

# Ein Plus bieten, fürs gesunde Training

Das «max Fitness & Gesundheit» Langenthal erhält mit Ferry Pingitzer eine kompetente Verstärkung. Dieser wird Geschäftsführer Roland Brand in dessen Funktion unterstützen und für das Kompetenz-Zentrum die Verantwortung tragen. Fitness und Physiotherapie sollen stärker verknüpft werden, weshalb die Möglichkeiten für «gesundes Trainieren» weiter ausgebaut werden.

Fit und gesund sein, sind Wünsche die in der Gesellschaft seit jeher gross sind. Die ersten Fitnessstudios in den frühen 70-er Jahren dienten vor allem Athleten und Sportlern zum Kraftaufbau. Während der 90-er Jahre wuchs die Erkenntnis, dass ein individuell angepasstes Fitnessstraining auch einen hohen gesundheitsfördernden Nutzen hat. Wer Sport treibt, seine Muskeln trainiert und sich bewegt, der lebt gesund. Oder? «Bewegung ist gesund und somit die beste Medizin», sagen Roland Brand und Ferry Pingitzer, «Muskeln sind die Voraussetzung für eine jede Bewegung. Ohne Muskeln kämen wir am Morgen nicht einmal aus dem Bett hoch.»

Wer aber falsch trainiert, warnen die beiden, kann seinem Körper langfristig grossen Schaden zufügen. Anders als in Günstig-Fitnesscentern wird im «max» deshalb besonders auf «korrektes und gesundes» Training geachtet. **Auch deshalb werden im Erdgeschoss an der Bleienbachstrasse 15, die Physiotherapieräume weiter ausgebaut. Das bereits vorhandene Rückentherapiezentrum Dr. Wolff wird um einen medical Fitness-Bereich ergänzt. Am 1. November wird die neu gegründete «max-Physiotherapie» offiziell an den Start gehen.** Die Zusammenarbeit mit der bisher eingemieteten Physiotherapie Barbara Meyer-Kohler wird bestehen bleiben.

«Wenn beispielsweise ein Gelenk oder ein Muskel schmerzt, sind Fitnessinstructoren Grenzen gesetzt. Zum einen dürfen sie keine Diagnosen machen und zum anderen liegen ihre Kompetenzen vor allem in der Trainingslehre. Bei uns kann intern aber ein Physiotherapeut beigezogen werden, um gemeinsam beim Kunden allfällige Fehlstellungen zu korrigieren, die Trainingsausführung zu optimieren und Beschwerden durch die richtige Bewegung zu reduzieren», sagt Ferry Pingitzer.



## Kunden wie Patienten stehen im «max» im Vordergrund.

Unterstützung bieten diverse Analyse-Verfahren aber auch die geplante «Sprechstunde» mit einem Therapeuten oder Arzt. Denn letztlich soll Sport gesund sein und unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnesslevel zu einer grösseren Lebensqualität führen. Und für das individuell angepasste und somit optimale Training bietet das «max» mit seinen dipl. Fitnessinstructoren, Physiotherapeuten und weiteren Spezialisten sämtliche Voraussetzungen.

Dass das «max» ein ganzheitliches Angebot bieten kann, hat auch mit Ferry Pingitzer zu tun. «Ich habe nach einer Person gesucht, welche eine hohe therapeutische Kompetenz mitbringt und die Wichtigkeit der interdisziplinären Verbindung von Physiotherapie und Fitness versteht und lebt», so Roland Brand. Ferry Pingitzer besitzt mehr als 30 Jahre Erfahrung als Physiotherapeut und spezialisierte sich in Sportphysiotherapie, chronischem Schmerzmanagement sowie Qualitätsmanagement. Er hat diverse Projekte begleitet und unterrichtet zudem an der Physiotherapieschule in Landquart.

Roland Brand und Ferry Pingitzer sind überzeugt, dass sie sich damit in Zukunft noch besser abheben und differenzieren werden. Während Fitness-Ketten und Günstig-Center mehrheitlich auf die Masse abzielen, gehen Einzelunternehmen wie das «max» den Weg von Qualität, Betreuung, Kompetenz und Gesundheit.

In Zusammenarbeit mit dem Hotel Meilenstein sind ab Frühsommer 2020 übrigens auch Schulungen und Seminare im Gesundheits-, Trainings-, Ernährungs-Bereich, etc. geplant. «Wichtig für uns alle ist doch», so Ferry Pingitzer, «dass wir die Bedeutung des gesunden Bewegens verstehen lernen, weil es keine bessere Medizin als Bewegung gibt.»

