



## LEITARTIKEL DES STADTRATES

JUNI 2015

STADTRAT MATHIAS OTTIGER, SVP  
RESSORT GESUNDHEIT



### GESUNDHEIT – FITNESS

Erst kürzlich eröffneten die Besitzer des Body Fit Tagelswangen ein neues Fitnesscenter im Rike-Hus in Effretikon. Warum ich darüber nun den Leitartikel schreiben hat drei Gründe: Erstens gehört Fitness zu meinem Lebensalltag und zu meinem Amt als Gesundheitsvorstand passt das auch. Zweitens finde ich es mutig, dass das Gewerbe den Standort Effretikon nicht aufgegeben hat und dass auch Effretikon nun in den Genuss eines Fitnesscenters gelangt. Und drittens muss ich ja auch über irgendetwas schreiben – Ferien sind langsam langweilig.

Fitness gehört für mich zum Leben seit ich 15 Jahre alt bin. Als junger Mann orientierte ich mich immer an den Stärksten – und wollte natürlich auch so werden. Mit den Jahren lernt man seine Grenzen kennen und merkt auch, worauf es ankommt, was man aber mit einem regelmässigen Training bereits erreicht hat. Fitness ist ein Sport, wo es nicht nur um Kraft und Muskeln geht, sondern auch um Beweglichkeit, Ausdauer und Ernährung – für mich ist es eine Lebenseinstellung, meine Altersvorsorge. Seit Jahren trainiere ich nun immer vier Mal pro Woche in einem Fitnesscenter der Uni Sportanlage Zürich Irchel – jeweils ab Türöffnung 8.00 Uhr. Danach geht es umgehend wieder zur Arbeit. Am Abend ist der Besuch des Fitnesscenters tabu - meine Frau und meine Kinder würden das auch nicht mehr goutieren. Ein solcher Rhythmus mit viermaligem Training pro Woche schränkt die Flexibilität im Beruf sowie auch mittlerweile in der Politik stark ein – Grund genug, um sich nach Alternativen umzuschauen.

Dass nun das Body One in Effretikon eröffnet wurde, freut mich sehr. Es verschafft mir wieder viel mehr Flexibilität, Beruf, Politik, Familie und Fitness unter einen Hut zu bringen. Das Body One ist zwar nicht ein betreutes Fitnesscenter, dafür aber von 5.00 Uhr bis 24.00 Uhr geöffnet. Der Zutritt funktioniert mittels Chip und Fingerabdruck. Wenn man den Raum betritt, stellt man schnell fest, dass die Besitzer ihr Business verstehen: Auf einer mittelgrossen Fläche steht ein breites Angebot mit qualitativ hochstehenden Geräten und genügend Gewichten zur Verfügung. Im Untergeschoss gibt es eine moderne und schöne Garderobe mit Kästen, die sich mittels Chip öffnen und schliessen lassen. Was noch fehlt, sind die Mitglieder, die das Center beleben – auch um 7.00 Uhr. So würde ich mich über ein paar bekannte Gesichter im Fitness freuen. Gleichzeitig möchte ich auch motivieren, Sport zu treiben und etwas für die Gesundheit zu tun. Ob dies nun in einem Verein, draussen oder im Fitnesscenter ist, muss jeder selbst herausfinden. Wer mehr über das Body One erfahren will, meldet sich entweder bei mir oder direkt im Body Fit in Tagelswangen.

