

Personal Trainer ist inbegriffen!

Armin Vock, der Leiter und Inhaber des Fitnesscenter Baden lebt für den Sport und das Training. Jede Faser ist bei ihm auch heute mit 60 Jahren noch austrainiert. Das ist keine Übertreibung, denn sein Wettkampfgewicht von 67 Kilo, welches er als Kunstturner an den Olympischen Spielen 1972 in München und 1976 in Montreal auf die Waage brachte, hat er heute noch. Davon träumt doch jeder!

Herr Vock, jetzt wollen wir natürlich wissen, wie Sie ihr Wettkampfgewicht über 40 Jahre halten konnten...

(Lacht). Ich bin wahrscheinlich der typische Bewegungsmensch. Ich habe wirklich Freude daran, Sport zu machen und liebe auch die Abwechslung. Ich habe in meinem Leben bestimmt schon 100 verschiedene Sportarten ausprobiert. Ich esse aber auch sehr gerne gut und viel, habe auch eine gute Veranlagung für die Verwertung und Regeneration.

Das heisst, man kann sein Optimalgewicht nur mit sehr viel Sport halten?

Nein, so extrem muss es natürlich nicht sein. Als ausgebildeter Sportlehrer habe ich dieses Gen wahrscheinlich einfach in mir. Nach meiner Zeit als Nationaltrainer der Kunstturner bin ich eher zufällig in die Fitnessszene reingerutscht. Was für ein Schnupperjahr angedacht war, nämlich den Sportpark in Thalwil aufzubauen, hat dann ein Jahr später in Baden 1989 bereits seine ersten Wurzeln geschlagen, indem ich mein eigenes Studio eröffnet habe.

Das Fitnesscenter Baden wurde gegründet, was war Ihre Motivation dafür?

Ich hatte den Trainerjob gesehen und wollte auch nicht nach 8 Jahren Abstinenz wieder als Sportlehrer tätig werden. Ins Fitnesscenter kommen die Leute ja freiwillig und sind auch dankbar für Tipps und Anleitungen.

Was ist Ihre Philosophie?

Jedem Kunden gerecht werden. Von 15 bis 90 Jahre und für alle bieten wir eine individuelle Trainingsbegleitung an. Jeder soll so sein persönliches Ziel erreichen können.

Und was für Ziele sind das?

70 Prozent unserer Kundschaft möchte abnehmen. Wir bewegen uns heute immer weniger, aber ernähren uns fast immer noch gleich wie früher, das geht einfach nicht auf. Wir machen

auch eine fundierte Ernährungsanalyse. Bei uns gibt es keine Trainings ab der Stange.

Was erwartet mich als Neukunde?

In einem persönlichen Gespräch legen wir die Basis für das individuelle Trainingsprogramm, wo wir auf die Wünsche und Ziele des Kunden eingehen. Danach erklärt Ihnen ein Fitnessinstructor das Training, welches aufgrund der Analyse entstanden ist und zeigt Ihnen die einzelnen Übungen. So können Sie Ihr Training starten. Die Instrukturen stehen Ihnen aber weiterhin jederzeit zur Verfügung. Wir möchten nicht nur, dass die Leute trainieren, sondern dass sie richtig trainieren.

Aber trainieren muss man immer noch selber?

(Schmunzelt). Ja das ist so! Aber der positive Effekt daraus ist enorm. Man fühlt sich danach viel besser und hat sogar wieder mehr Energie. Die Anatomie des Menschen ist nicht fürs Sofa gemacht, sondern wir brauchen Bewegung für unser Wohlbefinden. Und der innere Schweinehund muss man einfach immer wieder überwinden können.

Wie hat sich die Fitnessszene in den letzten 20 Jahren verändert?

Heute hat man das viel bessere Bewusstsein für seinen Körper, das innere Gleichgewicht und seine Gesundheit. Die Verlagerung vom Kraft- zum Ausdauerbereich wie Crosstrainer, Spinning und Velo ist vollzogen. Aber auch der Muskelaufbau ist immer noch wichtig.

Was gibt es für Gruppentrainings?

Wir bieten über 30 verschiedene Gruppentrainings an, darunter Spinning, Pilates, Aerobic, Body Forming oder Zumba, wo man sich zu südamerikanischen Tanzrhythmen bewegt.

Wer kommt ins Fitnesscenter Baden?

