

Fit bis ins hohe Alter

Betreutes Gesundheitstraining



Für den zweiten Teil der Serie, die sich mit der Umsetzung des Projekts „Kräftig altern“ beschäftigt, besuchte body LIFE das „fitness birsbrugg“ in Birsfelden. Dort können ältere Mitglieder vorbeugend etwas gegen Zivilisationskrankheiten tun, indem sie ein regelmässiges Krafttraining absolvieren.

Vor zehn Jahren brachte Willi Wäfler 108 Kilogramm auf die Waage, litt unter Diabetes, hatte Bluthochdruck und einen erhöhten Cholesterinspiegel. Dann überredete seine Tochter ihn, einmal mit ihr ins Fitnesscenter zu gehen. Doch es blieb nicht bei diesem einen Mal. Heute kommt Willi Wäfler an sechs Tagen in der Woche ins „fitness birsbrugg“, nur freitags gönnt er sich eine Pause. Er wiegt 26 Kilogramm weniger als vor zehn Jahren und hat seine Zuckerkrankheit (HbA1C 5,6–6) im Griff. Doch das ist nicht alles. „Auch mein Cholesterin (4,18 mmol/l) ist wieder im Normbereich, ebenso der Blut-

druck (systolisch 115–120, diastolisch 60–70). Meine Knochen sind stark, von Osteoporose keine Spur. Mit 71 Jahren fühle ich mich sowohl körperlich als auch geistig fitter als je zuvor“, erzählt Winfried Waefler stolz. Trotz seiner Prothese am linken Bein führt er ein selbstständiges Leben und ist nicht auf fremde Hilfe angewiesen. Wer nach den Gründen für diese erstaunlichen Veränderungen fragt, bekommt eine klare Antwort: „Die Ursache all dieser positiven Effekte liegt in dem Training, das ich seit zehn Jahren absolviere.“

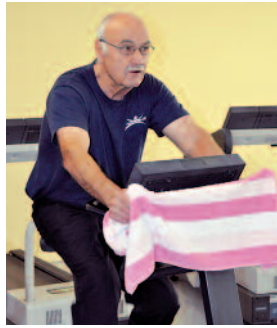
Das „fitness birsbrugg“ ermöglicht Menschen jeden Alters ein Gesundheits-

training, das an das individuelle Fitnesslevel angepasst ist. Besonders morgens kommen viele ältere Trainierende, um wie Willi Wäfler etwas für ihre körperliche Fitness zu tun und den durch Bewegungsmangel verursachten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. „Momentan haben wir rund 150 Mitglieder aus der Gruppe der Über-50-Jährigen, die mindestens zwei Mal pro Woche ein etwa 40-minütiges Trainingsprogramm absolvieren“, so Pascal Geiger. Die Herangehensweise ist bei den Senioren fast immer gleich: 90 Prozent von ihnen beginnen in den ersten acht Wochen mit dem Easy Line Zirkel. Gerade als Einstieg ist er optimal, da er eine einfache und sichere Trainingsgestaltung ermöglicht.

Nach Ablauf der acht Wochen erstellt Pascal Geiger dann einen neuen Trainingsplan, der auch Einheiten an verschiedenen Kraftgeräten beinhaltet. „Das



Der Easy Line Zirkel eignet sich für Senioren besonders gut als Einstieg in das Training



Auch Ausdauereinheiten gehören zum Trainingsprogramm



Inhaber Pascal Geiger (rechts) weiss, dass gerade bei älteren Mitgliedern eine intensive Betreuung wichtig ist

Programm besteht in der Regel aus sechs bis acht Übungen für die physiologischen Grundfunktionen“, erklärt Pascal Geiger. „Je nach Bedarf werden die Übungen auch durch ein spezielles Koordinationstraining ergänzt.“

Ausrichtung auf Gesundheit

Künftig stellt das „fitness birsbrugg“ das gesundheitsorientierte Training noch stärker als bisher in den Mittelpunkt und positioniert sich ausdrücklich als Anbieter für betreutes Krafttraining. Aus diesem Grund stehen im Sommer 2012 einige Veränderungen an. So werden die Gruppenkurse vollständig abgeschafft und der Freihandbereich wird in den bisherigen Groupfitnessraum im unteren Stockwerk verlegt, um eine räumliche Trennung zur Geräte-Trainingsfläche herbeizuführen. Ausserdem bietet das „fitness birsbrugg“ mit dem Technogym Wellness System dann ein chipkartengesteuertes Krafttraining an.

Mit diesen Massnahmen kommt Pascal Geiger den Bedürfnissen und Wün-

schten der älteren Mitglieder entgegen und hofft, weitere Senioren zu einem regelmässigen Training motivieren zu können. „Mein Wunsch ist es, dass sich das bisherige Durchschnittsalter von 39 Jahren erhöht“, so der Inhaber. „Denn ältere Mitglieder sorgen für eine gewisse Kontinuität im Center. Sie halten einem Club oft über viele Jahre die Treue.“ Die Musikauswahl ist bereits jetzt auf die älteren Mitglieder ausgerichtet: Zwischen neun und zwölf Uhr morgens, wenn der überwiegende Teil der Senioren zum Training kommt, laufen hauptsächlich Oldies.

Wer die Zielgruppe 50+ für sich gewinnen möchte, darf nicht vergessen, dass für sie der soziale Aspekt des Trainings eine weitaus grössere Rolle spielt als für Jüngere. „Viele ältere Mitglieder gehen auch ins Fitnesscenter, um dort Bekannte zu treffen und sich austauschen zu können“, weiss Pascal Geiger. Gerade der Easy Line Zirkel und das Eukalyptus-Dampfbad im Wellnessbereich sind wichtige Gesprächsplattformen, die gerade von den älteren

Mitgliedern gerne und intensiv genutzt werden. „Es kann schon einmal vorkommen, dass sich die Senioren zwischen drei und vier Stunden im Center aufhalten.“

Auch Willi Wäfler freut sich immer, wenn er im „fitness birsbrugg“ Bekannte trifft oder sich mit den Mitarbeitern unterhalten kann. Dennoch steht für den 71-jährigen das Training im Vordergrund. „An drei Tagen trainiere ich ausschliesslich Kraft, an den anderen drei Tagen mache ich auf dem Laufband oder dem Velo etwas für meine Ausdauer“, erklärt er.

Nicht zu trainieren, kann er sich gar nicht mehr vorstellen. Auch die Bauchoperation, der er sich kürzlich unterziehen musste, sorgte nur für eine kurze Zwangspause. Mittlerweile trainiert er schon wieder, wenn auch mit reduzierten Umfängen. „Nach so vielen Jahren kenne ich meinen Körper genau und kann einschätzen, wie viel ich ihm zumuten kann.“ Man darf also davon ausgehen, dass Willi Wäfler auch morgen wieder ins „fitness birsbrugg“ gehen wird.

Daniel Schumacher