

## 3 FRAGEN AN



**Sascha Knauer, CEO von Face AG für Kommunikationsdesign, u.a. für Fitness- und Lifestyle-Produkte**

### Wie halten Sie sich fit in Ihrem Job?

Als Ausgleich zu meinem Beruf betreibe ich Laufsport, gehe wandern und ich boxe. Vor allem outdoor versuche ich, Verschiedenes miteinander zu kombinieren.

### Wie sorgen Sie bei Ihren Mitarbeitenden für eine angenehme und gesunde Arbeitsatmosphäre?

Für ihre persönliche Fitness bieten wir den Mitarbeitenden ein Abo für Fitnessstudios. Wichtig ist uns die Gemeinschaft:

Wir sitzen über Mittag zusammen, kochen gemeinsam etwas Gesundes. Wir versuchen insgesamt aufeinander zu achten. Und bei der Büroeinrichtung halte ich ergonomische Standards für selbstverständlich.

### Wo können Sie sich ausserhalb Ihres Jobs am besten erholen?

Endet der Arbeitstag etwas früher, gehe ich gerne in ein gutes Restaurant, wird es etwas später, dann treibe ich noch etwas Sport. Ich setze aber immer auf den gesunden Menschenverstand ...

## Vom Sportmuffel zum Selbstläufer

*Ziele erreichen und Verantwortung tragen fallen leichter, wenn man konditionell «gut drauf ist». Doch wo bleibt neben allen geschäftlichen und privaten Verpflichtungen Raum für sportliche Aktivitäten? Oder ist eher schuld, was der Volksmund den «inneren Schweinehund» nennt?*



Bild: © Fotos Francisco Paco Carrascosa, Zürich

### VON PHILIPP PRÊTRE\*

Ausreden, sprichwörtlich «sitzen zu bleiben», gibt es mehr als genug. Die Firma bietet keine Sportkurse an, oder nicht die passenden. Der Körper scheint sich ja an das permanente Sitzen zu gewöhnen. Dem Blick in einen Spiegel kann man ja ausweichen. Und die Anstrengung der kopflastigen Arbeit verdrängt das Bedürfnis nach Bewegung. – Doch dann tauchen erste gesundheitliche Probleme auf. Es zwick im Rücken. Das Gewicht steigt und steigt. Zu Fuss gehen treibt den Puls unange-

nehm in die Höhe. Und es leiden nicht nur Muskeln, Gelenke und Knochen, sondern auch die Seele: Erholsamer Schlaf bleibt aus. Kreativität und Spontaneität lassen nach. Unklärliche Müdigkeit macht sich breit, der Mensch als Ganzes baut ab.

**Standardangebote schaffen oft neue Abhängigkeiten.** Am naheliegendsten scheint der Gang zu herkömmlichen Fitnesscentern. Diese bieten enorm viele Möglichkeiten,

Fortsetzung nächste Seite

## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR PERSÖNLICHEN FITNESS

- > Wählen Sie zwei Wochentage aus, an denen Sie sich mehr bewegen wollen.
- > Legen Sie realistische Zeiten fest (nicht dann, wo es fast sicher einen «Termin reinschneit»).
- > Ideal sind persönliche «Lieblingszeiten», ob Frühaufsteher oder Abendgeniesser.
- > Nutzen Sie Zeiten, zu denen Sie sowieso unterwegs sind. (Persönlicher Tipp: Ich baue oft meinen Arbeitsweg als Trainingseinheit ein, z.B. Laufen oder Biken.)
- > Überlegen Sie, ob Sie in einem Raum trainieren wollen oder in der Natur (ein Personaltrainer ist räumlich flexibel).
- > Gerade zu Beginn fällt in Begleitung alles leichter – sprechen Sie auch mit Arbeitskollegen oder Nachbarn darüber!
- > Probieren geht über studieren: Personaltrainer und Fitnesscenter bieten meist kostenlose oder günstige Probetrainings (z.B. philipp.pretre@fitnessweg.ch fragen).

### Achten Sie auf ein ganzheitliches Training:

- > Mobilisation der Gelenke (= maximal mögliches Drehen und Bewegen)
- > Pflege der koordinativen Fähigkeiten (= z. B. Gleichgewicht, Reaktion)
- > Beweglichkeit erhalten (= Dehnen)
- > Stabilisation (= z.B. Kräftigung der Rumpfmuskulatur)
- > Krafttraining (= mit Maschinen, Hanteln, Bändern oder eigenem Körpergewicht)
- > Ausdauertraining (= z.B. Joggen, Velofahren, Nordic Walking)
- > Erholung, Pflege des Körpers (= z. B. Massage, Schlaf, Sauna, gesund essen, viel Wasser trinken)

### In weniger als einem Jahr gerüstet für ein ganzes Leben:

- > Je nach Trainingshäufigkeit sind Sie bei kompetenter Begleitung innert sechs bis neun Monaten so weit, dass Sie Ihr ganzheitliches Training künftig selbstständig zusammenstellen können.

