

Bauch, Beine und Po: Der Speck muss weg

Fitness Zum Jahresbeginn strömen die Massen auch im Kanton Luzern wieder in die Fitnesscenter. Damit es nicht nur beim guten Vorsatz bleibt, gibt es neben dem Willen zum Schweiss auch noch andere Erfolgsrezepte.

Urs-Ueli Schorno
ursueli.schorno@luzernerzeitung.ch

Hüben wie drüben hat über die Festtage der Hüftspeck traditionell etwas zugenommen. Manch einer dürfte sich deshalb für das neue Jahr vorgenommen haben, den Bewegungsapparat wieder anzukurbeln und die Kilos möglichst rasch purzeln zu lassen. Es ist kein Geheimnis: Der Januar ist für die Fitnessstudios der lukrativste Monat im Jahr. Neben Aboverlängerungen von Stammkunden spielt eben auch der gute Vorsatz den Betreibern in die Hände.

Als grösster Anbieter im Kanton weiss man bei der Migros, wie die Luzernerinnen und Luzerner in dieser Frage ticken. «Im Vergleich mit anderen Wintermonaten haben die Fitnessparks National und Allmend im Januar durchschnittlich 10 Prozent mehr Besucher», sagt Claudius Bachmann, Mediensprecher der Genossenschaft Migros Luzern. Genaue Zahlen kommuniziert man bei der Migros nicht. Nur: «Die Zahl ist über die letzten Jahre hinweg relativ konstant.»

Die Migros betreibt neben den beiden Parks in der Stadt Luzern auch acht Filialen des One Training Center, verstreut über den ganzen Kanton Luzern.

Individuelle Beratung macht den Unterschied

Eine dieser Filialen ist vor kurzem auch in Willisau eröffnet worden. Dort ist seit sechs Jahren auch das Sport Rock Fitness des ehemaligen Spitzenschwingers Daniel Hüsler angesiedelt. Er nimmt die Konkurrenz sportlich: «Sie belebt das Geschäft», sagt er. Auch Hüsler registriert 10 bis 12 Prozent mehr Besuche in seinem Center im Januar. «Klar spüren wir, dass ein zusätzlicher Anbieter präsent ist», gibt er unumwunden zu. Er sieht aber auch einen Vorteil darin, Einzelanbieter zu sein. «Wenn wir mit den grossen Ketten mithalten wollen, müssen wir uns vor allem mit einer sehr guten Betreuung unterscheiden.» Er ist überzeugt: «Als Einzelstudio haben wir da gute Karten.»

Die Fitnessexperten sind sich nämlich einig: Damit es nicht beim Vorsatz bleibt, und es sich die Kunden nach ein paar



Die Leiterin des Sport Rock Fitness, Ursi Felder, beim Bodycross-Training mit Kursteilnehmern.

Bild: Pius Amrein (Willisau, 11. Januar 2019)

Auch auf der Angebotsseite gelte es für die Betreiber, am Puls zu bleiben. Gruppenkurse sind laut Bachmann immer sehr beliebt, «beispielsweise Aqua-Fitness, Bauch-Beine-Po, Yoga, Pilates oder Body-Pump». Auch sehr gut besucht sind halbstündige Formate, «ganz nach dem Motto: kurz, aber intensiv».

Die Muckibude war gestern

Im Sport Rock Willisau spürt man gerade den Trend zum Functional Training und Crossfit. Beide Methoden setzen stärker auf die ganzheitliche Athletik und weniger darauf, reine Kraft zu trainieren. «Gerade Crossfit erlebt einen enormen Boom», sagt Daniel Hüsler, der das Training aus markenrechtlichen Gründen unter dem Namen Bodycross anbietet. Der Sport kann als Training oder Wettkampf stattfinden und verbindet unter anderem Gewichtheben, Sprints, Eigengewichtsübungen sowie Turnen miteinander. Im Sport Rock sind eigens für dieses Training 350 Quadratmeter reserviert.

