

## Kooperation bringt beachtlichen Preisvorteil

Mit dem Fitness-Studio Eisenhauer-Training haben wir eine Kooperation abgeschlossen. Sie ist für uns sehr vorteilhaft. Bei Vorlage des WTB-Mitgliedsausweises zahlen wir monatlich lediglich 30,- €, während der normale Monatsbeitrag bei 39,- € liegt. Einzelheiten zur Zusammenarbeit gehen aus dem folgenden Gespräch hervor, das Gerd Eisentraut mit Peter Zimmermann, dem Leiter von Eisenhauer in Wandsbek, geführt hat.

## Sport beim WTB – ist das nicht genug?

**WTB:** Herr Zimmermann, der WTB hat mit dem von Ihnen vertretenen Unternehmen jetzt eine Kooperation geschlossen. Eisenhauer und WTB rücken näher zusammen.

**PZ:** Darüber freuen wir uns sehr. Schließlich liegen das Studio und der WTB auch räumlich eng beisammen.

**WTB:** Im Vorfeld der Gespräche hörten wir, dass schon viele WTB-Mitglieder auch bei Ihnen unterschrieben haben.

**PZ:** Das ist richtig. Ich hörte immer wieder von neuen Mitgliedern, dass sie eine Sportart beim WTB ausüben. Eine sehr gute Verbindung, wie ich finde – WTB und „Eisenhauer“.

**WTB:** Was bietet „Eisenhauer“, was der WTB nicht kann?

**PZ:** Wir haben einen umfangreichen Park an Geräten, an denen jeder nach seiner Leistungsfähigkeit und seiner Größe individuell trainieren kann. Welche Muskelgruppen angesprochen werden, entscheidet das Mitglied.

**WTB:** Wie muss man sich das vorstellen, da liegen bei Ihnen Hanteln herum, und kraftstrotzende, eingölte Menschen begutachten vor Spiegeln ihre Muskeln?



*Gerd Eisentraut beim Interview mit Peter Zimmermann (r)*

*Foto: Archiv Eisentraut*

**PZ:** Total daneben. Wir sind deswegen auch keine „Muckibude“. Unsere Mitglieder sind ganz normale Mitmenschen, die durch gezieltes Training ihre Muskeln fit machen für den Alltag. Hanteln gibt es nicht. Alle Gewichte befinden sich in den Maschinen. Das Verletzungsrisiko ist dadurch sehr gering.

**WTB:** Machen wir es mal ganz praktisch. Ich interessiere mich für Ihr Studio. Wie geht es los?

**PZ:** Am Anfang steht eine Befragung über Sie und Ihre Konstitution. Ihre Ziele werden erfasst. Das machen meine ausgebildeten Mitarbeiter. Dann unternehmen Sie eine erste Runde an den Geräten. Unser Trainer zeigt Ihnen dabei, wie Sie die Geräte nach Ihrer Körpergröße einstellen und wo Sie die Gewichte justieren.

**WTB:** Nicht jedes Mitglied ist frei von kleinen oder größeren Wehwehchen. Wie gehen Sie damit um?

**PZ:** Das ist ein wichtiger Punkt, den wir bei der Eingangsbefragung miterfassen. Wir beraten dann unsere Mitglieder, gewisse Geräte nicht zu nutzen oder nur dosiert Gewichte aufzulegen.

**WTB:** Und dann trainiere ich so vor mich hin?

**PZ:** Nein, alle ausgewählten Geräte sind auf einer Karteikarte vermerkt. In der Regel sind das 10 bis 12 Geräte. Mit dieser Karte gehen Sie von Gerät zu Gerät und arbeiten sie gewissermaßen ab. Sie tragen dann die erreichte Anzahl an Wiederholungen der Übungen auf der Karte ein. Auf der Karte stehen auch die spezifischen Einstellungen für das jeweilige Gerät, damit sie beispielsweise in der optimalen Haltung im Gerät sitzen.

**WTB:** Also stelle ich mir erst mal das Gerät ein und trainiere dann?

**PZ:** So ist es. Das geht aber mit wenigen Handgriffen und dient gleichzeitig als Ruhepause zwischen den Geräten. Ein Rundgang dauert so etwa 30 bis 45 Minuten.

**WTB:** Und wenn ich die Geräte durchgearbeitet habe, geht es unter die Dusche?

**PZ:** Dann können Sie noch auf dem Stepper oder einem Fahrrad etwas für das Herz-Kreislauf-System tun. Auch hier helfen Ihnen unsere Trainer bei der Bedienung der Geräte wie auch bei den selbst gesteckten Zielen.

**WTB:** Danach würde ich dann gern an der Bar etwas trinken. Gibt es so etwas?

**PZ:** Bewusst nicht. „Eisenhauer“ konzentriert sich auf das Wesentliche. Sie können anschließend noch in die (Gemeinschafts-)Sauna gehen oder eben gleich duschen. Auch bieten wir keine Aerobic-Kurse oder Ähnliches an. Das haben Ihre Mitglieder ja beim WTB.

**WTB:** Im WTB ist man ja unter Freunden sportlich aktiv. Bei Eisenhauer arbeitet offenbar jeder vor sich hin?

**PZ:** Vom Grundsatz ist das natürlich so. Aber es gibt viele Gruppen und Grüppchen, die immer zu einer Zeit kommen und dann das Training

an den Geräten mit einem kleinen Plausch zwischendurch abrunden.

**WTB:** Gibt es bei Ihnen Bekleidungs Vorschriften?

**PZ:** Da sind wir sehr locker. Wir bitten allerdings darum, die Geräte dort mit einem Handtuch abzudecken, wo nackte Haut auf die Geräte kommt. Hygiene hat Vorrang. Aber wie der Einzelne sich anzieht, ist ihm überlassen. Heiße Tangas werden Sie daher bei uns nicht sehen und im Übrigen auch keine eingöilten Muskelberge, obwohl wir auch einige Spiegel im Raum haben.

**WTB:** Wenn die Karte abgearbeitet ist, geht es wieder von vorne los?

**PZ:** Keineswegs. Schon nach rund nach der Hälfte aller Durchgänge können unsere Mitglieder einen Trainer hinzuziehen und sich Korrekturen zur Durchführung der Übungen holen. Da schleifen sich möglicherweise unglückliche Haltungen ein, die weniger förderlich sind. Das stellen wir dann ab. Wenn die Karte ausgefüllt ist, gibt es eine neue. Mit Unterstützung unserer Trainer werden dann auch andere Geräte ausgewählt, die für Abwechslung im Studio sorgen.

**WTB:** Diese Trainer sind immer da?

**PZ:** Ja, unsere Mitglieder können uns ständig ansprechen und mit uns diskutieren, wenn es gerade mal irgendwo zwick, wie damit umzugehen ist.

**WTB:** Dann ist das ja fast ein Reha-Angebot nach Verletzungen?

**PZ:** Soweit möchte ich nicht gehen. Wir haben keine fachmedizinische Kompetenz.

**WTB:** Wie oft darf ich „Eisenhauer“ besuchen?

**PZ:** Dürfen – jeden Tag rund um das Jahr. Wir haben auch Weihnachten und Sylvester geöffnet. Da gelten allerdings andere Öffnungszeiten. Und wenn ich das noch ergänzen darf, WTB-Mitglieder trainieren bei „Eisenhauer“ günstiger. Der WTB-Monatsbeitrag liegt bei 30 Euro und nicht wie sonst bei 39 Euro.

**WTB:** Vielen Dank für das Gespräch. (et/khz)