

# Das untypische Trainingscenter

Ärztlich geleitetes Training im ÄQUILIBRIS® Trainingscenter

**Auf Betreuung und Beratung wird in den beiden ÄQUILIBRIS®-Trainingscentern Basel und Frenkendorf grossen Wert gelegt. Die Gesundheit und nicht der Sport steht im Zentrum.**

BÉATRICE DÜRRENBARGER

Aufmerksame bz-Leserinnen und Leser wissen: ÄQUILIBRIS® Training unterstützt den bz-Diät-Duell-Kandidaten Bojan Stula bei seinem Kampf um die Kilos. Mit Erfolg. Stolze fünfzehn Kilos hat Stula seit Beginn des Duells abgenommen. Das letzte Foto zeigte einen schlanken und vor allem gesund und fit aussehenden Kandidaten.

**«An jedem Anfang steht zuerst der Wille!»**

Seit diesem Jahr fokussiert sich ÄQUILIBRIS® Training nebst der Stärkung des Rückens auf ein gesundes Körpergewicht. Das Programm ÄQUILIBRIS® KiloRevolution (www.at2.ch) wurde vom ÄQUILIBRIS®-Ärzteteam in Zusammenarbeit mit dem Fitnesspapst Dr. Ulrich Struntz entwickelt, der in Deutschland sein Forever Young-Programm seit Jahren erfolgreich und mit nachhaltigem Erfolg im Gewichtsmanagement einsetzt. «Es geht nicht darum, Bohnenstangen zu züchten. Wir helfen, dasjenige Körpergewicht zu erreichen, das für die betreffende Person stimmt und bei dem sie sich vital

und fit fühlt», erklärt Inhaber und Geschäftsführer Patrik Meier. «Die Kiloreduktion soll sich im Fettabbau und nicht wie bei anderen Diäten im Muskelabbau und Wasserverlust abspielen.» Dazu eigne sich das ÄQUILIBRIS®-Konzept ideal. Auf der einen Seite werde den Kunden die richtige Ernährung erklärt, wie man die Muskulatur, also den Motor, aufbauen könne. Auf der anderen Seite werde gezeigt, wie man mit dem Ausdauertraining diesen Motor quasi ölen könne. «Da wir wissen, was im Kopf abgeht, helfen wir zuerst, das Umdenken zu fördern. Denn an jedem Anfang steht zuerst der Wille», betont Meier. «Ausserdem fördern wir unsere Kundschaft aktiv, mehr Selbstverantwortung über ihren eigenen Körper und dessen Gesundheit zu übernehmen.»

**ÄQUILIBRIS® ist ein untypisches Trainingscenter**

«Wir sind ein untypisches Trainingscenter», erläutert Meier das Konzept von ÄQUILIBRIS® Training, das auf den vier Säulen Kraft, Ausdauer, Ernährung und Motivation aufgebaut ist. Alle vier Säulen beherbergt ÄQUILIBRIS® unter einem Dach: Ob Training, Therapie oder Seminare, alles beruht auf den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen des ÄQUILIBRIS®-Ärzteteams, welches Seminare und Referate über die komplexen Zusammenhänge, Auswirkungen, Anwendungen und Vorteile von regelmässigem Train-

ning sowie über optimale Ernährung vermittelt. «Bei uns steht die Gesundheit im Zentrum und nicht der Sport. Wir sehen uns als die Profis in der konsequenten Umsetzung des vorhandenen Wissens in die Praxis», betont Meier, der unter anderem als Buchautor das Antistressbuch «Löwen tragen keine Uhren» zusammen mit dem Arzt Marco Caimi veröffentlicht hat. ÄQUILIBRIS® unterscheidet sich auch in der Qualität von anderen Centern. So lässt sich das Unternehmen jedes Jahr von der Zertifizierungsstelle QUALICERT auf Herz und Nieren überprüfen, um das Qualitätsgütesiegel QUALITOP zu erlangen. Seit drei Jahren schafft es ÄQUILIBRIS®, alle Prüfungskriterien auf Anhieb zu erfüllen. Dieses hohe Ziel erreichen nur ganz wenige Fitnesscenter.

**Betreute Trainings in Ruhe und Konzentration**

Geht man durch den Trainingsraum, ist man von der Vielzahl der Gerätschaften und der Ruhe im Raum fasziniert. Kein Gestöhne, keine laute Musik stören den Trainingsbetrieb. Ein grosses Schild an der Wand weist freundlich darauf hin, dass kurze Shorts und trägerfreie Tops tabu sind. An den Wänden fehlen die in Trainingscentern üblichen Spiegel. «Wir möchten keine Modenschau und auch keine Spiegeläffchen. Hier soll man in aller Ruhe und Konzentration



**ÄQUILIBRIS® TRAINING**  
Güterstrasse 8  
4402 Frenkendorf  
Tel. +41 (0)61 901 60 00  
Fax +41 (0)61 901 60 01

**ÄQUILIBRIS® TRAINING**  
Hirschgässlein 30  
4051 Basel  
Tel. +41 (0)61 273 42 92  
Fax +41 (0)61 273 42 99

www.aequilibris-training.ch

**VOR DEM ÄQUILIBRIS®-CENTER IN FRENKENDORF** Firmeninhaber und Geschäftsführer Patrik Meier. BDU

trainieren können», erklärt Meier. Ein ebenfalls wichtiger Baustein bei ÄQUILIBRIS® ist die Betreuung. Jeder Gast bekommt vier betreute Personaltrainings und Einführungen. So wird sichergestellt, dass jeder das richtige Programm mit den richtigen Einstellungen für die Gelenke hat. Bei jedem zwölften Training erhält man wieder eine Stunde Personaltraining. Die ÄQUILIBRIS®-Instruktorinnen und Instruktoressen besitzen alle einen eidgenössischen

Fachausweis oder ein Studium in Sportwissenschaft.

**Ende der erfolglosen Therapie-Odyssee – ÄQUILIBRIS® Rehab**

Ein kleiner Anteil der ÄQUILIBRIS® Besucher bedürfen einer ärztlich überwachten Kräftigungstherapie mit 1:1-Betreuung, bevor sie selbständig im Trainingscenter weitertrainieren. Dies sind in den meisten Fällen Menschen mit chronischen Rücken- und Nackenschmerzen, welche schon viele andere

Therapien erfolglos durchlaufen haben. Mit dem computerunterstützten MedX-Diagnostik- und Therapiesystem können muskuläre Stabilisierungsdefizite erkannt und erfolgreich therapiert werden. ÄQUILIBRIS® ist mit jedem Krankheitsbild vertraut und weiss genau, wie man mit diesen unterschiedlichen Krankheitsbildern trainieren kann, um wieder fit zu werden. «Wir finden praktisch für jede Kundin und jeden Kunden eine Lösung», ist Meier stolz.



**PERSONALTRAININGS** stellen richtiges Training sicher. BDU



**HERZLICHER EMPFANG** und kompetente Betreuung: Betriebsleiterin Karin Bösch. BDU



**STARKE HANDGELENKE** Für praktisch jeden Muskel hat es spezielle Trainingsgeräte. BDU



**UNZÄHLIGE TRAININGSGERÄTE** bieten ein optimales Training. BDU



**MEDX-THERAPIEGERÄTE** Computerunterstütztes Diagnostik- und Therapiesystem. BDU



**SCHMERZFREIER RÜCKEN** dank Krafttraining. BDU

INSERAT

BASEL - FRENKENDORF

**ÄQUILIBRIS®** Ärztlich geleitet  
**TRAINING**

KRAFT FÜRS LEBEN

**www.at2.ch**