



FIT UND BEWEGLICH

bis ins hohe Alter

fitness
salutaris est.

wo | 60PLUS hat sich mit Wally Lorez Pauritsch, über die Wichtigkeit von Fitness-Training im Alter, unterhalten. Laut Wally Lorez Pauritsch ist es nie zu spät mit dem Training zu beginnen. Das Ziel des Fitness-Studios Salutaris ist die Gesundheitsförderung.

Wally Lorez Pauritsch ist seit mehr als 30 Jahren als ausgebildete Fitnesstrainerin tätig. Sie lebt seit 1981 in Liechtenstein und betreibt seit 13 Jahren das Fitness-Studio Salutaris in Schaan. Zudem hat Wally Lorez Pauritsch eine Spezialausbildung für Spiraldynamik absolviert. Dadurch kann sie Fehlhaltungen erkennen und korrigieren. Sie kann damit präventiv und therapeutisch wirken.

Auf unsere Frage, was die 60PLUS Generation tun kann, um auch im Alter fit zu bleiben, sagte Wally Lorez Pauritsch: „Wichtig ist es in Bewegung zu bleiben oder jetzt erst recht in Bewegung zu kommen. Durch gezieltes Training wird verhindert, dass der Körper abbaut.“

Wir haben dann weitergefragt:

Weshalb sollte ein älterer Mensch im Fitnesscenter trainieren? Reicht denn nicht spazieren gehen oder die Arbeit im Garten?

Wally Lorez Pauritsch: „Jede körperliche Tätigkeit trägt ihren Teil dazu bei, dass der Körper nicht abbaut. Spazieren in der Natur tut gut, aber es reicht nicht. Der Körper braucht ein umfassendes ausgewogenes Training. Die wichtigsten Faktoren sind : Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeits-Training.“

In meinem Fitnesscenter kann dies alles unter Aufsicht ohne Verletzungsgefahr geübt werden.“

Was für Voraussetzungen sollte man mitbringen, um mit dem Training zu beginnen?

Wally Lorez Pauritsch: „Es reicht der Wunsch sich besser fühlen zu wollen und dadurch mehr Lebensqualität zu haben. Wichtig ist der Entschluss es jetzt in Angriff zu nehmen und regelmässig dran zu bleiben.“

Zahlt sich das in der Pension noch aus? Welche Vorteile sind zu erwarten?

Wally Lorez Pauritsch: „Gerade jetzt zahlt es sich besonders aus. Wer regelmässig Ausdauertraining betreibt kann darauf zählen, dass Stiegen steigen weder für das Herz noch für die Lunge ein Problem darstellt. Die Beweglichkeit und Kraft zu verbessern bringt im Alltag tausend

Vorteile. Socken oder Strümpfe anziehen, etwas aus dem Kasten ganz unten oder hoch oben heraus holen, etwas Schweres bewegen, ... diese Tätigkeiten können noch lange ohne Schwierigkeiten erledigt werden. Der Alltag fällt leichter und viele Verletzungsgefahren können gemeistert werden. Das bessere Gleichgewicht und Reaktionsvermögen und die ausreichende Kraft zum Beispiel können so manchen Sturz vermeiden.“



„Wer gut trainiert zu einer Operation geht ist danach schneller wieder fit. Schon so manche Ärzte haben über die kurze Rehabilitationszeit meiner Kunden gestaunt.“



*Bei diesem Trainer Team ist man gut beraten und betreut.
Das Salutaris Team: Gerlinde Oehri, Madlen Thurnherr, Wally Lorez Pauritsch, Gottfried Pauritsch (von links)*

Ist Fitnesstraining Stress, Anstrengung oder kann es auch angenehm sein?

Wally Lorez Pauritsch: „Ich achte darauf, dass die Trainierenden weder über- noch unterfordert werden. Ein Zeichen für ein gutes Training ist, dass man Energie geladen und guter Laune wieder nach Hause geht.“

Wie werden bei Ihnen Neukunden ins Training eingeführt?

