

«Kraft- und Ausdauertraining ist für die Gesundheit zentral»

Training an der frischen Luft im Gymfit

Vor bald vier Monaten verbot der Bundesrat Trainings in geschlossenen Räumen. Gymfit-Inhaber Sonny Schönbächler hat auf die warmen Temperaturen der letzten Woche rasch reagiert und auf dem Parkplatz ein offenes Zelt aufgestellt, um wieder möglichst viele Trainings vor Ort anzubieten.

Je älter die Menschen sind, desto rascher verlieren sie an Muskulatur und Ausdauer, wenn diese nicht mehr trainiert werden. Entsprechend wichtig sind vor allem die angeleiteten Gruppentrainings, insbesondere in den Wintermonaten. «Kraft- und Ausdauertraining ist für die Gesundheit zentral», stellt Gymfit-Inhaber Sonny Schönbächler fest. Je länger der Unterbruch dauert, desto mehr Selbstdisziplin ist erforderlich, um wieder mit dem Aufbau zu beginnen: «Die Leute, die in den vergangenen Monaten abgesprungen sind, brauchen viel Überwindung, um wieder etwas für ihre Gesundheit zu tun.»

Seit dem Beginn des ersten Shutdown bietet das Gymfit in Affoltern viele Trainings auch online an, aber nicht alles ist auf Distanz möglich und bei der Ausrüstung müssen zu Hause viele Mitglieder improvisieren. Vor einigen Wochen ergänzte Gymfit die Online-Trainings mit einem wöchentlichen Bootcamp im Freien. Vor zwei Wochen entwickelte Sonny Schönbächler die Idee von Outdoor-Präsenzlektionen im Freien. Die zuständigen Stellen der kanto-

nen Verwaltung haben rasch gearbeitet und ihre Zustimmung erteilt, so dass seit Ende März täglich vor dem Gymfit trainiert werden kann – mit der Witterung angepasster Kleidung und der Garderobe zu Hause.

Neben den Gruppentrainings Bootcamp, Power Pump, Indoor Cycling, FunTone, Bauch-Beine-Po und Tabata Workout befindet sich auch individuelles Outdoor-Training mit Freihanteln im Angebot. Damit die Maximalzahl der Teilnehmenden stets eingehalten wird, steht den Gymfit-Mitgliedern eine App zur Verfügung, um die Kurse und das freie Training zu buchen.

Unterhält man sich mit den Trainierenden, ist grosse Erleichterung hörbar. Das Training in der Gruppe motiviert, viele freuen sich, ihre Kolleginnen und Kollegen endlich nicht mehr nur am Bildschirm zu sehen. «Ich will ja vor lauter Corona nicht meine Gesundheit aufs Spiel setzen – es ist absehbar, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen die nächste Pandemie darstellen», meint ein Teilnehmer. Der Kälteeinbruch vor Ostern hat gezeigt, dass die Angemeldeten nicht nur bei warmen Temperaturen vollzählig erscheinen.

Nach der ersten Woche zieht Sonny Schönbächler ein durchwegs positives Fazit: «Wir sind überwältigt von den Feedbacks unserer Mitglieder. Wir stellen auch fest, dass die unbürokratische Zustimmung des Kantons zu unserem Projekt belohnt wird durch ein strikt coronakonformes Verhalten unserer Mitglieder.» (bs)



Im Bootcamp ist der Aussenbereich so aufgeteilt, dass immer genügend Abstand sichergestellt ist. (Bild Bernhard Schneider)