



Aus Lifestyle Gleisdorf wurde Optimum Fit

Nach dem Umbau im Frühjahr 2016 eröffnete der ehemalige Fitnessclub Lifestyle Gleisdorf unter der neuen Bezeichnung „Premium Fitness Club Optimum Fit“. Der Name spiegelt das neue Konzept wider, so Betreiber Martin Opitz: „Mit der Ausstattung mit Fitnessgeräten der innovativen ARTIS-Linie und der Installation der mywellness cloud von Technogym bietet das ehemalige Lifestyle Gleisdorf optimale Voraussetzungen für effizientes Fitnesstraining auf dem neuesten Stand der Fitness-Technologie.“

Im Lifestyle in Gleisdorf hat für mich vor 13 Jahren alles begonnen. Dieser Fitnessclub ist mein Baby, damit bin ich gewachsen“, erzählt Optimum-Fit-Inhaber Martin Opitz. „Jedoch war der Name Lifestyle für mich nicht mehr zeitgemäß. Ich finde Optimum Fit bezeichnet viel eher das, wofür der Fitnessclub jetzt mit der neuen Ausstattung von Technogym steht.“

Große Bandbreite an Fitnessmöglichkeiten

Beim Umbau des Fitness- und Ge-

sundheitszentrums in Gleisdorf 20 Kilometer östlich von Graz wurden im Frühjahr 2016 die Böden, aber auch der Lounge-, Sanitär-, Bar- und der Info-Bereich erneuert. Martin Opitz: „Um den Ansprüchen der langjährigen, treuen Kunden gerecht zu werden und die hohe Qualität auch weiterhin zu gewährleisten, galt es, sich dem Zeitgeist anzupassen und das Lifestyle Gleisdorf auf den modernsten Stand zu bringen.“ Dank der neuen Ausstattung von Technogym gilt der Fitnessclub in der Stadionstraße als

einer der modernsten Fitnessclubs Österreichs. Neben dem Premium Fitness Club „Optimum Fit“ betreibt Martin Opitz in der Steiermark vier weitere Fitnessclubs, die Diskonter „more fit“ in Feldbach, Unterwart, Fürstenfeld und Graz. „Im Optimum Fit in Gleisdorf bieten wir eine große Bandbreite an Fitnessmöglichkeiten: Von klassischem Krafttraining über hochmoderne Cardio-Fitnessgeräte bis hin zur Digitalisierung mit der mywellness cloud ist für jeden Geschmack etwas dabei“, erklärt Martin Opitz.

Kraftgeräte auch bei Golden Agers sehr beliebt

Die ARTIS-Linie steht für Fitnessgeräte aus Cesena, die höchsten ergonomischen und biomechanischen Standards entsprechen. Die Technogym-Geräte sind mit voll digitalisierten Bildschirmen ausgestattet, die mit der „mywellness cloud“ vernetzt sind. Über die fitnessclub-eigene App, den „Optimum-Fit-Coach“, können sich die Kunden mit sämtlichen Fitnessgeräten im Club verbinden. „Die Tracking-Daten von der mywellness cloud werden über PC, Smartphones, Keys und Laptops abgerufen und sind nicht nur im Fitnessclub, sondern darüber hinaus im gesamten sportlichen Alltag nutzbar, um beispielsweise Trainings-

pläne abzurufen“, erklärt Martin Opitz. Im Kraftbereich stehen neben den ARTIS-Kraftgeräten die edlen Geräte der Pure-Strength-Linie in Schwarz-Gelb bereit zum Widerstandstraining auf dem neuesten Stand der Technik. Die Geräte zeichnen sich durch ergonomische Formen, Platten, die das Gewicht relativieren, die direkte Umsetzung durch Umlenkrollen und ihre verbesserte Körperanpassung aus. „Wir sehen auch ältere Menschen, die intensives Krafttraining betreiben. Überhaupt merke ich eine Renaissance zurück zum Workout wie zu Schwarzeneggers Zeit. Derzeit ist bei uns auch das freie Training wie auf der Octagon-Station, mit Lang- und Kurzhanteln sehr beliebt.“

Group Cycles für interaktives Spinning-Training

Im Kardiobereich kann das neue Optimum Fit mit dem Neuesten aus der Technogym-Schmiede aufwarten: Den Group Cycles für interaktiv vernetztes Spinning-Training in der Gruppe, sowie dem Multi-Funktions-Trainingsgerät Skillmill. Die Group Cycles vereinen italienische Radtradition, innovative Biomechanik und ein von der Welt des Radfahrens inspiriertes Design „Made in Italy“. Das Group Cycle benötigt als Antrieb keinen Strom und funktioniert also genauso wie das „Skillmill“ wireless, also stromlos. Das Multi-Tasking-Laufband „Skillmill“ entspricht den Anforderungen aus dem Profisport und wird im Fitness- und



Breitensport höchsten Trainingsansprüchen gerecht. Vom Athletic Performance Training inspiriert, werden auf dem Skillmill gleichermaßen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Geschicklichkeit trainiert.

