Die WeinviertlerInnen „Bewegungsmuffel“

Der Frühling ist die beste Zeit, um das vielleicht schon langgehegte Fitnessvorhaben endlich umzusetzen. Ob mit einem persönlichen Personalcoach, im Alleingang oder in diversen (Fitness-)Kursen. Hauptsache man bewegt sich, lautet die Devise. Dass dabei nicht nur Kilos purzeln und der Bauchspeck schrumpft, sondern aus den oft sehr harten Kampfmaßnahmen ein leichteres und gesünderes Leben resultiert, ist der schönste Lohn für den konsequenten Lebensstil. Dies kommt auch in Interviews mit sportlich-bewussten WeinviertlerInnen zum Ausdruck.

Von Maria Köhler

Das Personaltraining boomt! Vor etwa 10 oder 15 Jahren brachte man den Personaltrainer nur mit Hollywoodstars in Verbindung, mittlerweile gehört dieser zum Alltag jener Menschen, die ihr Leben gesünder und fitter gestalten möchten.

Und das mit professioneller Hilfe und höchster Effizienz. Durch die Nachfrage der Menschen nach einem gesünderen und beweglicheren Lebensstil steigt auch der Bedarf an Personaltrainern. „In den Wiener Holmes Place-Clubs beispielsweise arbeiten bereits insgesamt 120 - 130 Personaltrainer, die jedes Monat mehr als 4.000 Personaltrainingsstunden halten“, sagt Mag. Mike Mayrbrugger (Bild), Leiter der **PFA, PERSONAL FITNESS ACADEMY**, in Wien 1220.

So abwegig ist es also schon lange nicht mehr, mit einem Personaltrainer sein ganz persönliches Fitness- und Gesundheitsziel anzupeilen.
„Für jede Sportart gibt es eigene Trainer, die die Menschen immer schon in Anspruch genommen haben, wie z.B. Schi- und Golflehrer oder Tennistrainer. Beim Personaltraining kümmert sich ebenso ein Trainer um die Person und begleitet diese auf ihrem Weg zu deren sportlichen und gesundheitlichen Zielen“, erklärt Mike.

Im gleichen Atemzug begründet er die Taxen, die mit 50 bis 80 € pro Trainingsstunde deutlich über den Monatsbeiträgen in diversen Fitnessstudios liegen. Dafür aber – so Mayrbrugger - kommt man in den Genuss eines ganz persönlich zugeschnittenen und professionellen Trainings. Vor allem ist man nicht als Einzelkämpfer dem Dschungel von Fitnessgeräten ausgeliefert.

Die an der **PFA, PERSONAL FITNESS ACADEMY** ausgebildeten Personaltrainer wissen genau, was Mann/Frau im Speziellen braucht. Viele schöpfen aus ihrem Erfahrungspotenzial, das in ihr Berufsleben einfließt.
Mayrbrugger: „Zahlreiche Teilnehmer machen ihr Hobby zum Beruf, weil sie sich immer schon gerne und viel bewegt haben und mit ihrer Freude und Motivation die Kunden infizieren“. „Darüber hinaus“ – so Mike – „ist der Job als Personal Trainer ein Traumberuf. Man arbeitet mit Menschen, macht Bewegung und verdient gutes Geld dabei“. Voraussetzung dafür sei eine gute und fundierte Ausbildung, wie sie etwa bei der PFA in Wien angeboten werde.

Infos zu den PFA-Ausbildungen unter www.pfa-fitness.at bzw. 01 996 2054.

sind alles andere als

Mangel an Bewegung führt zu Zivilisationskrankheiten

Aber es kommen auch Leute zur Ausbildung, meint Mike, die ihr ganzes Leben lang nichts gemacht haben und nun ihren Lebensstil drastisch verändern wollen. Damit können sie dann jene Kunden besonders gut verstehen, die gegen ihren inneren Schweinehund besonders hart kämpfen müssen und deren Euphorie gern ins Schwanken gerät.

