

Local Business | 26. November 2004

## Sport mit Panoramablick Go Sports Fitness- und Wellnesscenter Interlaken

Die Go Sports AG blickt auf eine 14 jährige Geschichte zurück und bietet seither ihre Dienstleistungen im Fitness- und Wellnessbereich an.



**Sich «fit boxen»: Das intensive Programm bringt die Teilnehmerinnen mächtig ins Schwitzen. (ci)**

Die Go Sports AG blickt auf eine 14 jährige Geschichte zurück und bietet seither ihre Dienstleistungen im Fitness- und Wellnessbereich an. Das Krankenkassen anerkannte Studios steht für Qualität und Kontinuität in der Region und beschäftigt zur Zeit 21 Mitarbeiter in Voll- und Teilzeitstellen. Am 19. Juni 2004 zog Go Sports in die neuen grösseren Räumlichkeiten im Oberland Park in Matten. Der Kundschaft steht nun nicht nur mehr Platz (1500 Quadratmeter) und ein erweitertes Angebot zur Verfügung, sondern sie kommen auch in den Genuss neuester Fitnessgeräte, die zu den Modernsten in der ganzen Schweiz gehören. «Es gibt nur wenige Andere Center, die über die „Biostrength“ Gerätelinie von Technogym verfügen», bemerkt der Geschäftsführer Erich Grossniklaus stolz. Zusätzlich locken die neuen Räumlichkeiten mit wunderbar grossen Panoramafenstern. Die Sportler kommen gleichzeitig zur Ausübung ihrer Fitness in den Genuss einer grossartigen Aussicht auf die Jungfrau-Region, die auch für einen zusätzlichen Ansporn während des Trainings sorgt. Das neue Center soll Körper und Seele gleichermaßen ansprechen und vor allem durch den neu geschaffenen Wellnessbereich die «Batterien» mit frischer Energie aufladen. Bei einer wohlthuenden Massage können sich die Besucher bestens entspannen. Eine anschliessende Stärkung im Fit-Restaurant rundet einen sportlichen Tag richtig ab. Die freundliche und familiäre Atmosphäre und die modern gestaltete Umgebung verschafft Platz und strahlt sehr viel Helle und Wärme aus. Über 800 Mitglieder trainieren regelmässig im Fitness- und Wellnesscenter. «Wir sind wie eine grosse Familie», bemerkt Grossniklaus lächelnd. Grossen Wert legt der Geschäftsführer darauf, das Angebot weiter zu optimieren. «Untermieter und Kooperationspartner die in Zusammenarbeit mit der Go Sports AG Verkaufsfläche nutzen würden sind willkommen. Wir denken dabei zum Beispiel an einen Coiffuresalson oder ein Nailstudio» bemerkt der VR-Präsident [Philippe Willi](#).



Die Sauna im Go Sports Fitness- und Wellnesscenter Interlaken lädt zum Schwitzen und Entspannen nach dem Sport ein.



Praktisch für Eltern: Während Mama und Papa trainieren amüsieren sich die Kleinsten im Kinderhort.

#### **Kompetente Mitarbeiter**

Erich Grossniklaus verfügt über ein starkes Team mit kompetenten Mitarbeitern. Zum harten Kern gehören Andrea Krähenbühl (Eidgenössisch Diplomierte Fitnesstrainerin) Fleur Steiner (Sportlehrerin ETH) Sonja Schraff (Eidgenössische Fitnesstrainerin in Prüfungsvorbereitung), Corinna Egger (Aerobic-Ausbildnerin /Präsentorin), Irene Balmer (Aerobic Master-Instructorin) Barbara Götz (Kinderhort), und Monika Gosteli (Verantwortlich für das Seelenheil). Den Verwaltungsrat bilden Philipp Willi als Präsident, sowie Arthur von Allmen und Erich Grossniklaus als VR-Mitglieder.

### **Dank «Easyline» Ernährungskurs 25 Kilo wegtrainiert**

**Claudia Stucki aus Bönigen**

Mit viel Geduld, harten Trainings und der Hilfe von Go Sports hat es die Bönigerin Claudia Stucki geschafft. Sie reduzierte ihr Körpergewicht von 103

