

Fitness und Abnehmen KANN MAN NICHT an einer Zahl festmachen



Bei «Springs» werden schwerpunktmässig Kurse für mehr Körperwahrnehmung – wie beispielsweise Pilates und Yoga – angeboten.

Michèle Hochreutener leitet das Rheinfelder Pilates-Studio «Springs». Sie ist überzeugt, dass Sport Spass machen und guttun muss. Die Fitness oder auch das Abnehmen an einer Zahl festzumachen – «9 Kilos weniger in 90 Tagen» – macht für sie keinen Sinn.

Jeder Mensch ist individuell. Und nicht jeder kann das Ziel, das ihm versprochen wird, auch erreichen», erklärt Michèle Hochreutener. Seit ihrer Kindheit liebt sie Bewegung und Sport. Kunstrollschuh-Fahren, Bodypump und Karate gehören zu den Sportarten, die sie besonders gerne und intensiv betrieben hat. Nach einigen Jahren Berufserfahrung auf der Bank entschloss sie sich für eine Ausbildung zur Fitnesstrainerin. Sie arbeitete zuerst in Fitnesszentren und gründete vor 14 Jahren die Springs GmbH in Rheinfelden. «Sport war für mich immer wichtig. Ich habe grossen Spass an Bewegung», erklärt sie. Diesen Spass gibt sie auch an ihre Kundinnen und Kunden weiter. «Es kommen viele Leute zu mir, die ursprünglich Fitnessmuffel waren. Sie besuchen seit Jah-



«Es kommen viele Leute zu mir, die ursprünglich Fitnessmuffel waren», sagt Michèle Hochreutener.

ren die Trainingslektionen und vermissen sie, wenn Ferien sind», schildert sie stolz und mit einem Schmunzeln.

«Bewegung muss guttun und nicht trendy sein»

Es sei wichtig, dass die Leute eine Sportart finden, die ihnen Spass macht und guttut. Von Motivationslogos «In 90 Tagen 9 Kilos verlieren» hält Michèle Hochreutener nichts. Auch empfiehlt sie den Leuten viele Probetrainings zu besuchen und erst nach reiflicher Überlegung ein Abonnement abzuschliessen. «Bewegung muss guttun und nicht trendy sein», ist sie überzeugt. In Bezug auf die Ernährung sagt die 58-Jährige: «Klar können wir Fitnesstrainer Tipps geben und was gesund ist, wissen wohl mittlerweile die meisten. Die Disziplin, die es braucht, diese ausgewogene und gesunde Ernährung dauerhaft zu leben, können wir der Kundschaft aber nicht abnehmen.»

Treue Kundschaft soll belohnt werden

Michèle Hochreutener hat viel langjährige Kundschaft, die sie gerne mit Apéros oder einem Weihnachtsgeschenk belohnt. Neukunden mit günstigen Angeboten «90 Tage für 90 Franken» ins Studio zu locken, käme für sie nicht in Frage. Sie will neue Kundschaft gegenüber ihren langjährigen, treuen Kundinnen und Kunden nicht bevorzugen.

Vielmehr möchte sie in ihrem Studio, wo sie schwerpunktmässig Kurse für mehr Körperwahrnehmung wie beispielsweise Pilates und Yoga anbietet, einen «Place to be» schaffen. Wichtig ist ihr dabei immer, dass sich die Menschen beim Sport wohlfühlen und dass sie, als Fitnesstrainerin, auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen kann.

Janine Tschopp

► www.springs-gmbh.ch