

WESTSTEIER

SONNTAG, 14. JULI 2013, SEITE 38



KOMMENTAR

RAINER BRINSKELLE

Gesünder leben

Bereits 1987 hatte die EAV mit „An der Copacabana“, einer Satire auf den „Schwarzeneggerismus“, einen Hit. Der Abgesang auf das Bodybuilding war besiegelt, als Jane Fonda in engen Bodys über den Bildschirm turnte – es wurde Zeit für Aerobic.

Trotzdem müssen sich Besucher und Betreiber von Fitnesscentern noch immer mit alten Vorurteilen herum-schlagen: Alles drehe sich um pralle Muskelpakete, mit Öl eingeriebene Haut und Menschen, deren Schmalz hauptsächlich südlich des Halses angesiedelt ist.

Wer heute einen Bodybuildingtempel betritt, wird aber eines Besseren belehrt: Längst hat die Generation 50 plus die Trainingsgeräte erobert.

Der Gesundheitsaspekt hat dem Ästhetischen den Rang abgelassen. Wer heute trainiert, tut das nicht für die Optik – sondern für ein gesünderes Leben.

Sie erreichen den Autor unter rainer.brinskelle@kleinezeitung.at

Im Fitnessstudio regieren heute die Pensionisten

Vor 30 Jahren hat Walter Stückler den ersten Fitnessklub im Bezirk gegründet. Seither hat sich die Szene um 180 Grad gewandelt.



Ernst Sackl ist 88 Jahre jung und trainiert regelmäßig seinen Muskelapparat

RAINER BRINSKELLE

Ich bin das Extrembeispiel“, sagt Stadtrat Walter Stückler, wenn er vom Wandel des Zeitgeistes in Fitnessstudios erzählt. Vor 30 Jahren, im Jahr 1983, hat er gemeinsam mit Josef Fellner im Köflacher Hallenbad das erste Fitnessstudio in der Region eröffnet. „Die Geräte haben wir nach Fotos in Fitnessmagazinen von einem Schlosser anfertigen lassen. Damals war der Gedanke aber, rein für das Optische Muskeln aufzubauen und zu trainieren“, erinnert sich Stückler.

25 Wettkampf-Bodybuilder gab es damals in der Weststeiermark. „Der Bezirk Voitsberg war im Bodybuilding österreichweit eine Macht“, erzählt der heutige Köflacher Sportstadtrat mit Stolz. „Dementsprechend viele Studios wurden in den 80ern eröffnet“, fügt Martina Gruber, Geschäftsführerin in Stücklers Fitnessstudio Injoy, hinzu.

Eines ist für den ehemaligen Bodybuilder klar: Die Fitnessszene hat sich im Vergleich zu den 80er-Jahren komplett gewandelt. „Damals waren die Ältesten, die trainiert haben, vielleicht 35 Jahre



Ingrid Heffinger (62) begleitet ihren Vater Ernst Sackl (links) ins Fitnessstudio, wo sie selbst auch trainiert BRINSKLLL (2)

alt“, erinnert sich Stückler. Das kostet dem Voitsberger Ernst Sackl nur ein müdes Lächeln. Seit fast zwölf Jahren trainiert der 88-Jährige bereits. „Ich bin einmal pro Woche zwei Stunden lang im Fitnessstudio. Ich mache gerade so viel, dass Hände und Füße in Bewegung. Das hilft mir im Alltag ungemein“, schildert Sackl.

Nur wenige Meter entfernt liegt seine Tochter Ingrid Heffinger (62) auf einer Bank und stemmt sich gegen die Beinpresse. „Seitdem wir trainieren, fühle ich mich einfach super.“ Maria Ellersdorfer – „Ich bin über 70, mehr verrate ich nicht“ – hat sich überlegt, wie sie ihre Fitness in der Pension erhalten kann. „Seitdem ich die Ausdauer trainiere, hat sich mein Allgemeinbefinden spürbar verbessert.“

Endlich wieder Walken

Ein breites Lächeln hat Alois Krauss (71) auf seinen Lippen. Wegen schwerer Knieprobleme wurde ihm vom Arzt geraten, Muskelaufbautraining zu betreiben. Dreimal pro Woche zwei Stunden verbringt der Bärnbacher im Fitnessstudio. „Gestern war ich das erste Mal seit Weihnachten mit den Naturfreunden wieder Nordic Walken“, erzählt Krauss stolz.

Seinen Ausgang genommen hat der Gesundheitstrend in den Fitnessstudios in den 90er-Jahren. „Damals sind Kardio- und Ausdauertraining erstmals für die Allgemeinheit zugänglich geworden“, schildert Gruber. Mit der Jahrtausendwende sind die ehemaligen Bodybuildingtempel zu Fitness- und Gesundheitszentren geworden. Dazu habe auch

die Ärzteschaft einen Beitrag geleistet, indem erkannt wurde, dass bei Gesundheitsproblemen auf den Patienten zugeschnittenes Training zur Verbesserung der Beschwerden führen kann.

Derzeit sind zwei Drittel der Kunden in Stücklers Fitnesscenter zwischen 50 und 65 Jahre alt. „Natürlich führt auch die gestiegene Lebenserwartung dazu, dass mehr ältere Menschen trainieren“, sagt Gruber. Bodybuilder, die Muskeln zum Herzeigen „pumpen“, seien heutzutage die große Ausnahme, weiß Stückler.

GESCHICHTE IN ZAHLEN

1983 eröffnete Walter Stückler im Hallenbad mit Josef Fellner einen privaten Fitnessklub.

1986 rief Ludwig Aigner das erste große Studio in Köflach eröffnet, 1987 folgte eines in Voitsberg. In diesem Jahr ging Stückler nach Waidhofen/Ybbs (NÖ), wo er sein erstes gewerbliches Fitnessstudio aufmachte.

1992 gründete Stückler den Club X-Large im Keller des Volksheimes in Köflach.

2007 ging Stückler zur Kette Injoy, seit 2011 ist das Studio im neuen Gebäude mit 1200 m².



Sportstadtrat Werner Skrabitz (Mitte) gratulierte 1983 Josef Fellner und Walter Stückler (von links) zur Eröffnung des ersten Fitnessstudios



In den 80er-Jahren hielten enge Bodys und Aerobic auch in Köflach Einzug RK (2)