

Trainingspläne werden nun am Computer erstellt

Im Fitnessstudio kann Jan Schönherr seinen Kunden zwar keine Tipps mehr geben. Dafür sind Vorschläge für das Training zuhause umso gefragter.

VON ANDREAS BAUER

ZSCHOPAU/MARIENBERG – Obwohl die „High 50“-Fitnessstudios in Zschopau und Olbernhau bereits seit Mitte März geschlossen sind, heißt das nicht, dass die Aktivitäten ruhen. Betreiber Jan Schönherr setzt alle Hebel in Bewegung, um sowohl seinen zehn Mitarbeitern als auch seinen Kunden zu helfen. „Wir haben viel telefoniert und erstellen auf Wunsch individuelle Trainingspläne“, erklärt der 46-jährige Witzschdorfer, der auf diese Weise nicht nur

Arbeitsplätze, sondern auch den Elan der Sportler aufrecht erhält.

Die Fitnesstrainer haben einiges zu tun, denn im Zschopauer Studio trainieren etwa 330 Personen, in Olbernhau sind es rund 225. Sie alle anzurufen und Informationen zu erfassen, habe eine Woche gedauert. „Die Leute sind dankbar, dass wir uns um sie kümmern“, schildert Schönherr seine Erfahrungen. Die Hilfe geht sogar so weit, dass die Einkäufe für ältere Menschen erledigt werden. „Einige haben dieses Angebot auch genutzt“, so Schönherr. Doch in erster Linie geht es darum, passende Übungen für die Kunden zu finden sowie das entsprechende Pensum.

Während einige auf Eigeninitiative setzen, spielen für andere die Tipps der Fitnessexperten eine wichtige Rolle. Reichlich 100 Trainingspläne wurden bereits erstellt. Doch damit ist die Arbeit der Trainer noch nicht erledigt. So liegt vielen

Jan Schönherr

Fitnessstudio-Betreiber



FOTO: ANDREAS BAUER

Firmen in Zeiten von Homeoffice daran, dass ihre Mitarbeiter daheim etwas für Gesundheit und Fitness tun. „Daraus hat sich ein Produkt entwickelt“, sagt Schönherr über die Pläne, die er nun für Unternehmen erstellt. Auch lassen sich die strikten Regeln einhalten, denn das nötige Feedback holt sich der Witzschdorfer nicht in Gesprächen, sondern mithilfe von E-Mails mit entsprechenden Fragebögen.

Anders als bei vielen Internet-Videos, die allgemeine Anleitungen bieten, könne mithilfe individueller Trainingspläne konkret auf Situationen eingegangen werden. Die körperlichen Beanspruchungen der je-

weiligen Personen werden beim Erstellen ebenso einbezogen wie zum Beispiel vorhandene Grundlagen und Geräte. „Solche Angebote werden bestimmt auch über die aktuelle Krise hinaus genutzt werden“, gibt sich Schönherr optimistisch.

Er ist damit positiver gestimmt als die Betreiber regionaler Tanzschulen, die ihre Arbeit derzeit eingestellt haben. Bianca Hertel, die erst vor zwei Monaten in Zschopau das „Tanzwerk“ eröffnet hat, beantwortet zwar hin und wieder Fragen von Schülern am Telefon. Über die Technik, Videos ins Internet zu stellen, verfügt sie (noch) nicht. Laut Olivia Seiler würde das beim Tanzen aber auch wenig Sinn ergeben. „Da ist die Korrektur des Trainers sehr wichtig“, sagt die Betreiberin des Marienberger „Livilands“. Generell begrüßt aber auch sie allgemeine Online-Initiativen, die Menschen zur Bewegung animieren – „am besten an der frischen Luft“.