

# Gezielt und erfolgreich trainieren unter fachlicher Anleitung

Fitness-Studios kommen und gehen. Zu den wenigen langjährig bestehenden Studios der Region gehört der Geretsrieder ‚Club Vital‘. Er ist im weiten Umkreis das erste Studio, das bereits vor etlichen Jahren dank der im Haus integrierten Physiotherapie begann, die sportlichen mit den gesundheitlichen Aspekten zu verknüpfen. Wo hebt sich der ‚Club Vital‘ vom Wettbewerb entscheidend ab? Martin Kiesewetter, Inhaber und Geschäftsführer sowie Leiter der Physiotherapie: „In vielen Studios wird man nach der Ersteinweisung häufig allein gelassen, was in der Regel auf den Mangel an geschultem Personal zurückzuführen ist.

Unser Team dagegen ist stets präsent und steht für Fragen und Hilfestellungen bereit.“ Interessant ist auch noch eine weitere Ausführung des Fitness- und Gesundheitsexperten: „Fitness-Studios werben immer noch vor allem mit jugendlichen, durchtrainierten Sportlern. Dabei ist es heute doch gerade die ältere Generation, die sich fit halten will und das eben nicht nur mit angestaubten Turnübungen! Bei uns ergeben sich

zudem durch die physiotherapeutische Praxis Synergieeffekte zwischen Physiotherapie und Fitnesstraining.“ Das Training sollte mit einer gesunden Lebensweise und ausgewogener Ernährung einhergehen. Doris Rieß, gemeinsam mit Martin Kiesewetter Geschäftsführerin des ‚Club Vital‘: „Wir haben von Anfang an auf alle Einzelkomponenten großen Wert gelegt, denn ein Fitnesserfolg ist nicht nur ein Sieg über sich selbst, sondern auch ein Beleg für das Zusammenspiel aller Komponenten. So erhalten die bei uns Trainie-



renden gleich zu Beginn einen Trainingsplan. Dieser resultiert aus einem anfänglichen Fitnessstest, einer Befragung sowie der Einschätzung unserer Sportexperten. Weiter geht's dann mit dem Training. Dabei sind unsere Sportlehrer in der Nähe und können es mit Ratschlägen begleiten. Ergänzend bieten wir selbstverständlich auch eine Ernährungsberatung an.“

Beim Blick in die Räume fallen die umfangreichen Trainingsmöglichkeiten auf. Martin Kiesewetter: Dies ist notwendig, um den individuellen Trainingszielen des Einzelnen gerecht zu werden. Daher findet man bei uns nicht nur den ‚klassischen Gerätepark‘, sondern daneben auch den computergesteuerten Syncrozirkel und einen separaten Bereich für funktionelles Cross-Training.“ Den ‚Club Vital‘ gibt es mittlerweile schon seit mehr als 15 Jahren. Inwieweit haben sich in diesem Zeitraum die Ansprüche



und Interessen der Trainierenden verändert? Martin Kiesewetter: „Früher ging es praktisch nur um Ästhetik, sprich den Muskelaufbau. Heute geht es primär um Gesundheit und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Bereits seit zehn Jahren erleichtern wir unseren Kunden den Einstieg in dieses Training, indem wir auf die im Wettbewerb sonst üblichen Aufnahmegebühren verzichten.“ Doris Rieß: „Bei uns trainieren Schüler und Professoren, Arbeiter und Unternehmer, Angestellte und Lehrer – und als Sportler sind wir alle per ‚Du‘.

Unsere Mitarbeiter und unsere Kunden sind zusammen mit uns ein tolles Team!“ Martin Kiesewetter: „Gerade was unser Team betrifft, heben wir uns in Sachen Professionalität entscheidend vom Wettbewerb ab. Im Gegensatz zur großen Masse der Fitnessstudios setzen wir auf diplomierte Sportlehrer, staatliche Gymnastiklehrer und Physiotherapeuten, die bei uns hauptberuflich beschäftigt sind. Dies sichert unseren Kunden nicht nur optimale Trainingsanleitung, sondern auch

fundierte Unterstützung nach Unfällen, Krankheiten oder Sportverletzungen.“ Für einen Termin zum unverbindlichen, kostenlosen Probetraining ganz einfach anrufen unter 08171-919100 oder wie Martin sagen würde: „Kemmt's einfach vorbei. Mia san do!“



**Club Vital GmbH**  
**Zentrum für Sport**  
**& Physiotherapie**  
**Sudetenstraße 73**  
**82538 Geretsried**  
**Tel.: 08171-919100**  
**www.clubvital.de**