**Kilo auf 77 Kilo.**

**Mit 103 Kilogramm fühlte sich Claudia Stucki nicht mehr wohl...**

Mit 103 Kilo fühlte sich die 20-Jährige Lebensmitteltechnologin (Biertechnologie) nicht mehr wohl in ihrem Körper. Also beschloss Claudia Stucki, intensiv zu

trainieren. «Nach einem Fitnessstest stellte mir das Go Sports-Team einen Trainingsplan zusammen und im November 2003 konnte es losgehen.» Die Schwerpunkte des Trainings beruhten auf den Bereichen Kraft und Ausdauer. «Zu Beginn ging es sehr schleppend voran, doch das wurde mir von meinem Trainer auch so mitgeteilt.» Trotzdem: die Pfunde purzelten langsam aber sicher, was Claudia Stucki dazu motivierte, ihre Trainings zu intensivieren. «Im April stellte ich meine Ernährung um. Auch in dieser Beziehung unterstützte mich das Fitnesscenter.» Zwei Zwischenmahlzeiten und drei Hauptmahlzeiten standen von nun an auf dem Programm. «Früchte und Gemüse waren sehr wichtig, und am Abend durfte ich keine kohlenhydrathaltige Speisen essen», weiss Stucki. Ihre Lehre zur Lebensmitteltechnologin wirkte sich dabei vorteilhaft aus, kennt sie sich doch in Sachen Lebensmittel sehr gut aus. Neben den Trainings bei Go Sports zog sie oft zum Jogging oder Schwimmen los. «Manchmal musste ich mich schier bremsen, um etwas zur Ruhe zu kommen», bemerkt sie lachend. Heute ist die junge Frau kaum wiederzuerkennen: 77 Kilo wiegt sie – und Stucki will weiter trainieren. «Ich fühle mich wohl so. Allerdings wäre es schön, mein Gewicht bis zirka 70 Kilo drosseln zu können.» Dank dem regelmässigen Training und der sorgfältigen Ernährung habe sich die Haut geglättet. Das Problem von überflüssigen Hautlappen kennt Stucki nicht. Die Reaktion ihres Freundeskreis sei faszinierend gewesen: «Wir haben Blockkurse an der Berufsschule und viele Kameraden kannten mich als 103-Kilo-Frau. Diverse Schulkollegen haben mich deshalb kaum wiedererkannt», freut sich Claudia. Nebst dem Körperlichen habe sich auch ihr Selbstbewusstsein positiv verändert. «Ich möchte dem Go Sports-Team und noch anderen besonderen Menschen ganz herzlich dafür danken, dass sie an mich geglaubt und mich stets motiviert haben.»

Anmerkung: Die nächsten kostenlosen Infoabende für das Easyline Ernährungscoaching finden am 15.12.04 und am 12.1.05 jeweils um 19:00 Uhr statt (Anmeldung unter 033 823 19 28).



**... Heute wiegt sie 77 Kilo und fühlt sich deshalb auch selbstbewusster. Dank Go Sports, hat sie 25 Kilos abgenommen.**

**Fleur Steiner, Sportlehrerin ETH**

Bildlegende: Fleur Steiner absolvierte die Ausbildung zur Sportlehrerin an der ETH. Seit fünf Monaten arbeitet Fleur Steiner im Go Sports Interlaken als Fitnesstrainerin. In Zürich ist sie aufgewachsen, ihre Eltern stammen allerdings aus Ringgenberg und Brienz. Vier Jahre studierte Fleur Steiner Sport an der ETH in Zürich und arbeitete nebenbei bereits als Trainerin in einem Fitnesscenter in Zürich. «Bei Go Sports gefällt es mir sehr

gut», bemerkt sie. «Das Arbeitsklima ist sehr familiär und die Kunden sind freundlicher als in Zürich.» Zu Steiners Aufgabe gehört es, die Kunden einzuführen, die Geräte zu zeigen, ein Programm zusammenzustellen sowie die Kunden an der Réception zu bedienen. «Ich mag den abwechslungsreichen Job und den Kundenkontakt. Die Zusammenarbeit im Team ist sehr angenehm, wir sind alle auf der gleichen Wellenlänge», schwärmt die 24-Jährige. Neben dem 70-Prozent Pensum bei Go Sports arbeitet Steiner als Stellvertretung am Berufsschulzentrum Interlaken als Sportlehrerin. Und im Winter wird man sie oft in Habkern auf dem Board antreffen – als Snowboardlehrerin. (ci)

#### **Die Angebotsliste der Go Sports AG**

- Fitness (die neusten Technogym Geräte Biostrength)
- 2 Ergoline Solarien (offen für alle auch ohne Abo)
- Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Kosmetik
- Group Fitness & Aerobic
- Go Sports Food, Restaurant & Take Away
- Sauna
- «Easyline» Gesundheitsberatung & Ernährungsberatung
- Verschiedenste Testverfahren (Laktattest, ect.)
- Trainingskonzepte und 1to1 Coaching (in Zusammenarbeit mit Roland Fuchs)