Hüsler ergänzt: «Zur Athletik gehören aber nicht nur Muskeln: Der Wohlfühlaspekt, die Balance von Körper und Geist werden immer wichtiger». Die Arbeit mit dem eigenen Körper, etwa beim Kampfsport oder Training in der Gruppe, erfreut sich weiter grosser Beliebtheit. «Es muss cool sein, verrückt und laut», fasst er zusammen. Komplettiert wird das Angebot in Willisau mit Physiotherapie, Kosmetik, Hotel und Unterhaltung – das Sport Rock ist nicht nur Fitness, sondern zum Konzept gehören auch Café, Restaurant und Bowlingbahnen. «Der Kunde soll möglichst viel Zeit bei uns verbringen», sagt Hüsler zum Konzept, das sich inzwischen bewährt hat.

Auf jeden aufkommenden Trend will Hüsler aber nicht aufspringen. «Als Fitnessbetreiber müssen wir auch herausspüren, was anhält und was schnell wieder vorübergeht.» Dieser Punkt sei nicht zuletzt auch ein ökonomischer. «Es lohnt sich nicht, ein ganzes Kursprogramm umzugestalten, nur weil Zumba morgen Latino Dance heisst, aber eigentlich dasselbe ist.»

Bis zu 350 Franken ans Abo

Gesundheit Rund 900 000 Schweizer besuchen laut Branchenreport mehr oder weniger regelmässig ein Fitnesscenter. Den Bewegungswillen zum Jahresbeginn bemerken auch die Krankenversicherer. «Ja, diesen Effekt können wir beobachten», sagt Christina Wettstein, Leiterin Medienstelle bei den CSS-Versicherungen. «In der Schweiz reichen rund 55 Prozent der Versicherten, die Gesundheitsförderungsbeiträge beanspruchen, zwischen Dezember und März ein. Ein Drittel davon fallen auf Januar und Februar.» Die Verhältnisse liessen sich auf den Kanton Luzern übertragen.

Für das Fitnessabo steht – je nach Versicherungsumfang – ein Beitrag von 150 bis 350 Franken

zur Verfügung. Ein Jahresabo in einem betreuten Fitnesscenter kostet um die 1000 Franken im Sport Rock oder den One Training Zentren und rund 1500 Franken in Migros-Fitnessparks, inklusive Eintritt ins Hallenbad.

Schrittzähler motivieren Versicherte

Wie Fitnesssabos effektiv im Jahresverlauf genutzt werden, lässt sich an den bezahlten Beiträgen nicht eruieren. «Beim CSS-Schrittentschädigungsprogramm myStep ist dies hingegen möglich: Dessen Teilnehmer bewegen sich im Jahresverlauf auf relativ hohem Niveau und über einen längeren Zeitraum», so Wettstein. Grund dafür sei auch, dass die Entschädigung täglich neu erlaufen werden muss. (uus)

«Das Training muss cool sein, verrückt und laut.»

Daniel Hüsler
Betreiber Sport Rock Fitness
Willisau

Trainingseinheiten wieder Chips futternd auf dem Sofa gemütlich machen, da braucht es möglichst professionelle und individuelle Beratung. Ob der Rücken gestärkt, ein Marathon vorbereitet, der Bizeps grösser werden soll, oder einfach der Speck an neuralgischen Stellen weg muss, macht natürlich einen Unterschied. «Als Erstes führen wir mit Neukunden deshalb ein Gespräch über ihre Motivation, die Ziele, aber auch gesunde Ernährung.» Wichtig sei, die Balance zwischen Ernährung und Bewegung zu finden, um einen nachhaltigen Veränderung zu erreichen. Claudius Bachmann von der Migros ergänzt: «Die Ausdauer neuer Besucher ist sehr unterschiedlich und auch abhängig vom Trainingsziel der Kunden». Wichtig, um dranzubleiben, seien baldige Erfolge: «Sobald ein erster Erfolg spürbar ist, steigt auch die Motivation», weiss er.