Die Jüngsten sind 15 und die Ältesten bis 90 Jahre alt. Darunter sind Männer wie Frauen gleichmässig vertreten

Bruno Longhi trainiert seit 15 Jahren im Fitnesscenter Baden



Bruno Longhi (68) lacht, nicht weil er seit 3 Jahren pensioniert ist, sondern weil es ihm tagtäglich Freude macht im Fitnesscenter Baden zu trainieren. Jeden Morgen investiert er zwei ganze Stunden für sein Training. «Es tut mir gut, mich zu bewegen, Leute zu treffen – hier sind immer alle sehr freundlich, die Atmosphäre gefällt mir.» Der pensionierte Schreiner steigt zuerst immer aufs Cardio-Velo, um für die anstehenden Kraftübungen warmzulaufen. Sein Lieblingsgerät ist der Bauch. Bereits 2 – 3 Mal pro Woche ging er ins Training als er noch berufstätig war. Und vor 30 Jahren hat er in diesem Gebäude die Türen eingebaut, welche heute immer noch «tiptop» funktionieren, ist der pensionierte Schreiner stolz. Und wie es sich für einen gebürtigen Italiener (mit Schweizer Pass) gehört: Essen und Kochen gehören zu seinen Hobbys. Aber eben zum feinen Essen, gehört dann immer auch Bewegung dazu. Er ist ein sportlicher Mensch und braucht diese. Bruno Longhi ist überzeugt, dass jeder für seine Fitness etwas machen muss.



Inhaber Armin Vock, inmitten seiner «Personal Trainer». Seit 1989 ist das Fitnesscenter Baden ein feste Grösse in der Region. Bilder: Foto Wagner.

und auch Leistungssportler trainieren bei uns. Wir haben 300 Ehrenmitglieder, welche seit über 10 Jahren dabei sind. Darauf sind wir stolz.

In welchem Alter ist ein sinnvoller Einstieg möglich?

Es ist nie zu spät, mit dem Training anzufangen, wenn der Einstieg richtig passiert. Wir sind auch nach der Einführungsphase für unsere Kunden da, um sie jederzeit richtig beraten zu können. Der Personal Trainer ist sozusagen in der Gebühr inbegriffen. Das ist unsere Philosophie. Der Kunde soll bei uns spüren, dass er am richtigen Ort ist. Gerne kann bei uns auch ein Testtraining absolviert werden.

Und dann mit einem Jahresabo einsteigen?

Es gibt bei uns Jahres- und Halbjahres-Abos. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es unter einem halben Jahr eigentlich nichts bringt. Der Körper muss sich an die Veränderung gewöhnen, um den gewünschten Effekt erzielen zu können. Und wenn dann ab und zu Erholung angesagt ist, bietet unsere Wellness-Oase mit Sauna, Tempidairum, Floating, Solarium und Massagen ein Ort der Entspannung. Unser Center ist Qualität zertifiziert. Die Krankenkassen haben mit einer Analyse herausgefunden, dass Leute, welche ins Fitnesscenter gehen, gesünder sind. Somit bezahlen sie bei uns gerne Beträge bis zu 800 Franken (variiert je nach Vertrag) für die Gesundheit des Kunden.



Armin Vock

1968 – 1976 Nationalkader der Kunstturner, 1972 Olympiade München (Ersatz), 1976 Olympiade Montreal. Grösster Erfolg: 1974 WM Bulgarien, 12-Kampf Mehrkampf final, die 36 besten der Welt kamen in den Final, (31.). 1980 – 1988 Nationaltrainer Kunstturner. Grösste Erfolge: 5. Platz im Mannschafts-Wettkampf (grösster CH-Erfolg), total 7 Finalplätze.



fitnesscenter Baden
Bahnhofstr. 31, 5400 Baden
Tel. 056 221 13 73
www.fitnesscenterbaden.ch

Öffnungszeiten

Mo/Mi/Do 9 – 22 Uhr
Di/Fr 6.30 – 22 Uhr
(Fr 21 Uhr)
Sa/So 10 – 16 Uhr



90 Jahre jung wird Jack Seiler im Juli! Hochkonzentriert macht er seine Gleichgewichtsübungen, welche auch als Sturzprophylaxe dienen. Seit 18 Jahren trainiert er im Fitnesscenter Baden und das immer noch 1 bis 2 Mal wöchentlich. Chapeau!