Wally Lorez Pauritsch: „Interessenten werden zu einem unverbindlichen Informationsgespräch eingeladen. Dabei nehmen wir uns Zeit um zu erfahren wie es dem Menschen geht, was seine körperlichen Voraussetzungen sind. So können wir gemeinsam herausfinden welche Art von Training angezeigt ist. Je nachdem wird die Person dann in mehreren Schritten ins Training eingeführt.“

Viele haben ein kleineres oder grösseres Handicap oder auch Schmerzen. Können solche Personen trotzdem mit Training beginnen? Ist es nicht zu gefährlich zum Beispiel mit Rückenschmerzen oder im Verlauf einer Krebserkrankung?

Wally Lorez Pauritsch: Jeder Mensch ist anders. Tatsache ist aber, dass viele Schmerzen oft schon nach wenigen Einheiten nachlassen oder aufhören. Seit ich eine Zusatzausbildung für das Training mit Krebspatienten gemacht habe, kann ich auch ganz klar sagen, dass angepasstes Training nur hilfreich sein kann. Die meisten Handicaps bilden keinen Grund es nicht trotzdem zu versuchen.“

Was raten Sie einem Menschen, dem eine Operation bevorsteht?

Wally Lorez Pauritsch: „So rasch wie möglich mit dem Trainieren beginnen. Wer gut trainiert zu einer Operation

„Jede körperliche Tätigkeit trägt ihren Teil dazu bei, dass der Körper nicht abbaut. Spazieren in der Natur tut gut, aber es reicht nicht.“

geht ist danach schneller wieder fit. Schon so manche Ärzte haben über die kurze Rehabilitationszeit meiner Kunden gestaunt.“

Gibt es auch Hilfe bei Osteoporose oder bei Inkontinenz?

Wally Lorez Pauritsch: „Ja, tatsächlich. In diesen Fällen und auch bei MS, Parkinson und weiteren Erkrankungen kann das Training auf dem PowerPlate erstaunliche Erfolge erzielen. Darüber gibt es mehrere medizinische Studien.“

Wie schnell stellen sich Erfolge ein?

Wally Lorez Pauritsch: „Schon mit dem ersten Training kann sich Erfolg einstellen. Zum Beispiel der, den inneren Schweinehund überwunden zu haben oder sich einfach gut zu fühlen. Ansonsten kommt es natürlich darauf an welche Ziele man sich steckt.“

Bis zu welchem Alter macht es Sinn anzufangen bzw. dran zu bleiben?

Wally Lorez Pauritsch: „Es ist nie zu spät. Meine Mutter hat erst mit 90 Jahren begonnen auf dem PowerPlate zu trainieren. Mit jetzt fast 94 sorgt sie nach wie vor für sich selbst. Auch den Garten bewirtschaftet sie immer noch alleine.“

Ein 89 Jähriger war schon schlecht dran, konnte kaum noch spazieren gehen oder gar Stiegen steigen. Das Training bei uns hat ihn innert kurzer Zeit so gekräftigt, dass sich sein Radius wieder deutlich vergrösserte. So konnte er das Leben wieder mehr geniessen.“

Die Fitnessstudios haben immer noch das Image, vor allem für Bodybuilder und die Jugend ausgerichtet zu sein. Wie steht es da mit Ihrem Fitnessstudio?

Wally Lorez Pauritsch: „Das Ziel von Salutaris ist Gesundheitsförderung. Bodybuilder werden bei uns nicht aufgenommen. Das Publikum ist altersmässig gemischt. Die Jüngeren sprechen oft mit Bewunderung von älteren Trainierenden.“

Ist Fitnessstraining nicht teuer?

Wally Lorez Pauritsch: „Das kann ich nicht so sagen. Die gewonnene Lebensqualität ist unbezahlbar. Auf das Jahr gerechnet ist der Abopreis gering.“

Krankenkassen zahlen einen Beitrag an das Training. Warum?

Wally Lorez Pauritsch: „Es ist eine durch Studien belegte Tatsache, dass regelmässig in einem Fitnesscenter Trainierende weniger krank sind, weniger Schmerzen haben, weniger oft stürzen, sich länger selbst versorgen können, etc.“

60 PLUS hofft, dass mit diesem Interview die Leserinnen und Leser motiviert werden, etwas für ihre Fitness zu tun. Wir danken Wally Pauritsch für das interessante Interview.