Download auf [www.organisator.ch](http://www.organisator.ch)

## LESERAKTION: 6 GRATIS-AUFBAUWOCHE FÜR 5 SPORTMUFFEL

Erleben Sie mit Philipp Prêtre am eigenen Körper, wie schnell erste Erfolge spürbar sind: **Gratis 6 x 60 Minuten Training, auf 6 Wochen verteilt.**

### Start

Ab 8. Mai, jeweils Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr

### Ort

Waid, Sportgarderobe, Im Rehsprung (Nähe Bucheggplatz, Zürich)

### Entwicklung

- > Beim ersten Treffen finden wir heraus, was vom eigenen Potenzial und der persönlichen Motivation her möglich ist.
- > In den nächsten Trainings werden Koordination, Kraft und Ausdauer kontinuierlich verbessert.
- > Am Ende weiss jeder Teilnehmer, wie er in Zukunft selber weitertrainieren kann.

Anmeldung: [philipp.pretre@fitnessweg.ch](mailto:philipp.pretre@fitnessweg.ch)

Kraft- und Ausdauertraining zu betreiben. Doch der «Lösungsansatz» gängiger Fitnessstudios besteht oft darin, die Kunden in eine neue Abhängigkeit zu führen. Das angebotene Training kann nur im jeweiligen Lokal mit grossen und speziellen Geräten absolviert werden. Die Agenda wird noch voller. Und der Kopf wird auf ein hilfloses Gefühl konditioniert: «Alleine schaff ich es sowieso nie!»

**Hilfreicher Mensch statt Heer von Maschinen.** Entscheidend ist, die aktuelle Situation und den persönlichen Lebens- und Tageslauf ins Zentrum zu stellen. Ein Austausch mit einem erfahrenen Personaltrainer hilft, sich schnell bewusst zu werden, was wünschbar und realistisch ist. Und siehe da ... Sobald man auf dem richtigen Weg ist, findet sich plötzlich locker die Zeit, ein motivierendes Training einfach und effizient in den Alltag einzubauen!

**Von 0 auf 21 Kilometer – ein Werkstattbericht.** 2011 zum Beispiel konnten sich Angestellte und Kunden von BMW Zürich für ein Vorbereitungstraining auf den Halbmarathon Luzern anmelden. Die Anfänger zweifelten erst,



**PHILIPP PRÊTRE**

Prägte die Fitnessweg-Philosophie: «Ich habe persönlich erlebt, dass eine seriös aufgebaute Fitness auch im übrigen Leben hilft, Höhen und Tiefen sportlich zu nehmen. Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass äussere Impulse und das richtige Fachwissen im richtigen Moment entscheidend sein können, um seinen Weg zu finden – und ihn tatsächlich zu gehen. Den Weg gibt es nicht. Ihre Persönlichkeit, Ihre Lebenssituation, Ihre Ziele zählen –Ihr Fitnessweg!» Der Sportschaffende, Lehrer, ehemalige Eishockeytrainer, aktive Marathonläufer und -Biker, Medical-Fitness-Absolvent, dipl. Fitnesstrainer hat immer eine Idee auf Lager – samt neutraler Beratung für Ausrüstung (Laufen und Biken), Zusammenstellen und Bau eines individuellen Bikes (ab CHF 2500) oder leidenschaftlicher Organisation von Sportlagern im In- und Ausland (auch für Sportmuffel ein Schritt in eine neue Welt).

[www.fitnessweg.ch](http://www.fitnessweg.ch)

dass sie die 21 Kilometer jemals schaffen könnten. Niemals zuvor hatten sie etwas Vergleichbares gemacht. Doch ein sorgfältig aufgebautes Training mit allen Instruktionen, um es auch alleine ausführen zu können, stärkte sie mit jeder Woche. Die individuelle Betreuung in Trainings- und Materialfragen förderte die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein der Läuferinnen und Läufer. Alle erreichten ihr Ziel!

**Beispiel 2: Neustart aus dem Keller.**

Eine Geschäftsfrau eilt von Erfolg zu Erfolg. Nur die Zeit für sich selber wird weniger und weniger. So kristallisiert sich ihr nächstes Projekt heraus: der Umbau ihres Alltags. Als Startvehikel dient ein unbenutztes Mountainbike im Keller. Ein Probetraining mit einem Personaltrainer zeigt ihr, dass sie damit genau richtig liegt. Und dann geht's nur noch aufwärts: Eine stabile Rumpfmuskulatur wird aufgebaut, die Haltung



verbessert, das ABC der Fahrtechnik und die Koordination werden spielerisch geübt. Die ersten Ausfahrten wecken Lust auf mehr, die Ziele können immer weiter gesteckt werden. Nach

ihrem Training fühlt sich die Kundin «gelüftet», gestärkt und voller Energie – mehr Zeit für sich selbst und Erfolg im Beruf greifen ineinander wie Speiche und Nabe!