausliegen, die gen Mekka ausgerichtet sind. Hier können die muslimischen Frauen ihrem Glauben nachgehen. Die Verbindung einerseits von Religion, Kultur, sich zurückziehen zu können und andererseits sich sportlich zu betätigen, ist ein wichtiger Aspekt für den Abschluss der Mitgliedschaft. Den Gebetsbereich dürfen auch nichtmuslimische Frauen betreten. Ein weiterer Hinweis für die Öffnung gegenüber anderen Kulturen.

### **Das Bewusstsein für ein gesünderes Leben wecken**

Sport zu treiben, sich körperlich anzustrengen und auf die Gesundheit zu achten, ist bei muslimischen Frauen noch nicht so verbreitet, wie in westlichen Kulturen. Emine Aydemir: „Mein Ziel war und ist es, das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil zu wecken und Musliminnen für mehr Bewegung zu begeistern. Für viele ist es noch Luxus, Sport treiben zu können. Sie sind so erzogen, für die Familie da zu sein und haben kaum Zeit für sich selbst. In der Regel trauen sich diese Frauen nicht, in deutschen Fitness-Studios zu trainieren. Mit Kopftuch fühlt man sich auch in Frauen-Studios als Außenseiterin. Hinzu kommen Verständigungsprobleme und kulturelle Unterschiede. Sprachprobleme sind immer noch häufig bei muslimischen Frauen anzutreffen. Wir helfen, diese Sprachhürden zu überwinden, in dem im Hayat Deutsch gesprochen wird. Das bietet vielen türkischen Mitgliedern die Gelegenheit ihr Deutsch zu verbessern. Bei uns können sie sich verständigen und sich über ihre gesundheitlichen Probleme aussprechen. Sie fühlen sich gut aufgeho-



Als Geschäftsfrau fällt Emine Aydemir die tägliche Büroarbeit leicht

ben, da sie mit ihren Sorgen zu uns kommen können und die Möglichkeit haben, etwas für sich selbst zu tun.“

Das erfordert eine intensive Betreuung der Mitglieder über das übliche Maß hinaus. Es reicht nicht aus, einen Trainingsplan zu erstellen und diesen zu erläutern. Die Trainerinnen im Hayat müssen mehr ins Detail gehen, nicht nur einmal den Trainingsplan erklären, sondern das Mitglied an die Hand nehmen, bis jede der Frauen richtig trainiert. Nicht immer kann ein Grundwissen vorausgesetzt werden und die Bewegungsabläufe sind vielen fremd. Das fängt bereits damit an, dass beispielsweise ein Neumitglied noch nie Fahrrad gefahren ist. Hinzu kommt, dass zwar nicht selten muslimische Frauen mit Übergewicht kämpfen, ihnen aber nicht bewusst ist, dass zum Abnehmen regelmäßige Bewegung und die richtige Ernährung notwendig sind. Die Einstellung zur Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit fehlt häufig. Das anfängliche Interesse ist bei vielen vorhanden, jedoch mangelt es an Durchhaltevermögen. Emine Aydemir: „Seit der Eröffnung habe ich knapp 2.000 Verträge geschrieben bei gleichbleibender Mitgliederzahl.“ Dennoch befand sich das Hayat bereits im zweiten Betriebsjahr in der Gewinnzone.

### **Neumitglieder durch Mund-zu-Mund-Propaganda**

Emine Aydemir: „Früher haben wir die klassischen Werbemittel wie Flyer und Anzeigen eingesetzt. Zusätzlich gab es einige Werbespots im türkischen Fernsehen. Seit zwei Jahren gewinnen wir neue Mitglieder fast ausschließlich über Empfehlungsmarketing, das wesentlich wirkungsvoller ist. Unsere Kundinnen erzählen weiter, welchen Erfolg

sie beim Abnehmen haben oder wie ihre Rückenprobleme gelöst wurden. Durch diese Begeisterung und durch den Umstand, dass auf den türkischen Kanälen viele Berühmtheiten Pilates und andere Sportarten propagieren, werden Interessentinnen angesteckt, zu uns zum Training zu kommen. Zudem machen wir Werbung mit Post-its, diesen kleinen Notizblöcken. Das ist derzeit in und kommt gut an. Wir arbeiten hier mit einigen Restaurants zusammen. Diese kleben die Post-its beispielsweise auf die Pizzapackungen oder auf Briefkästen.“

Außerdem werden mit Standflächen im Rahmen muslimischer Veranstaltungen das Studio und seine Leistungen vorgestellt und Frauen im Direktgespräch über die Vorteile regelmäßiger Bewegung informiert. Auch über Kooperationen mit Ärzten, die türkischen Frauen das Training im Hayat empfehlen, beispielsweise bei bestehenden Rückenproblemen, Übergewicht oder Diabetes, werden Mitgliedschaften abgeschlossen. Nicht zuletzt schreiben Redakteure gerne Beiträge über das Hayat und erweitern somit den Bekanntheitsgrad.

Die überwiegende Mehrheit der Ehemänner befürwortet, dass ihre Frauen im Hayat trainieren und unterstützt sie dabei. Sie freuen sich, dass ihre Frauen Sport treiben, selbstbewusster werden, sind dankbar, dass sie Anschluss finden und andere Frauen kennen lernen, ihre Sprachkenntnisse verbessern und durch das Training gesünder leben. Teilweise werden die Mitgliedschaften direkt durch die Männer abgeschlossen, natürlich nicht im Studio selbst, sondern telefonisch.

Anita Knöllner