

Renate Weiß hält Frauen fit

Die 66-Jährige betreibt seit 20 Jahren in Wetzlar ein nicht gerade alltägliches Fitnessstudio

Von Leila Schmidt

WETZLAR. Helles Morgenlicht durchflutet die Räume des „Silhouette“-Fitnessstudios in Wetzlar. Eine Frau mit graublonden Haaren betritt den Cardio-Bereich und startet ihr Ausdauertraining auf dem Laufband. Um 9 Uhr morgens ist sie an diesem Tag die einzige Person auf der Trainingsfläche. Doch auch wenn es im Studio mal voller wird: Neugierige Blicke hat sie hier nicht zu befürchten.

„Hier guckt keine auf die andere und denkt sich: Wie sieht die denn aus? Was hat sie da nur an? Die Frauen, die hierherkommen, fühlen sich wohl und nehmen Rücksicht aufeinander“, sagt Renate Weiß. Die 66-Jährige ist die Inhaberin des „Silhouette“-Fitnessstudios. Ihr Trainingsangebot nur für Frauen gibt es inzwischen seit 20 Jahren.

Doch die Leidenschaft für das Fitnesstraining hat die Braunfelserin schon weitaus früher gepackt. „Ich habe 1978 mit dem Krafttraining begonnen. Damals war eine Frau im Studio eher noch eine Exotin“, berichtet die 66-Jährige. Von diesem Sonderstatus hat sie sich jedoch nicht abschrecken lassen. Im Gegenteil: „Ich bin die ganzen Jahre drangeblieben, mit unterschiedlichen Trainings-schwerpunkten“, sagt sie.

Fitnessstudio nur für Frauen hat ein großes Einzugsgebiet

So kam es, dass die Sportlerin ihr Hobby eines Tages zum Beruf macht. Zunächst gemeinsam mit ihrem Mann in „gemischten“ Fitnessstudios. Später „stolpert“ sie nach eigener Aussage in die Selbstständigkeit. Ihren ersten Anlauf mit einem Fitnessstudio nur für Frauen startet sie auf 70 Quadratmetern in Hermannstein. In dem „Ministudio“ können Frauen verschiedene Fitnessgeräte nach Termin buchen. Die Nachfrage ist zwar da, doch bereits nach zehn Monaten bemerkt Renate Weiß, wie sehr ihr die klassische Trainingsbetreuung auf der großen Fläche fehlt.

So macht sie sich auf die Suche nach neuen Räumlichkeiten für ihr Studio und wird schließlich in Niedergirmes fündig. Mit dem größeren Studio kann die „Silhouette“-Inhaberin auch ihr Trainingsangebot erweitern. Ihr Stamm an Kundinnen wächst. Doch bereits nach fünf Jahren muss die Fitnesstrainerin schweren Herzens erneut umziehen. Der Grund: Das Gebäude, in dem sich ihr Studio befindet, soll abgerissen werden.

Dass es mit dem „Silhouette“-Fitnessstudio weitergehen



Die 66-jährige Renate Weiß betreibt ein Fitnessstudio nur für Frauen in Wetzlar. Um ihre Expertise in Sachen Fitness und Ernährung mit anderen Frauen zu teilen, hat sie zudem einen eigenen Podcast sowie einen Blog und einen Youtube-Kanal. Foto: Andreas Bender



„**Die Leute kommen ins Studio und merken: Hier sind viele, die ihr Päckchen tragen. Alter, Kleidung und Gewicht spielen keine Rolle. Das interessiert hier niemanden.**“

Renate Weiß, Fitnesstrainerin und Inhaberin des Fitnessstudios „Silhouette“ in Wetzlar (Foto: Leila Schmidt)

soll, steht für die Trainerin außer Frage. Um ihren Kundinnen aus Lahnu, Braunfels, Solms und Wetzlar ein neues „Zuhause“ zu geben, macht sie sich auf die Suche nach einem geeigneten Standort in der Region. „Mein Einzugsgebiet war schon immer recht groß, da meine Kundinnen ein Frauen-Fitnessstudio gesucht haben und dafür auch längere Wege in Kauf

nehmen“, sagt die 66-Jährige. Schließlich fällt die Wahl auf eine Immobilie nahe der Braunfelser Straße in Wetzlar. Kostenlose Parkplätze und eine gute Verkehrsanbindung spielen bei der Entscheidung eine wichtige Rolle.

