

Kampf dem inneren Schweinehund

FITNESS Im Januar erleben Fitnessstudios immer einen hohen Andrang. Doch wie lang hält der Vorsatz für mehr Sport? Das «Tagblatt» hat dazu eine Exersuisse-Filiale besucht.



«Immer wieder auf und nieder»: Egal wie anstrengend die Übungen sind – Patrick geniesst seine Zeit im Exersuisse-Studio. Bilder: SB

VON SACHA BEUTH

Kaum hat das neue Jahr begonnen, zieht es die Menschen in Scharen in die Fitnessstudios. Die während der Festtage (und davor) angefutterten Speckröllchen – so hat man es sich als Vorsatz fürs neue Jahr vorgenommen – müssen weg. In der Exersuisse-Filiale Zürich-City im Kaufleuten sind an diesem Freitagmittag denn auch fast



«Die meisten Neueinsteiger bleiben dran»: Reto Wetli, Filialeiter Exersuisse Zürich-City.

alle Geräte mit Kunden besetzt. «Der Januar ist einer der stärksten Monate», bestätigt Filialeiter Reto Wetli. «Die Neujahrsvorsätze sind sicher der Hauptgrund dafür. Andererseits kommen aber auch viele Langzeitkunden, die Anfang Jahr mit einem neuen Programm beginnen.» Weiter hätten bestimmte Wochentage, Uhrzeiten und das Wetter Einfluss auf den Zulauf. «Man kann davon ausgehen, dass das Studio an einem kalten, regnerischen Montag nach Feierabend sicher stärker besetzt ist als an einem sonnigen, warmen Samstagnachmittag.» Nicht alle haben jedoch die Möglichkeit, sich eine besucherarme Zeit für ihr Trainingsprogramm auszusuchen. Patrick kommt wie viele über Mittag ins Exersuisse und nimmt sich gleich voller Elan das Gerät C1, einen Überzug zur Stärkung der Rückenmuskulatur, vor. «Von meinem Arbeitsplatz sind es nur fünf Minuten. Dafür nehme ich gern in Kauf, dass es ein paar Leute mehr hat. Ist ja nicht schlimm. Die Programme sind ja so abgefasst, dass man problemlos ein anderes Gerät vorziehen kann, wenn das erste gerade besetzt ist». Der 37-Jährige ist froh, dass er seit Januar wieder regelmässig trainieren kann. «Vorher war das wegen der berufsbeding-

ten Pendelei zwischen Zürich und England nicht möglich.» Gross motivieren muss er sich fürs Fitnessstudio nicht. «Ich freue mich jedes Mal. Es ist der perfekte Ausgleich zu meiner kopflastigen Arbeit und tut mir nicht nur physisch, sondern auch psychisch gut. Seit ich regelmässig trainiere, fühle ich mich viel weniger gestresst.» Patrick hat ein 12-Monats-Abo für 1040 Franken gelöst, ist aber bereits jetzt überzeugt, dass er es verlängern wird.

Ein Ritual entwickeln

Regelmässigkeit und Struktur seien zwei wichtige Faktoren, ob jemand sein Programm durchziehe, sagt Wetli. «Es ist nicht so, dass Leute, die im Januar wegen Neujahrsvorsätzen angefangen haben, generell eher oder schneller wieder aufhören als jene, die zu einem anderen Zeitpunkt begonnen haben. Entscheidender ist, ob jemand seinen Rhythmus finden und daraus eine Art Ritual entwickeln kann.» Die meisten Neueinsteiger würden dranbleiben, weil sie merkten, dass sich der Erfolg einstelle. Und bei denjenigen, die vorzeitig aufhören, ist oftmals nicht mangelnde Motivation die Ursache, sondern der Wechsel des Wohn- oder Arbeitsorts oder andere Arbeitszeiten. «Resignieren tun eigentlich nur die, deren unrealistische Erwartungen nicht erfüllt wurden oder die sich nicht bewusst waren, dass



«Schön langsam»: Exersuisse-Trainerin Natascha Tankosic instruiert Kunde Alex.

man hier nicht einfach konsumieren kann, sondern sich alles verdienen muss.»

Doch so weit will man es im Exersuisse gar nicht kommen lassen. «Das A und O ist, die Leute richtig einzuführen. So unterstützen wir den Kunden nicht nur bei der Erstellung eines individuell abgestimmten Trainingsplans, sondern sorgen auch dafür, dass mindestens die ersten drei Trainings begleitet sind. Und wir erlauben uns, Kunden anzurufen, die wir länger nicht bei uns gesehen haben», erzählt Trainerin Natascha Tankosic, die gerade die Übungseinheit von Alex (45) überwacht. Nach Gerät B7, Beugung im Kniegelenk sitzend, steht nun Schrägbankdrücken auf dem Plan. «Arme nicht ganz durchstrecken» ruft Tankosic, während Alex nur mit einem stöhnenden «Puh!» antwortet. «Du kannst auch ein paar Kilos weniger drauflegen», rät die Betreuerin. «Und denk dran, immer schön langsam. So ist es für den Muskel viel effizienter.» Alex lächelt gequält. «Die Muskeln spüre ich noch vom letzten Training!» Trotzdem geht auch er immer gerne ins Studio. «Ich habe nach über 25 Jahren Pause wieder mit dem Krafttraining begonnen, und zwar vorab aus gesundheitlichen Gründen. Auf dem Bau, wo ich arbeite, wird der Körper ziemlich belastet. Vor zwei, drei Jahren merkte ich, dass ich physisch immer anfälliger wurde, und dieser Entwicklung will ich mit Krafttraining entgegenwirken.» Eine Aussage, die Wetli nur bestätigen kann. «Gesundheitliche Aspekte stehen bei unseren Kunden generell höher im Kurs, als sich ein Sixpack anzutrainieren. Dafür sind sie auch bereit, nicht nur Geld, sondern auch Zeit und Schweiß zu investieren.»

Während Patrick noch fleissig weiter trainiert, hat Alex seine Lektion beendet und verlässt gut gelaunt das Studio. Dieses Mal ist sein Lächeln nicht gequält. Denn er weiss: Wieder einmal hat er den inneren Schweinehund erfolgreich bekämpft. ■

www.exersuisse.ch