

AM HOCHKARÄTIGEN WIRD VIEL GESCHLIFFEN!

Diamanten schleifen, Lederschuhe polieren oder Holz schnitzen haben Gemeinsamkeiten: es braucht Wissen, Geduld und Kraft. So ist es auch beim gezielten Muskeltraining. Reize bringen den gewünschten Erfolg. Das braucht Kraft. Aber nicht nur. Geduld ist ebenso gefragt, denn das geht nicht von heute auf morgen. Sehr wichtig ist auch das Wissen: Es wäre grundfalsch sich jeden Tag extrem zu belasten, um möglichst schnell an das Ziel zu kommen, das funktioniert nicht. Man muss wissen, dass es auch Pausen braucht. Dia-

mantenschleifer, Schuhputzer und Schnitzer sind Hochkaräter in ihren Berufen. So wie die Fitnessberater in den Fitnessbetrieben. Sie haben das Know-How, die Geduld und das Wissen zum Thema Training.

Qualität ist die günstigste Art, sein Geld anzulegen.

Fitnessbetriebe setzen auf Kundenorientierung, persönliche Beratung der MitgliederInnen und bestens ausgebildete MitarbeiterInnen. Sie bieten individuelle Programme, sind modern ausgestattet, haben kun-

denfreundliche Öffnungszeiten und höchste Standards bei Sicherheit und Hygiene. Alles recht und gut, aber wie sagt man es den KundInnen? Hier bietet das Quality Fitness Siegel eine einzigartige Möglichkeit. Die Zertifizierung wird durch das unabhängige, offizielle WIFI durchgeführt. Jeder interessierte Betrieb führt vorerst eine Selbstevaluierung durch, stellt einen Antrag. Bei der Erstinspektion nach ÖNORM EN 17229 werden die Studios auf den Prüfstand gestellt, Abläufe betrachtet, Arbeitsanweisungen, die dazugehörigen Dokumente und das

FOTOS: WKOÖ, SHUTTERSTOCK

QUALITY
FITNESS

ÖBERÖSTERREICH

Risikomanagement bewertet. AuditorInnen führen Fachgespräche mit TrainerInnen, inspizieren die Betriebe. Nach erfolgreichem Abschluss des Audits erhalten Fitnessstudios ein europaweit gültiges Zertifikat, sie zählen zu den Ausgezeichneten dieser Qualitätsoffensive und werden in regelmäßigen Abständen kontrolliert und die Zertifikate unbürokratisch verlängert. Mehr Informationen gibt es bei Mag. Dietmar Schönfuss, WIFI Zertifizierungsstelle, telefonisch unter +43 590 900 5066 oder per E-Mail an dietmar.schoenfuss@wko.at.

Vom Enkel des Bierkutschers auf dem Laufband.

Bierkutscher belieferten früher unzählige Gaststätten in der Umgebung. Bierfässer waren am Wagen, die die Männer vorher in der Brauerei aufgeladen hatten. Bei jedem Stopp stiegen sie herunter, hinten auf den Wagen hinauf, um dann die Fässer

händisch abzuladen und in die Wirtshäuser zu tragen. Muskeltraining, das steht außer Frage. Soweit so gut. Heute fehlt diese körperliche Herausforderung, das Training und die Bewegung. Das gilt nicht nur für die Arbeit eines Bierkutschers, sondern für praktisch alle Berufe. Auch für den Enkel Karl unseres Bierkutschers. Karl ist Zusteller bei einer Brauerei: „Ich sitze praktisch den ganzen Tag in meinem Fahrzeug, das Abladen der Fässer geht mit der Hebebühne und mit dem elektrischen Hubwagen leicht von der Hand“, sagt er. Karl besucht drei Mal in der Woche das Fitnessstudio und trainiert gezielt. „Durch den Trainingsplan meines Betreuers kann ich in kurzer Zeit viel erreichen. Einmal in der Woche stehe ich am Laufband, nutze das Rudergerät und setze Impulse durch Krafttraining. An den beiden anderen Tagen stärke ich gezielt Muskelgruppen. Genau nach Plan, phasenweise mit überschwelligem Reizen, dann wieder