Gratulation

90. Geburtstag

Werthenstein Heute kann Hans Egli-Burri aus Werthenstein seinen 90. Geburtstag feiern. Seine grosse Familie mit Kindern, Grosskindern und Urgrosskindern sowie Gattin Miggi freuen sich, mit ihm den Festtag in seinem Zuhause zu feiern. Sie gratulieren herzlich und wünschen weiterhin gute Gesundheit. Die Redaktion schliesst sich den Glückwünschen an.

ANZEIGE

AboPASS Angebote exklusiv für Abonnenten

Mit Ihrem persönlichen AboPASS profitieren Sie von exklusiven Angeboten, die speziell für Sie kreiert wurden. Attraktive Spezialangebote, vom Reise- zum Ausflugsangebot, vom Single- zum Familienangebot, von Sport bis Kultur und Freizeit erwarten Sie.

shop.luzernerzeitung.ch

U20

Erwach(s)en aus der Kindheit

Zwischen Kindheit und gesetztem Alter liegen Welten. Das macht Jugendliche zuweilen nervös und unsicher.

Damit ein Kind zum Erwachsenen werden kann, sind viele Veränderungen nötig. Physisch wie psychisch. Aber die Zeit vom Kind bis zum Erwachsenen zieht und ist nicht immer einfach. Dazu kommt die Tatsache, dass niemandem gesagt wird, wann diese Zeit zu Ende ist und man «endlich» zu der Welt der Grossen gehört.

Es sei denn, man wird 18 Jahre alt. An diesem bedeutenden

geburtstag muss man sich von allen Verwandten und Freunden anhören, wie erwachsen man geworden ist und dass einem die Welt ab diesem Zeitpunkt offensteht.

Ist man erwachsen, wenn man volljährig ist? Wissenschaftlich gesehen: Jein. Als «erwachsen» gilt man nach dem Abschluss der Pubertät. Da aber nicht alle Jugendlichen die Pubertät im selben Alter abschliessen, ist es ziemlich lächerlich, dafür eine Richtlinie zu setzen. Andererseits, wenn es die magische Linie des 18. Lebensjahres nicht geben würde, würden bereits Kinder und

Jugendliche mit «Johnny Walker» den Abend starten, die Nacht durch alle acht Teile von «Saw» schauen, oder ihren Bobbycar durch einen Audi ersetzen und Autobahnen unsicher machen.

Das Erwachsensein bringt auch eine gewisse Reife mit sich. Oder zumindest eine Teilzeitreife. Denn kaum ein Erwachsener erledigt immer brav seine Pflichten. Und trotzdem sind jene die Vorbilder ihrer Nachzügler. Sie tragen die Verantwortung dafür, dass sich die Laien im Erwachsenenleben zurechtfinden. Aber bitte, liebe Erwachsene, unterstützt uns

nicht ab irgendeinem 18. Geburtstag, sondern dann, wenn wir von uns aus so weit sind.



Jasmin Takayama (17)
kanton@luzernerzeitung.ch

Hinweis

In der Kolumne «U20» äussern sich Schüler der Kanti Sursee zu frei gewählten Themen. Ihre Meinung muss nicht mit derjenigen der Redaktion übereinstimmen.

Nottwil: Zwei neue Verwaltungsräte

Paraplegiker-Stiftung Im Stiftungsrat der Schweizer Paraplegiker-Stiftung gibt es Veränderungen: **Aline Isoz** (43) und **Martin Werfeli** (62) nehmen neu Einsitz. Die Waadtländerin Aline Isoz ist Inhaberin eines Beratungsbüros. Martin Werfeli aus Brittnau ist laut Mitteilung «ein ausgewiesener Finanzfachmann». Der ehemalige Vorsitzende der Konzernleitung der Ringier AG ist bei verschiedenen Organisationen als Verwaltungs- und Stiftungsrat tätig.

Vier langjährige Mitglieder des Stiftungsrates wurden bereits im Herbst verabschiedet: **Hans Jürg Deutsch** (seit 2002), **Susy Brüscherweiler** (2009), **Erwin Zemp** (2009) und **Ulrich Liechti** (2010). (pd/rem/fi)