

Energiereserven anzapfen



In Fitnessstudios spielt Energie gleich eine doppelt wichtige Rolle. Einerseits verbrauchen die Studios Energie für Beleuchtung, Warmwasser und Wellnessanlagen. Andererseits dreht sich alles um Körperenergie. Ein Besuch in Grenchens grösstem Fitnesscenter «LIFESTYLE» zeigt: Die positive Energie der Mitarbeitenden trägt viel dazu bei, dass sich die Hobbysportler zu Höchstleistungen motivieren.



Regina Kaul wirkt topfit. Kaum zu glauben, dass sie heute ihr erstes Krafttraining absolviert. Der Eindruck täuscht nicht: Die Grenchnerin treibt oft Sport im Freien. Sie klettert, ist auf dem Bike unterwegs und gibt sogar Walking-Unterricht. Doch nun sucht sie eine Alternative für den Winter. Da liegt es nahe, ein Abo im Fitnessstudio zu lösen – zumal die Tochter ebenfalls hier im «LIFESTYLE» trainiert.

Deshalb sitzt Regina nun am Tisch gegenüber von Célia Faria. Die junge Fitnesstrainerin führt immer am Anfang des ersten Trainings eine Anamnese durch, ein Gespräch zum Gesundheitszustand. Sie stellt unzählige Fragen, will wissen, welche Beschwerden Regina in der letzten Zeit hatte, ob sie raucht, wie sie mit Stress umgeht. Als Célia am Ende des

Fragebogens angelangt ist, zieht sie ein erstes Fazit: «Ich habe den Eindruck, dass du bestens ‹zwäg› bist.»

Spass an der Bewegung

Wie immer bei einem solchen Erstgespräch erkundigt sich Célia nach den Trainingszielen. Regina möchte im Fitnessstudio etwas für den Rücken tun und vor allem Spass an der Bewegung haben: «Ich bin eine Morgensportlerin und freue mich schon darauf, nach den Trainings jeweils mit einem guten Gefühl in den Tag zu starten.»

Auch Célia hat sich ein Ziel für die gemeinsame Stunde gesetzt. Sie will ihre neue Kundin fürs Training begeistern und motivieren, wieder zu kommen. Gerade am Anfang entscheidet die persönliche Betreuung wesentlich darüber, ob ein Mitglied regelmässig zum Sport kommt oder schon bald den Antrieb verliert. Das weiss Regina: «Mir ist es wichtig, in der ersten Zeit viel Feedback zu erhalten, was ich richtig mache und wie ich mich verbessern kann.»

Doch bevor sie die ersten Trainingstipps bekommt, steht noch die Körperanalyse an. Regina steigt dazu auf eine medizinische Hightech-Waage. Diese misst, wie hoch der Körperfettanteil und die Knochendichte ausfallen, wie sich die Muskelmasse im Körper verteilt und sogar, ob die Zellen genügend genährt sind. In einigen Monaten wird Regina die Messung wiederholen und hoffentlich grosse Fortschritte erkennen.

Selber Energie produzieren

Den Grundstein dazu legt sie jetzt: Ein erstes Aufwärmen ist angesagt. Célia erklärt Regina den Crosstrainer. Mit Armen und Beinen gleichzeitig setzt sie das Gerät in Betrieb. «Hier produzierst du den benötigten Strom selbst», erklärt die Trainerin.

Ganz so einfach lässt sich der Energieverbrauch leider nicht überall im Fitnessstudio abdecken. Bei den Laufbändern etwa wäre die Eigenproduktion durch Bewegung zu gering, um die integrierten Bildschirme am Laufen zu halten. Noch mehr Energie verbrauchen die Duschen und vor allem der Wellnessbereich. «Wenn wir den Kunden während 14 Stunden am Tag Sauna und Dampfbad bieten wollen, müssen wir einen hohen Energieverbrauch in Kauf nehmen», sagt Célia. «Wir setzen aber dort an, wo wir Sparmöglichkeiten umsetzen können. Zum Beispiel sind wir gerade daran, die bisherige Beleuchtung durch effiziente LED-Leuchten zu ersetzen.»



Fleiss und Schweiß

Regina verbrennt derweil ebenfalls viel Energie – Körperenergie. Célia hat ein abwechslungsreiches, aber anstrengendes Programm für sie zusammengestellt. Beim einen Gerät besteht der Widerstand aus Gewichtsscheiben, beim nächsten aus Luftdruck. Weiter geht's zur Hantelbank und schliesslich in die sogenannte Functional Zone, wo Regina Übungen mit dem eigenen Körpergewicht macht.

Ihr Ehrgeiz stachelt sie sichtlich an, die letzten Energiereserven anzuzapfen. Célia lobt sie oft und gibt ihr immer wieder kleine Tipps: «Dreh den Arm stärker ein. Halt die Ellbogen höher. Atme aus, wenn du das Gewicht von dir wegdrückst.» Nach zwei Jahren im «LIFESTYLE» hat die ausgebildete Fitnessinstructorin und Masseurin ein feines Gespür entwickelt, wie sie mit ihrem jeweiligen Gegenüber umgehen muss. Die Arbeit gibt ihr Energie: «Wenn ich am Morgen hierher komme, warten schon die ersten Mitglieder vor der Tür. Mit vielen pflege ich ein herzliches Verhältnis. Es macht Spass, so eng mit Leuten zu arbeiten.»

Eine Kundin gewonnen

Die Stunde geht zu Ende. Nach einem kurzen Dehnen steht das Abschlussgespräch an. Regina hat sich entschieden: Sie will weiter hier trainieren und wird ein Abo kaufen. Wie sie sich jetzt fühle, will Célia von ihr wissen. «Du hast mich toll motiviert und ich fühle mich gut», sagt die neue Kundin. «Aber morgen erwartet mich wohl ein ordentlicher Muskelkater.»