



Dein Ziel ist unser Job!

„The Coach Gym“ heißt der neue Fitnessclub von Gerhard Amtmann, der soeben in Klagenfurt im Süden Österreichs seine Pforten geöffnet hat. In der 1800 Quadratmeter großen Fitnessanlage stehen den Kunden bei der Umsetzung ihrer Fitnessvorhaben Coaches zur Seite. „Private Coaching“ heißt die Zauberformel, mit der man dem Slogan „Dein Ziel ist unser Job“ gerecht wird.

The Coach Gym versteht sich als Premium-Fitnessclub, in dem der Mensch als Individuum, samt seinen Stärken, Eigenheiten, aber auch Fehlern und Schwächen im Mittelpunkt steht“, sagt Gerhard Amtmann. Deshalb gibt es bei The Coach Gym keine Trainer, sondern ausschließlich Coaches. „Der Coach ist ein Berater, Partner und Betreuer, der die körperliche, aber auch die psychische Entwicklung des Kunden im Auge behält“, erklärt Amtmann. Kunden, die das möchten, bekom-

men von Anfang an einen persönlichen Coach zur Seite gestellt. Dieser definiert gemeinsam mit dem Kunden ein Ziel und macht sich mit ihm gemeinsam auf den Weg, dieses zu erreichen. „Als Basis für einen lang anhaltenden Trainingserfolg sehen wir vier Säulen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Ernährung.“ Aus diesen Bereichen lässt der Coach seinem Schützling genau die Informationen zukommen. Außerdem motiviert, korrigiert, analysiert, kritisiert und resümiert der Coach – je

nachdem, was gerade nötig ist. Bei The Coach Gym bleibt der persönliche Coach jedenfalls stets an der Seite des Kunden – an guten und vor allem an weniger motivierten Tagen – bis der Schützling es geschafft hat. Auf Wunsch steht der Coach aber auch dann noch beratend und unterstützend bei, wenn es darum geht, das erreichte Konditionsniveau oder Wunschgewicht langfristig zu halten. Der Coach bewahrt aber auch davor, wieder in alte, ungünstige Verhaltensmuster zurück zu fallen.



Zur Person Gerhard Amtmann

Gerhard Amtmann wurde 1962 in der Steiermark geboren und ist seit mehr als 20 Jahren als Coach und Konditionstrainer für Extrem-, Profi- und ambitionierte Freizeit-Sportler sowie gesundheitsorientierte Menschen tätig. Aus seiner Sicht sind extreme Ausdauer-Herausforderungen wie 24-Stunden-Läufe bis hin

zu Ultra-Triathlons mit einer Wettkampfdauer bis zu sieben Tagen spektakuläre und unfassbare Leistungen. „Bei genauerer Betrachtung offenbaren sich jedoch weit mehr Gemeinsamkeiten mit normal sterblichen Menschen als man meinen sollte. Denn auch gesundheits- und fitnessorientierte Menschen setzen sich einfach kleine

Ziele und verfolgen diese mit demselben Ehrgeiz wie Extremsportler ihre großen Pläne.“ Die Krönung von Gerhard Amtmanns bisheriger Coaching-Karriere? „Ich war Chef-Coach beim Zehnfach-Ironman auf Hawaii, wo die Teilnehmer 38 Kilometer schwimmen, 1800 Kilometer Rad fahren und 422 Kilometer laufen.“ Sein Resümee die-

ser Erfahrung? „Ausdauer ist reine Kopfsache. 50 Kilo abnehmen kann für einen Übergewichtigen, der jahrelang keinerlei Sport betrieben hat, genauso anstrengend und mühsam sein wie für einen ambitionierten Ausdauer-sportler ein Ultra-Triathlon. Aber es ist beides zu schaffen, wenn Coaching, Training und Motivation passen.“

Auf 1800 Quadratmetern modernstes Fitness-Equipment

Hochwertige Dienstleistung wird groß geschrieben in Gerhard Amtmanns Fitnessclub am Waagplatz in Klagenfurt am Wörthersee. Entsprechend hat er sich für hochwertige Fitness-Ausstattung vom Weltmarktführer Technogym entschieden. In dem 1800 Quadratmeter großen Fitnessclub findet man Ausdauer- und Kraftgeräte der ARTIS-Linie. Effektives Muskeltraining ist auf den Kraftgeräten der Pure-Strength-Linie möglich und Skillmill steht für variantenreiches Ausdauer- und Geschicklichkeitstraining. An Kinesis Stations von Technogym beispielsweise werden Bewegungsabläufe trainiert, Muskelschlingen in verschiedenen Dimensionen gefordert und zusammenwirkende Muskeln in ihrer natürlichen Funktionsweise als Kette verbessert.

Voll digitalisierte Bildschirme

Die Technogym-Geräte sind mit voll digitalisierten Bildschirmen ausgestattet, die mit der „mywellness cloud“ vernetzt sind. Die Tracking-Daten der mywellness cloud können über PC, Smartphone, Key und Laptop abgerufen werden und sind nicht nur im Fitnessclub selbst, sondern darüber hinaus im gesamten sportlichen Alltag nutzbar. Dank der Vernetzung mit der cloud können Trainingsfortschritte auf Knopfdruck sichtbar gemacht werden.

Functional Training in der Actionbox

Im The Coach Gym gibt es neben Ausdauer- und Krafttraining einen eigenen Bereich für das Functional Training. Am Octagon in der Actionbox geht es beim Workout in der Gruppe so richtig zur Sache. Für Fans von Group-Fitness wird im The Coach Gym zudem Deepwork, In-

sanity oder Train and Tone angeboten – für jeden Fitnessgeschmack ist also etwas dabei. „Es gibt feste Kursprogramme, auf Wunsch unserer Members bieten wir aber auch spontane Gruppenkurse an“, so Gerhard Amtmann. Nach dem Training können die Members im Lounge-Bereich in exklusiver Clubatmosphäre entspannen. „Die Lounge versteht sich als hochwertiger Treffpunkt und Ort der Begegnung, um nach dem Training noch zu plaudern oder einfach das Training ausklingen zu lassen.“

The Coach Gym
Gerhard Amtmann
Waagplatz 7, A-9020 Klagenfurt
Tel. 0664 877 5138
info@coachgym.at
www.thecoachgym.at
www.facebook.com/thecoachgym