Widerstand mit dem Körpergewicht regulieren

Dank der Curve-Wölbung der Skillmill kann der Widerstand mit dem Körpergewicht reguliert werden: Je weiter man auf dem Gerät das Gewicht nach vorne verlagert, desto schneller wird das Band. Der Dual Handle Bar passt sich unterschiedlichen Körpergrößen an. Durch Scannen des „Skillmill“-QR-Codes kann der Nutzer virtuell Trainingsprogram-

me abrufen. An den Kinesis Stations mit Seilzugtechnik und FullGravity-Technologie sind beim Kraft- und Funktionstraining dreidimensionale Bewegungen im Raum möglich. Die Gerätelinie Kinesis-Station umfasst mit Press, Overhead Press, Low Pull, High Pull, Core und Step/Squat sechs Geräte, die an den Hauptmuskelgruppen des Körpers arbeiten.

Optimum Fit - Premium Fitness Club
Martin Opitz
Stadionstraße 2
A-8200 Gleisdorf, Steiermark
Österreich
Tel. 031 12/36 890
verwaltung@optimumfit.at
www.optimumfit.at



Digitale Möglichkeiten als Trainingsansporn

Martin Opitz spricht im Interview mit FITNESSNEWS darüber, was sich mit der Installation der mywellness cloud von Technogym für die Kunden in seinem Fitnessclub Optimum Fit verändert hat.

Warum hast du dich für die mywellness cloud entschieden?

Mir ist es wichtig, meinen Kunden eine Ausstattung zu bieten, die am Puls der Zeit ist. Die mywellness cloud von Technogym bietet das Innovativste, das derzeit am Markt ist, wenn es um die Digitalisierung im Fitnessbereich geht.

Worin siehst du die Vorteile für deine Kunden?

Die Ansprüche in der Fitnessbranche werden immer höher, die Kundschaft jünger. Jedoch auch ältere Kunden schätzen die Vorzüge der digitalen Konnektivität. Mit der mywellness cloud ist eine noch bessere Vernetzung mit den Kunden und intensive, individuelle Betreuung durch unsere Trainer möglich. Die Technogym-Geräte sind mit voll digitalisierten Bildschirmen ausgestattet,

die mit der mywellness cloud vernetzt sind. Über die fitnessclub-eigene App, den Optimum-Fit-Coach, verbinden sich die Kunden mit sämtlichen Fitnessgeräten im Fitnessclub. Die Tracking-Daten von der mywellness cloud können über PC, Smartphones, Keys und Laptops abgerufen werden und sind nicht nur im Fitnessclub selbst, sondern darüber hinaus im gesamten sportlichen Alltag nutzbar, um beispielsweise Trainingspläne abzurufen.

Wie nutzen die Kunden die mywellness cloud?

Unter unseren verschiedenen Mit-

glieder-Packages sind jene mit dem Media-Paket bei Weitem die Beliebtesten. Wir beobachten, dass seit der Neueröffnung die Cardio-Geräte mehr ausgelastet sind als vorher. Das liegt mit Sicherheit auch daran, dass beim Ausdauertraining dank der verschiedenen digitalen Entertainment-Möglichkeiten (Internet-Zugang, Social Media, Youtube, E-Mails checken und Spiele) die Zeit beim Training einfach kurzweiliger ist. So bleiben die Trainierenden länger beim Warm-Up. Der Überblick, den die cloud über die Moves und Trainingsdaten bietet, ist für die Leute ein zusätzlicher Ansporn.



More than Just BBQ

TomYang und seine Vielseitigkeit!

BUCHTIPP

mit vielen
köstlichen
Rezepten

Ende September 2016 ist es so weit! Das Warten hat ein Ende, denn das TomYang BBQ Kochbuch mit vielen neuen Rezeptideen wird veröffentlicht! Neben zahlreichen asiatischen Gerichten, wie Saucen oder Mari-

naden werden darin auch Rezepte zu regionalen Köstlichkeiten, wie auch mediterranen Speisen zu finden sein. Aber nicht nur Rezepte zu Hauptspeisen werden präsentiert, sondern auch eine eigene Kategorie „Desserts“ wartet darauf aus-

probiert zu werden! Ein Hauptaugenmerk der TomYang Rezepte ist auch immer die Einfachheit bei der Zubereitung! Eine eigene Warenkunde-Kategorie hilft den Lesern stets Überblick über die diversen Zutaten zu behalten.

Steak mit Rotweinschalotten und gegrilltem Gemüse

ZUTATEN

4-6 Steaks (je nach Personenzahl)
2 mittelgroße Schalotten,
in Streifen geschnitten
150 ml Rotwein
3 EL Balsamico Essig
Pfeffer aus der Mühle
Fleur de Sel
Steakgemüse nach Belieben

ZUBEREITUNG

TomYang auf Stufe 2 stellen und heiß werden lassen. Die Steaks mit Pfeffer würzen und auf den heißen TomYang auf jeder Seite ca. 1 ½ Minuten auf der Grillfläche scharf angrillen. Die Steaks vom Grill nehmen und rasten lassen. Die Schalotten gemeinsam mit dem Bratenrückstand anschwitzen. Danach sofort mit Rotwein ablöschen, so dass die Grillfläche wieder sauber wird und die Rotweinschalotten im Suppenring weiterkochen können. Gleichzeitig damit beginnt das Steakgemüse auf

der Grillfläche zu grillen. Sobald der Rotwein einreduziert ist, kann der Balsamico Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden. Die Steaks können in die Rotweinschalotten eingelegt werden.

Tipp:

Grillen Sie das Gemüse mit Butter. Dadurch, dass die Butter dann automatisch zu den Rotweinschalotten und den Steaks läuft, erhalten alle Zutaten ein wunderbares Aroma.