Dr. Robert Steiner, Fachgruppengeschäftsführer der Wirtschaftskammer für Sport und Freizeit, Petra Riffert, Obfrau der OÖ Freizeit- und Sportbetriebe und Christian Prechtl, Branchensprecher der Fitnessbetriebe: „Dieser Branchentreff der Fitnessbetriebe hat wieder einmal eindeutig die Wichtigkeit solcher Plattformen gezeigt. Erfahrungen auszutauschen, voneinander zu lernen und gemeinsame Initiativen zu starten sind wesentlich.“





mit weniger Gewicht“. Nach seinen Motiven gefragt, sagt er, dass er sein will, wie er sein Opa: ein fiescher Kerl, selbstbewusst und mit einem gesunden Körper. „Leider“, fügt Karl hinzu, „ist mein Großvater viel zu früh verstorben, ich möchte richtig alt werden“. Muskeltraining ist viel mehr als nur Gewichte zu heben. Das war der Generation seines Großvaters noch nicht bewusst. Es macht keinen Sinn im Studio sofort die Geräte zu nutzen und ungeplant loszulegen. Wissen macht den Erfolg. Es ist die Aufgabe der MitarbeiterInnen in den Studios dieses Wissen weiter zu geben. Training ist ein geplanter Prozess. Nur so kommt es zu den entsprechenden Erfolgen. Gezieltes Muskeltraining ist die einzige Möglichkeit alle Organe zur kräftigen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Muskeln mit allen Organen, übrigens auch mit dem Gehirn, kommunizieren und durch die Produktion verschiedener Botenstoffe positiv beeinflussen. Organe altern synchron zur Entkräftung der Muskulatur und dieser Prozess beginnt schon früh. Erhalten wir unsere Kraft, bleiben auch unsere Organe fit. Das

gilt für die Knochendichte, wie für die Leistungsfähigkeit unseres Herzkreislauf- und Immunsystems. Wir haben von Telomeren und Myokinen berichtet und deren Auswirkung auf Gesundheit, Vorsorge und letztendlich die Lebenszeit. Karl hat das erkannt, hat sich Wissen angeeignet, hält sich an seinen Trainingsplan, macht Ruhepausen. Er ernährt sich gesund und führt ein ausgeglichenes Leben. Karl weiß, dass niemand Gesundheit garantieren kann, er hat erkannt, dass er viel beitragen kann, das Geschenk Gesundheit nicht leichtfertig auf das Spiel zu setzen.

Muss Qualität auch teuer sein?

„Ja, freilich“, werden viele sagen, das kostet alles viel Geld, Qualität hat ihren Preis. Nur muss dieser in Relation zur Leistung stehen. Was nutzt das wunderbar ausgestattete Hotel mit Designermöbeln und goldenen Türgriffen, wenn das Essen nicht schmeckt oder die Bedienung unfreundlich ist? Nichts! Erst die Kombination aus perfekter Ausstattung und den handelnden Menschen

bringt Qualität. Dass beste Zutaten verwendet werden, ist für KonsumentInnen selbstverständlich. In der Gastronomie sind dies hochwertige Ingredienzien für Speisen und ein gutes Getränkeangebot. In den Fitnessstudios sind dies modernen Geräte, ein angenehmes Ambiente, die Sauberkeit und Hygiene. Den Unterschied machen die TrainerInnen, die dieses Umfeld bereichern, dieses Wissen haben, freundlich und gepflegt sind und die Botschaft vermitteln. In Worten, aber auch durch ihr Verhalten. Kurzum eine perfekte Betreuung garantieren. Es schließt sich der Kreis zum Quality Fitness: auch da ist die Hardware wichtig, aber der Hauptfokus liegt eindeutig auf der Arbeit mit und für Menschen und einem Gesamtpaket. Und das ist auf alle Fälle nicht günstig, aber sicher seinen Preis wert.

