Mit Freude den Körper in Schwung bringen

Anna Mitrovic und Angela Asen betreuen im „Injoy" alle, die fit und gesund bleiben und werden wollen.

BIRGIT KALTENBÖCK

HALLWANG. „Hallo Anna" steht auf dem Display des Rückengerätes in der „Injoy"-Trainingshalle. Mit ihrem orangen Chip am Handgelenk sind alle Geräte auf den 660 Quadratmetern des kürzlich eröffneten Sport- und Wellness-Club an der Wiener Bundesstraße auf den jeweiligen Benutzer abgestimmt.

„Die Lage ist fantastisch", sagt eine der beiden Geschäftsführerinnen Anna Mitrovic. Gemeinsam mit Angela Asen führt sie mit drei weiteren Fitnesstrainern das „Injoy" in Hallwang. Acht Jahre war die gelernte Köchin aus Lengau Fitnesstrainerin bei „Injoy" in Straßwalchen. In der neuesten Trainingsfiliale in Hallwang finden viele Kurse statt, wie der Zumba-Kurs, den Angela Asen gibt. „Angela ist Zumba in Person", sagt ihre Kollegin.

Intensiv ist neben dem Auspowern in Kursen und an den Geräten wie Laufband, Crosstrainer, E-Gym- und Flexx-Geräten die Betreuung der Mitglieder. Ob Figurformung, Abnehmen, Gesunderhaltung des Körpers oder das gezielte Muskeltraining bei Rücken- und Gelenkschmerzen – das fünfköpfige Team kümmert sich um alle gleichermaßen. „Ab Jänner holen wir zwei Physiotherapeuten mit ins Boot", sagt Mitrovic. Etwa 120 Mitglieder zählt der Club bis dato, Neulinge sind herzlich willkommen. „Unser ältestes Mitglied in Straßwalchen ist 89 Jahre alt." So gebe es auch in Hallwang keine Altersgrenze ab 16 Jahren nach oben. Jeder „Neuling" erhält einen Termin von eineinhalb Stunden. „Wir nehmen uns Zeit." Die Beweglichkeit, Kraft und Koordination wird überprüft, und auf der Waage Wasser-, Muskel- und Fettaufbau des Körpers. „Die Ziele des Kunden sind vorrangig", sagt sie. Und dann beginnt die Trainingsplanung. Auf dem Chip, den das neue Mitglied bekommt, sind Gewicht und Größe gespeichert. „Man hält nur das Bandl ans Gerät, und dieses stellt sich automatisch auf den Nutzer ein."

Anna Mitrovic trainiert am TRX-Band im neuen „Injoy". BILD: KABÖ

„Bei uns geht es um die Gesunderhaltung, wir sind kein Bodybuilding-Studio."

Anna Mitrovic, Geschäftsführerin

Schnuppern im „Injoy" ist nach Voranmeldung unter Tel. 0662/660 357 möglich. Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Freitag: 8–21 Uhr, Samstag: 8–13 und Sonntag: 8–16 Uhr. „Vormittags und abends zwischen 17 und 19 Uhr ist am meisten los."