



**RECHT**  
**Muss ich als Mieter renovieren?**

Wir wohnen seit 2004 in einer Mietwohnung und müssen laut Vertrag Schönheitsreparaturen übernehmen. Die Raufasertapeten haben alle das gleiche Muster, das es aber nicht mehr zu kaufen gibt. Ein Zimmer haben wir jetzt anders tapeziert. Müssen wir bei Auszug die gesamte Wohnung mit dem alten Raufasermuster tapezieren?

Janet und Thomas R. per E-Mail

Nein! Der Bundesgerichtshof hat entschieden, dass die Mieter durch den Vermieter in vorformulierten Klauseln nicht dazu verpflichtet werden können, eine bestimmte Durchführung der Schönheitsreparaturen einzuhalten, sagt Oliver Kujer, Anwalt für Mietrecht. Findet sich eine solche Regelung im Mietvertrag, dürfte die gesamte Schönheitsreparaturverpflichtung unwirksam sein, sodass Sie bei Auszug nicht renovieren müssen. Empfehlenswert ist, vor Auszug prüfen zu lassen, ob die mietvertragliche Klausel auch noch nach der gängigen Rechtsprechung wirksam ist. Sprich: Ob Sie Schönheitsreparaturen bei Auszug durchführen müssen.

**GELD**  
**Bekomme ich im Krankheitsfall länger Geld?**

Ich arbeite seit dem 1. 7. 1999 im selben Unternehmen. Mir wurde gesagt, dass ich bei längerer Betriebszugehörigkeit länger Anspruch auf Lohnfortzahlung habe, d. h. nicht nur sechs Wochen. Stimmt das und kann ich das unter Umständen nachfordern? Und wo könnte ich Einsicht in den Tarifvertrag nehmen?

Brigitte W., Kiel

Der Anspruch auf Entgeltfortzahlung besteht grundsätzlich für maximal sechs Wochen, erklärt Finanzexperte Uwe Diekmann. Danach wird von der Krankenkasse Krankengeld bezahlt. Wenn ein Arbeitnehmer innerhalb von zwölf Monaten (ab dem Beginn der ersten Erkrankung gerechnet) immer wieder an derselben Krankheit erkrankt, dann werden diese Krankheitstage zusammengerechnet, bis die sechs Wochen erreicht sind. Hat der Arbeitnehmer jedoch zwischen zwei einzelnen Erkrankungen länger als sechs Monate wieder gearbeitet, beginnt der sechswöchige Entgeltfortzahlungsanspruch erneut. Möglicherweise gibt es in Ihrem Betrieb eine Betriebsvereinbarung, die bei längerer Betriebszugehörigkeit einen Ausgleich für das niedrigere Krankengeld vorsieht. Diese Betriebsvereinbarungen können Sie ebenso wie den gültigen Tarifvertrag bei Ihrem Betriebsrat einsehen.

**FlowTonic Pads**

Auf den gleitfähigen Pads rutscht man mit Händen oder Füßen über den Boden, muss die Balance halten. Schult Beweglichkeit, Kraft, Koordination. Gegen Verspannungen. Funktioniert leider nicht auf Teppich. Die Übungs-DVD (30 Euro) ist sehr teuer. FlowTonic, 19,90 Euro, Note: 2-

**Das aktuellste Sportstudio**

Personaltrainer Stefan Müller testet für **10 neue, mobile Fitnessgeräte** für unterwegs. Welches ist gut genug für Ihren Körper?

Von C. FRANKE

Der Weg zum Fitnessstudio? Zu weit! Die Mitgliedschaft zu teuer! Und der Hometrainer ist nicht nur groß

und schwer, er passt auch einfach nicht zum Interieur! Wenn es um Sport geht, finden Bewegungsmuffel immer eine Ausrede. Bis jetzt! Denn mit den neuen, mobilen Fitnessgeräten kann man seinen persönlichen

Muskelcoach nach Hause holen. Die coolen Teile sind handlich, effektiv und machen Spaß! Der Berliner Personaltrainer Stefan Müller (30) hat sie für BamS getestet.

**io-Ball**  
Der Ball ergänzt das Training, schult Koordination, strafft Muskeln. Vielfältig einsetzbar. Flop: Widerstand durch eingepumpte Luftmenge nur minimal änderbar, Steigerungen, Muskelaufbau daher kaum möglich. S. W. H. C., 17,30 Euro, Note: 3+

**TRX Home Training Bundle**  
Kann an Türrahmen und Bäumen befestigt werden, überall einsetzbar. Man kann jeden Muskel trainieren, Füße und Hände einhängen, sogar Liegestütze daran machen. Für Muskelaufbau, Koordination, Kraft. Fürs Gesamtworkout. Transatlanticfitness, 189 Euro, Note: 1

**Staby**  
Der „Rüttelstab“ trainiert den Oberkörper, verbessert die Kraft, stärkt die Tiefenmuskulatur. Top: Schwierigkeit durch Gewichte änderbar. „Effektiv, vielseitig einsetzbar, toll.“ S. W. H. C., 99 Euro, Note: 1

**Easy Tone Fitnessschuh**  
Luftkissen an der Sohle sollen beim Laufen Po, Oberschenkel und Waden trainieren. Da man automatisch „balanciert“, wird die Tiefenmuskulatur aktiviert. Praktisch, denn: Schuhe muss man ja eh anziehen! Aber: Das bloße Tragen bringt noch lange keinen Knack-Po! Reebok, 99,95 Euro, Note: 2+

**T-Bow**  
Der Bogen trainiert Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit, erhöht den Bewegungsradius zum Beispiel umgedreht bei Liegestützen, streckt die Wirbelsäule. Toll: Man kann Fitnessbänder an den Ecken befestigen. Aber: Recht groß, make-sports, 129 Euro, Note: 2+

**Isokinator**  
Das isometrische Training, heißt: ohne Bewegung (man hält lediglich einen Widerstand bis 90 kg), trainiert Arme und Rücken. Scheit bei Kreislaufproblemen. Gefahr: Pressatmung. Teuer! Newboby, ab 175 Euro, Note: 4

**Spartan-Gripper**  
Das Zusammendrücken des Geräts stärkt die Griffkraft, mehr auch nicht. Eine gute Figur machen hiermit höchstens die Finger. „Ein sehr begrenztes Training.“ Novagernics, ab 17,99 Euro, Note: 5

**Balance-Kreisel**  
Auf dem Kreisel kann man Übungen machen, Kraft und Ausdauer verbessern sich aber nicht. „Ein 1a-Gleichgewichts-, aber kein Fitnessgerät!“ Stärkt die Tiefenmuskulatur. Wallenreiter, 22,00 Euro, Note: 3+

**Handytrim Power**  
Super Schultergerät für den Arbeitsplatz! Man lässt die Schwungscheibe (150 g) rotieren, zieht es zum Austrudeln straff. Die Vibration geht in die Tiefenmuskulatur, lockert Verspannungen, stärkt den Rücken. Handytrim, 34,90 Euro, Note: 2

FOTOS: KLAUS BECKER

Infos: www.mueller-training.de