Die unendliche Geschichte

Michael Ende hat diesen Klassiker geschrieben. Der Großteil der Handlung spielt in einer Parallelwelt. In einer solchen fanden sich

FOTOS: WIKOO, SHUTTERSTOCK

Was bedeutet gezieltes Muskeltraining für mich?

die Menschen auf der ganzen Welt im Frühjahr 2020 wieder und konnten nicht glauben, was passierte. Geschlossene Geschäfte, wenig Verkehr, Masken vor den Gesichtern der Mitmenschen, Desinfektionsmittelspender überall und Abstand. Aufsperrn und zusperrn war die Devise. Konsequenter über Monate geschlossen blieben die Fitnessbetriebe. Mit einem kurzen Sommerloch. Nicht nur, dass die Betreiber gelitten haben, manche haben die Krisen nicht überlebt, sondern auch die Basisidee der Branche wurde ignoriert: Menschen durch gezieltes Muskeltraining zu einem besseren Immunsystem zu helfen, präventive Gesundheitsvorsorge zu betreiben, das System Körper zu stärken und soziale Kontakte zu ermöglichen. Alles das unter Einhaltung strengster Regeln der Hygiene, des Abstandes, perfekter Möglichkeiten des Contact Tracings und nachgewiesenermaßen keine Infektionsherde in einem Studio. Die Wünsche der Branche an die Regierung wurden nicht gehört. Die Forderungen sind immer noch aufrecht und eine ganze Branche hofft, dass durch die Kombination aus Eigeninitiative der Betriebe und Unterstützung von außen die meisten mit dem sprichwörtlichen blauen Auge aus der Geschichte wieder herauskommen. Auch wenn sich viele denken, dass dies eine unendliche Geschichte ist.

Eine Reise durch Österreich!

Auch für die aktuelle Ausgabe haben wir die Branchenvertreter um eine Wortspende gebeten. Sie sollten die Fragen nach der Qualität des gezielten Muskeltrainings und dessen Bedeutung beantworten. Wir freuen uns heute auch wieder die Ergebnisse dieser virtuellen Reise durch ganz Österreich an dieser Stelle vorzustellen. Viel Vergnügen, wir freuen uns auf ein Wiederlesen!



ALOIS FAUSTER, Tirol
Training unter fachkundiger Anleitung, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse.



CHRISTIAN HÖRL, Salzburg/Bundesbranchensprecher
Kunden können nach ihren individuellen Zielen und Leistungsniveaus gezielt und professionell angeleitet trainieren.



HANS HERGOVICH, Burgenland
Ein auf den ganzen Körper abgestimmtes Training!



CHRISTIAN PRECHTEL, Oberösterreich
Der Muskel steht im Zentrum der Aufmerksamkeit! Ausgebildete Fitnessbetreuer qualifizieren unsere Kunden!



GABRIELA KUCHER, Kärnten
Sehr gut ausgebildete Trainer, entsprechende Geräteausstattung, regelmäßige Checks und Updates zum Status, aber auch Empathie und Respekt sowie Motivation für jeden Kunden.



MARTIN WIRTH, Steiermark
Die Lebensqualität unserer Kunden unter fachkundiger Anleitung zu steigern, um ein schmerzfreies, gesundes und aktives Leben zu führen.



MAG. WERNER WEISSBÖCK, Niederösterreich
Meine Gesundheit einfach und sicher zu fördern.



MANFRED SCHEEL, Vorarlberg
Die Muskulatur ist unser Erfolgsorgan und alle anderen Organe stehen in der Abhängigkeit zur Kraft der Muskulatur, die nur durch ein gezieltes Muskeltraining verbessert werden kann!



MARTIN BECKER, Wien
Kräftig, dynamisch und in aufrechter Körperposition bis ins hohe Alter Sport treiben zu können...