

Fit im Herzen der Stadt



War dieser Laden einst die Aiblinger Anlaufstelle Nummer Eins für Emmentaler, Obazda und Co., so ist er jetzt die erste Adresse in Sache Muskelschmalz: Ab Samstag, dem 11. Juli, eröffnet Personal-Trainer Hans-Jörg Schilcher hier im ehemaligen Käsehaus sein Studio „Schilcher Training“.

Dabei ist das Domizil im Herzen Bad Aiblings kein Fitness-Studio wie jedes andere. Hans-Jörg Schilcher setzt vielmehr auf individuelles Training oder Kurse mit bis zu sieben Teilnehmern – betreut und angeleitet von ihm persönlich. Schilchers Angebot richtet sich sowohl an Anfänger, als auch Fortgeschrittene und Könner. „Nach der ersten Kursstunde weiß ich dann schon die Leute entsprechend einzuschätzen und kann das auf sie genau passende Training individuell anbieten“, sagt der studierte Sportwissenschaftler, der in den vergangenen Jahren schon viele Kurse, unter anderem auch für die AIB-Kur geleitet hat.

In seinem Angebot finden sich Trainings wie „Rückenfit“, „Abnehmen durch Krafttraining“ und „Funktionelles Krafttraining“, diese Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Das gilt übrigens auch für die Online-Trainings, die der Aiblinger Fitnesstrainer während des strengen Corona-Lockdowns entwickelt hat. „Die werde ich beibehalten“, erzählt er. „Gerade für Leute, die zur Risikogruppe gehören oder die Angst haben, unter Menschen zu gehen, sind diese Kurse gedacht.“ Dazu braucht man lediglich eine Internet-Verbindung und eine entsprechende App. Hans-Jörg Schilcher: „Interessenten können sich am 12.7. zwischen 10 und 16 Uhr telefonisch informieren und einen Termin für ein kostenloses Online-Training ausmachen.“ Die Kassen

bezuschussen das noch bis einschließlich September, eine langfristige Kassenzulassung wird aber angestrebt.



Selbstverständlich gibt es auch in Schilchers neuem Studio weiterhin das individuelle Einzeltraining, das er als Personal-Trainer schon seit 9 Jahren anbietet. Hier, wie auch in den Kursen achtet er darauf, dass das Training so viel Alltagsnähe wie möglich hat. Viele Übungen werden also durch das eigene Körpergewicht bestimmt. Dadurch kann man sie auch zuhause durchführen, ohne dass man sich teure Fitnessgeräte zulegen muss. „Ein paar Kurz- und Langhanteln, Kabelzug, Gymnastikball und andere diverse Kleingeräte – das ist die ganze Studioausrüstung“, sagt er. Nicht viele Geräte, dafür umso mehr Know How, langfristige Konzepte und vor allem Spaß. So steht dem Erfolg nichts mehr im Weg.



„Es bringt ja nichts, wenn ich mich mal ein halbes Jahr im Training voll auspowere und mir an diversen Kraftmaschinen Muskeln antrainiere, die ich dann in einer längeren Pause wieder verliere“, sagt Hans-Jörg Schilcher. „Ich verfolge deshalb bei meinem Training einen ganzheitlichen und langfristigen Ansatz, der individuell die Lebensqualität bis ins hohe Alter verbessert – mein ältester Kunde ist 93 – indem Schmerzen und ein zu hoher Körperfettanteil reduziert werden. Ziel sollte sein, dass sich jeder wieder wohl fühlt in seinem Körper.“

Wer sich einen ersten Eindruck von „Schilcher-Training“ verschaffen will, schaut am Samstag, den 11. Juli zwischen 9.00 Uhr und 18.00 Uhr beim Eröffnungstag vorbei.

Ort: Ehemaliges Käsehaus, Marienplatz 8 in Bad Aibling – Eingang gegenüber „Mamajuana“

Kontakt:

0176 226 291 75

www.schilcher-training.com