

Hereinspaziert, in die neue Trainingswelt

Tag der offenen Tür im Gut Training

Christian und Maggie Gut laden am Samstag, 21. Januar, zum Tag der offenen Tür. Im Mettmensatter Gesundheits- und Therapiecenter können Interessierte die neuen, topmodernen Maschinen im Krafraum ausprobieren.

Im Gut Training gibts derzeit einiges zu bestaunen. Im Krafraum stehen neu modernste Technogym-Geräte mit knallroten Polstern. Alle Räume sind frisch gestrichen – in einem warmen, sonnigen Gelb. Der Kinderhort wurde in ein Zimmer mit Tageslicht gezügelt und der Eintritt ins Gut Training ist nur noch mit dem so genannten Wellness-Schlüssel möglich.

Fitnessfortschritte auf Zauberschlüssel

Und dieser Schlüssel hats in sich. «Er ersetzt die Trainingskarte», sagt Christian Gut. «Loggt man sich ein, zeigt einem das Display die vorgesehenen Übungen und erklärt sie auf Wunsch auch. Zudem ist – wie einst auf der Karte – die Trainingschronik gespeichert. Kunden, Kundinnen können ihre Fortschritte verfolgen. Das ist spannend für ambitionierte Sportler, denen wir ein ausgeklügeltes Trainingsprogramm erarbeiten.» In naher Zukunft ist es möglich, einen speziellen Wellness-Schlüssel zu beziehen. Er nimmt sämtliche Alltagsbewegungen wahr, speichert sie ab und rechnet raus, ob man seine Zielvorgaben einhält.

Das Gut Training ist aber mehr als ein Fitnesscenter. «Neben den Trainierenden in Krafraum und Gruppenkursen betreuen wir in der Physioabteilung mit fünf Angestellten Patienten, Patientinnen», sagt Christian Gut. «Im Weiteren führen wir mit den Affoltermer Ärzten David Koller, Kardiologe, das Karek für Herzpatienten und mit Daniel Zimmermann, FMH-Arzt für Diabetologie und Innere Medizin, das Direk für Diabetiker. Beides sind eigentliche Rehabilitationsprogramme. Und Leuten mit Rückenproblemen helfen wir im Wirbelsäulenzentrum.»

Medical-Fitness ist im Trend

Christian und Maggie Gut möchten für eine grosse Bevölkerungsschicht tätig sein. Möchten freundliches Ambiente, Gesundheitsfitness und Reha anbieten. «Die Tendenz alles zu trennen, machen wir nicht mit», sagt Maggie Gut. «Wir betreiben Medical-Fitness seit 17 Jahren. Bei uns treffen sich Jung und Alt, Gesunde und Reha-Patienten, Sportliche und Unsportliche. Und sie alle gehen respektvoll miteinander um.»

Das können Interessierte am Samstag, 21. Januar 2011, selbst erleben und die modernen Trainingsgeräte ausprobieren. Dazu gehören auch so genannte Kinesis-Stationen. Von diesen Weltneuheiten stehen in der Schweiz nur ganz wenige Exemplare. Gut möglich, dass auch prominente Fitnessfachleute den Tag der offenen Tür nutzen und das Gut Training besuchen. (ms)



Christian Gut zeigt Skiakrobatin Anja Haab wie sie an der Kinesis Press, eine Weltneuheit, am effizientesten trainiert. (Bild Bruno Torricelli)