Dabei sei es so unglaublich wichtig, sich regelmäßig zu bewegen. Der Mangel an Bewegung – so der erfahrene Sportler - induziere Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. „Und auch die Wirbelsäule wird durch das viele Sitzen in Mitleidenschaft gezogen", meint Mike. Die tägliche Bewegungsbilanz der meisten Menschen weist ein hohes Defizit auf.

Das sei eine Frage – so der Personaltrainer – die sich wirklich jeder stellen sollte. Wie Essen und Trinken gehöre auch die tägliche Bewegung dazu. „Unser Körper verlangt es. Man sitzt bei der Arbeit, im Zug, im Auto und bewegt sich daheim vom Sofa ins Bett. Auf Dauer kann das nur zu gesundheitlichen Schäden führen", so Mayrbrugger.

Für ein Umdenken ist es nie zu spät. Und auch nicht für den Start in eine bewegungsreichere und somit gesündere Zukunft. „Denn die Krankenkassen zahlen immer weniger. Die Leute werden angehalten, auf sich selbst zu achten und gesund und fit zu bleiben. Je gesünder der Mensch, umso weniger Krankheiten und Arztbesuche stehen an", gibt Mike Mayrbrugger zu bedenken.

Auch die NÖGKK motiviert zu mehr Bewegung

Bedenken, die auch Werner Rauner, (Bild) Leiter des Korneuburger Service Centers der Nö. Gebietskrankenkasse teilt: „Der tiefere Sinn der von der NÖGKK angebotenen Bewegungskurse ist, dass sich die Leute mehr bewegen, weil sie dann auch gesünder sind und sich dadurch die Kosten für die Krankenkassen verringern".

Alljährlich findet in Kooperation mit dem ASKÖ ein achtwöchiges „Rücken Fit"-Kursprogramm statt, das in Korneuburg bereits seit Anfang März läuft. Am 4. Juni haben beispielsweise die BesucherInnen des zum 3. Mal stattfindenden Nö. Familiengesundheitstages die Möglichkeit, in der Sporthalle Korneuburg von 9 – 17 Uhr ihren Fitness- und Gesundheitsstatus durch diverse Tests und Messungen checken zu lassen.

Generell werden laut NÖGKK in den vier Bezirken des Weinviertels kostenlose Schnupperkurse und Gesundheitsvorträge angeboten, mit dem Ziel, „die Leute durch das Gratisschnuppern zur Buchung eines Kurses im regionalen Bereich zu

Lesen Sie weiter auf Seite 26

Inhaber Gerhard Swododa und Carmen Ziegler stellen Ihnen Ihr persönliches Fitnessprogramm zusammen. Foto: Schwelle

Millisano: Jetzt im Injoy Mistelbach & Wolkersdorf

Ziel von Isano health food ist es, die Qualität der Ernährung zu erhöhen und die Anwendung gesunder Ernährung zu vereinfachen. Nährstofftransparenz und die Verhinderung der Aufnahme von leeren (unnötigen) Kalorien stehen dabei im Vordergrund. Die Reduktion unnötiger Kalorien verringert die Stoffwechselabfallprodukte, entlastet die Leber und den Organismus und verringert das Gewicht. Zudem führt die sorgfältige Auswahl abgestimmter Nährstoffe zu mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit.

Am besten gleich jetzt ausprobieren in Ihrem Injoy in Mistelbach und Wolkersdorf. www.injoy-mistelbach.at bzw. www.injoy-wolkersdorf.at.WERBUNG

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS
Für ein besseres Leben
JETZT NEU IM INJOY
TRAINING & ERNÄHRUNG:
> eGym - Zirkeltraining
Intelligent trainieren dank modernster Technologie
> Gesundheitsbewusst Abnehmen:
Gewichtsreduktion durch einfache & gesunde Appetit-Regulation mit ISANO HEALTH FOOD
Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin!
Tel. 02572/20029
2130 Mistelbach
Barnabitenstraße 2
www.injoy-mistelbach.at
Tel. 02245/20729
2120 Wolkersdorf
Winzerstraße 7
www.injoy-wolkersdorf.at