

# „Personal Fitness“ unter Gleichgesinnten

Das neue GESU-Fitness-Loft setzt auf „Holistic Fitness“: ganzheitliches Training mit individueller Betreuung für jedes Fitnesslevel.

Wenn man eine Arbeit nur des Geldes wegen ausübt, macht sie auf Dauer keinen Spaß. Genauso ist es bei einem Fitnessstraining, das in erster Linie eine bestimmte Zahl am Ergometer zum Ziel hat“, sagt Harald Pachner. Seit Dezember 2013 bietet er daher in der Grazer Klosterwiesgasse 103b mit dem GESU-Fitnessloft ein Indoor-Studio mit einem in der Landeshauptstadt einzigartigen Konzept an. Die Trainingsphilosophie im GESU-Fitnessloft nennt sich „Holistic Fitness“.



◆ *Der Community-Gedanke ist im GESU-Fitnessloft besonders wichtig*



Das Programm teilt sich in die Bereiche „Fitness“, also individuell abgestimmtes Training, „Balance“, womit Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung gemeint sind – und „Move“, dahinter stecken rhythmische Einheiten wie Zumba. Individualität gibt es auch bei der Vertragsgestaltung und der Vertragsdauer:

Die kann zwei, fünf oder zwölf Monate betragen. Mögliche Trainingshäufigkeit pro Woche: einmal, zweimal und „so oft du willst“. Um die Mitglieder in ihrer Entwicklung individuell zu betreuen, ist die Teilnehmeranzahl je nach Kurs auf zwölf bis 18 Personen limitiert.

**INFOS:** [www.fitnessloft.at](http://www.fitnessloft.at)

ANZEIGE

  
**GESU**  
Fitnessloft

Kleine Zeitung | S. 30 | 15.03.2014