



Von:	Wilingua
An:	Wiler-Nachrichten
Datum:	16. Mai 2011
Betreff:	Interview mit Markus Gsell Zusammenarbeit Wilingua und Update Fitness

Fitness für Körper und Geist

Die Wilingua, Schule für Aus- und Weiterbildungen, und update Fitness starten Zusammenarbeit. Den rund 80 Schülerinnen und Schülern, welche an der Wilingua in Wil ihre Ausbildung zum eidgenössischen Fähigkeitszeugnis Kaufmann/ Kauffrau absolvieren, bietet die Schule ein Fitness-Abo, das im Schulgeld inbegriffen ist. Dies ermöglicht ihnen, sich auch während der gesamten Ausbildungsdauer körperlich zu ertüchtigen. In Zusammenarbeit mit Update, dem führenden Fitness- Anbieter mit 10 Standorten in der Ostschweiz, kommen die angehenden Kaufleute in den Genuss von Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining unter der Anleitung qualifizierter Trainer, was einen hervorragenden Ausgleich zum Schulalltag bedeutet. Die Wilingua sprach mit dem Centerleiter vom update Fitness Wil, Markus Gsell.

Herr Gsell, wie sieht das Fitnessprogramm aus, das Sie für die Schülerinnen und Schüler der Wilingua zusammengestellt haben?

Zuerst werden die Trainingsziele definiert, anschliessend wird die Gesundheit evaluiert. Anhand dieser Daten stellen wir dann einen individuellen Fitnessplan zusammen. Die einen bevorzugen ein Gesundheitsprogramm, andere möchten etwas für die Figur tun oder sind bereits Leistungssportler.

Bietet Update den Schülerinnen und Schülern dieselben Angebote wie den Trainierenden auf privater Basis?

Sie sind in allen Punkten jenen Leuten gleichgestellt, welche ein Abo kaufen. So erhalten sie auch einen persönlichen Code, mit dem sie an allen 10 update Standorten trainieren dürfen, wann immer sie wollen. Zudem haben auch die Schüler die Möglichkeit, bei Bedarf ihren Trainingsplan anpassen zu lassen.

Wie sieht Ihr persönlicher Fitnessplan aus, jetzt nach der Zeit als aktiver Fussballer beim FC Wil?

Da ich keine extremen körperlichen Leistungen mehr erbringen muss, geht es mir in erster Linie darum, gesund zu bleiben und eine gewisse Fitness zu erhalten. Als Fussballer hatte ich diverse schwerwiegende Verletzungen durchzustehen. Jetzt bin ich Centerleiter bei Update und Trainer einer Juniorenmannschaft des FC St. Gallen, sehe den Sport also von einer anderen Seite.



Dazu absolviere ich das neuartige Meta Training, ein Ausdauerkonzept, das von der Firma Exersciences (ein Spin-Off Unternehmen der ETH Zürich) für Update entwickelt worden ist. Ein hochintensives Intervall-Training, welches zu den gleichen Trainingserfolgen führt wie das traditionelle Ausdauertraining, dies jedoch in kürzerer Zeit.

Wie kann man mit regelmässigem Training die Gesundheit positiv beeinflussen?

Das Immunsystem wird gestärkt. So sind die Trainierenden weniger krank. Zudem ist man aufnahmefähiger, was besonders für Lernende sehr wichtig ist. Insbesondere koordinativ anspruchsvolle Übungen fördern Konzentration und Aufnahmefähigkeit. Dass ausserdem auch das Selbstvertrauen gestärkt wird, ist für Auszubildende mit all ihren Prüfungssituationen ein enormes Plus!

An den Trainingsgeräten arbeiten alle individuell und für sich allein. Erleben Sie trotzdem, dass die Teilnehmer auch Interessen- oder Sympathiegruppen bilden?

Manchmal schliessen sich Leute, welche zur gleichen Zeit trainieren, zu einer kleinen „Familie“ zusammen, des Öfteren über Jahre hinweg.

Ein perfekter Körper ist auch ein Schönheitsideal. Ein entscheidendes Motiv für viele zu trainieren?

Sicher auch ein Punkt. Viele möchten etwas für die Figur tun. Einige Gäste arbeiten auch auf einen gezielten Muskelaufbau hin. Dieser Gruppe bieten wir auch Ernährungsergänzungsmittel auf natürlicher Basis an. Wer aber unerlaubte Mittel zu sich nimmt, wird vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen. Bei uns stehen Gesundheit und Prävention an erster Stelle!

Welchen Krankheiten kann man vorbeugen?

Vor allem Herz- Kreislauferkrankungen, Diabetes und Osteoporose. Diabetes Mellitus Typ1 kann man zwar nicht heilen, aber positiv beeinflussen. Diabetes Typ2 ist heilbar durch Bewegung. Nicht nur die Muskeln reagieren auf das Krafttraining, sondern auch die Knochen und Sehnen, was zur Vorbeugung von Osteoporose beiträgt.

Ausserdem hat Training eine antidepressive Wirkung. Ausdauertraining zum Beispiel setzt Endorphine (Glückshormone) frei.

Warum ist Fitnessstraining schon für junge Menschen wichtig?

Vor allem, um den Herz- Kreislauferkrankungen vorzubeugen. Immer mehr Leute neigen zu Übergewicht. Wer beispielsweise 100 Gramm pro Monat zunimmt, bringt im Jahr 1.2 Kilos mehr auf die Waage, in 10 Jahren gar 12 Kilo. Wird diese Entwicklung nur schon gestoppt, kann man von einem Fortschritt sprechen. Soll das Gewicht reduziert werden, empfehlen wir die langsame Methode mit kontinuierlichem Training und gesunder Ernährung über Jahre hinweg. Warum nicht des Öfteren auf eine fettreiche Mittagsverpflegung verzichten und dafür eine Trainingseinheit absolvieren!

In der ausschliessenden Schulstunde werden die Schülerinnen und Schüler bestimmt aufnahmefähiger sein!



Wann spätestens soll man das bequeme Leben einer Couch - Potato aufgeben?

Je früher, desto besser!

Den Jüngsten allerdings geben wir den Rat, sich zuerst einem Sportverein anzuschliessen. Der Einstieg ist aber immer möglich. Wir haben auch Teilnehmer über 70, die begeistert mitmachen und so etwas Gutes für ihren Körper tun.

Wie erlebten Sie Ihre Zeit an der Wilingua als KV-Absolvent und Praktikant bezüglich Sport?

Ich erlebte die Wilingua schon damals als eine sehr sportfreundliche Schule. Fussball- und Volleyballturniere lockerten den Unterrichtsalltag auf, und in Zusammenarbeit mit update Fitness wird

auch in Zukunft grosser Wert auf Spass und Freude am Sport gelegt. Wir hatten Schuldispens für das Morgentraining des FC Wil und konnten die verpassten Lektionen später nachholen. Ich finde, dass das Fitness-Abo eine wertvolle Bereicherung der kaufmännischen Ausbildung an der Wilingua ist. Damit leistet die Schule einen wertvollen Beitrag zu Gesundheit und Prävention.

update Fitness - Es ist Zeit, an sich zu denken.

Wilingua - Ihre Treppe zum Erfolg.