

Das persönliche Krafttraining

Bei Exersuisse steht gesundes Krafttraining im Vordergrund. Das Angebot nutzen Banker, Pianistinnen und OL-Läufer.



Zürich Man sieht Roger Vock an, dass er weiss, wovon er spricht: Der Inhaber und Geschäftsleiter der beiden Exersuisse-Filialen in Zürich-City und Zürich-Nord ist fit, sein Händedruck fest: «Gutes Gelingen!», wünscht er denen, die kommen, und «es schöns Tägli» jenen, die verschwitzt wieder gehen. In den Zentren von Exersuisse ist der persönliche Kontakt wichtig, man kennt sich. Die ersten drei bis vier Trainings sind immer begleitet – und auch danach ist stets ein Mitarbeiter

zur Stelle, wenn ein Kunde bei einem der manchmal doch etwas kompliziert wirkenden Geräte nicht sofort weiter weiss. 60 verschiedene Übungen stehen zur Verfügung: vom Fussgelenk bis zum Nacken.

Über Mittag kommen viele Stammgäste von den nahen Banken zum gesunden Krafttraining beim Kaufleuten. Wer den ganzen Tag sitzt, braucht einen Ausgleich: «Diese Leute erreichen durch gezieltes Training eine bessere Haltung», sagt Roger

Vock. Rund drei Dutzend Frauen und Männer aller Altersklassen tingeln von Gerät zu Gerät, sie legen ihre Sporttücher auf die Sitzflächen, legen los. Dann klirrt es im Center, man hört ein Ausatmen, aufmunternde Worte eines Trainers – aber keine aufputschende Musik. Auch Spiegel findet man bei Exersuisse nur in den Garderoben. Der Raum ist lichtdurchflutet, die Wände weiss, heller Parkettboden. «Damit heben wir uns bewusst von konventionellen Fitnesscentern ab», sagt Vock. Wer hier her komme, suche einen gesunden Muskelaufbau – kein Bodybuilding mit Hanteln.

Nur 30 Minuten pro Training

Zum Beispiel das Paar um die 70, beide aktive OL-Läufer, die sich für den nächsten Wettkampf vorbereiten wollen. Oder der Architekt, der beim Velofahren weniger Rückenschmerzen haben will. Oder die Konzertpianistin, die ihre Finger stärken möchte. Jeder Gast hat eine persönliche Karte, auf der sein jeweiliges Trainingsprogramm vermerkt ist. Notiert wird auch, wenn jemand gerade einen Armbruch auskuriert oder einen Hexenschuss – so wissen die Exersuisse-Trainer stets, welche Übung für einen Gast am sinn-

vollsten ist. «Ein bis zwei Trainings pro Woche à dreissig Minuten reichen, um gute Resultate zu erzielen», sagt Roger Vock.

Ausdauergeräte sucht man bei Exersuisse vergebens. Und das ist durchaus gewollt: «Für ein Krafttraining brauchen Sie Geräte, wer Ausdauer trainieren möchte, braucht ein Paar Schuhe und einen Wald», sagt Roger Vock. Viele Gäste würden einen Besuch im Exersuisse mit ein paar Längen im nahen City-Hallenbad kombinieren.

Ein Abo kostet für ein Jahr 1040 Franken, für zwei Jahre 1780 Franken und für drei Jahre 2470 Franken. Wer bei Exersuisse trainiert, kann das an 19 Standorten in der Schweiz tun, die Krankenkassen anerkennen das Angebot. Inbegriffen im Preis ist pro Jahr eine medizinische Trainingsberatung bei einem ausgewählten Arzt.

Wer fit sein wolle und leistungsfähiger im Alltag, für den lohne sich ein gesundes Krafttraining auf jeden Fall, sagt Roger Vock: «Mit 20 bis 30 Jahren ist man noch zwäg, danach nimmts ab.» Man müsse sich das wie eine Schere vorstellen, die sich immer weiter öffnet: Beim Gewicht legt man zu, die Kraft nimmt kontinuierlich ab. «Wer aber regelmässig trainiert, kann mit 80 noch so stark sein wie ein untrainierter 20-Jähriger.»



Roger Vock, Geschäftsleiter von Exersuisse Zürich-City und Zürich-Nord.

exersuisse
Das gesunde Krafttraining

Exersuisse
19 Mal in der Schweiz –
3 Mal in Zürich
Gratis-Probetraining unter
www.exersuisse.ch
info@exersuisse.ch