Ihren Stammkundinnen ist Renate Weiß sehr dankbar für die jahrelange Treue, aller Umzüge zum Trotz. Was das Besondere am Training unter Frauen ist, beschreibt die 66-Jährige mit den folgenden Worten: „Die Leute kommen ins Studio und merken: Hier sind viele, die ihr Päckchen tragen. Alter, Kleidung und Gewicht spielen keine Rolle. Das interessiert hier niemanden.“ So sei die Atmosphäre zwischen den Mitgliedern von Vertrauen und Hilfsbereitschaft geprägt. „Es ist eine tolle Gemeinschaft“, sagt sie.

Nach 20 Jahren Fitnessstudio-Betrieb ist die Braunfelserin stolz darauf, durchgehalten zu haben. Das gilt insbesondere für Krisenzeiten wie die Corona-Pandemie oder eine Straßensperre direkt vor der Haustür des Studios. Anstatt sich von den negativen

äußeren Faktoren entmutigen zu lassen, wird Renate Weiß in diesen Zeiten kreativ. So startet sie während der Pandemie ihren eigenen Youtube-Kanal, auf dem sie Fitness-Videos für ihre Mitglieder hochlädt. „Ich wollte meinen Kundinnen die Möglichkeit geben, zu Hause zu trainieren“, erklärt sie.

Insbesondere Frauen über 50 für Fitnesstraining und eine gesunde Ernährung zu begeistern, ist für Renate Weiß eine Herzensangelegenheit. „Ich weiß, wie wichtig Muskelaufbautraining im Alter ist. Das möchte ich meinen Kundinnen, die zum Großteil Ü50 sind, vermitteln und auch vorleben“, sagt die 66-Jährige.

Podcast für Frauen über 50 ist spontane Idee

Aus diesem Grund ruft sie während der Sommerferien im Jahr 2022 einen Podcast mit Fitness- und Ernährungstipps für Frauen über 50 ins Leben. „Die Idee dafür hatte ich schon länger im Hinterkopf. Als dann die Braunfelser

„**Das Training trägt dazu bei, den Alltag zu bewältigen und länger selbstständig zu bleiben.**“

Renate Weiß, Fitnesstrainerin und Inhaberin des Fitnessstudios „Silhouette“ in Wetzlar

Straße gesperrt wurde und im Studio eher wenig Betrieb war, habe ich spontan einen Account angelegt und den Podcast gestartet“, erzählt die „Silhouette“-Inhaberin. In den einzelnen Folgen spricht sie über den Einstieg ins Fitnesstraining, die Herausforderung des „Dranbleibens“ sowie ihre Erfahrungen aus vielen Jahren Fitnessbetreuung.

Mit dem Podcast und ihrem Blog zum Thema Sport im Alter möchte Renate Weiß andere Frauen motivieren und ihnen durch Fitness-Tipps zu mehr Lebensqualität verhelfen. „Das Training trägt dazu bei, den Alltag zu bewältigen und länger selbstständig zu bleiben“, sagt sie. Und lebt es gleichzeitig vor. Auf die Frage der Redaktion danach, was sie dazu motiviert, das Studio auch in Zukunft zu betreiben, lautet ihre Antwort: „Ich kann meinen Mitgliedern doch nicht ihr Zuhause nehmen. Außerdem macht es mir immer noch Spaß.“

KONTAKT

► Das Fitnessstudio nur für Frauen befindet sich an der Kommandantur 3 in 35578 Wetzlar. Unter **Telefon 06441-3832448** können bei Renate Weiß sowohl Pro-

betrainings als auch Ernährungscoachings gebucht werden. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.silhouette-fitness.de/.