

„Ich will jedem auf die Sprünge helfen“

Monika Grünbacher betreibt ein Fitness-Studio für Frauen und ist seit Neuestem Sportbeauftragte für Zerzabelshof

Sie will einen ganzen Stadtteil auf die Beine bringen. Monika Grünbacher, Inhaberin des Gesundheitszentrums „Body & Art“, ist seit ein paar Wochen offizielle Sportbeauftragte für Zabo. Wie sie für mehr Fitness im Alltag sorgen will und warum sich ihr Sportangebot vor allem an Frauen richtet, sagte sie im Interview.

Frau Grünbacher, kennen Sie ihn denn nicht, den inneren Schweinehund?

Monika Grünbacher: Klar kenne ich den. Ich habe auch ein Mittel gegen ihn.

Das wollen wir wissen.

Monika Grünbacher: Sport soll Spaß machen. Sobald ich mich zwingen muss, hat es keinen Sinn. Das heißt, ich muss die Bedingungen so



Aus Mangel an Möglichkeiten gründete sie ihr eigenes Fitness-Studio. **Monika Grünbacher.** Foto: Michael Matejka

Monika Grünbacher: Ich wollte einfach meine vorherige Figur wieder erreichen. Nach einer Zwillingschwangerschaft verändert sich der Körper stark. Damals, Ende der 80er Jahre, war ich auf der Suche nach einem Sport, der mir hilft, wieder die ursprüngliche Form zu erreichen. Es gab nichts.

Nichte? Fitness-Studios waren doch damals schon in Mode, oder?

Monika Grünbacher: Durchaus, ja. Body-Building war groß in Mode. Studios gab es reichlich. Aber die Sache war die, dass dies alles prinzipiell auf Männer ausgelegt war. Programme wie „Bauch, Oberschenkel, Po“ oder

Mittwochsinterview

eben einfach ein Training gegen den Schwangerschaftsbauch suchte ich vergebens. Ich trainierte daher die geraden, in diesem Fall die falschen, Bauchmuskeln. Dadurch wird der Bauchspalt nur noch größer. Es war an der Zeit zu handeln.

Sie haben die Sache selbst in die Hand genommen...

Monika Grünbacher: Ich habe mich viel mit dem Thema Frauen-Fitness



Ein kleiner Sprung für die Menschheit, aber für jeden persönlich ist es ein Zugewinn an sportlicher Leistung: **Monika Grünbacher** schwärmt vom Trend „Jumping“, der manchen Teilnehmer an die Disco erinnert. Foto: privat

beschäftigt und viele Frauen befragt. Als studierte Sport-Betriebswirtschaftlerin hatte ich den nötigen Hintergrund. Bald habe ich in Oberaschau ein Studio für Frauen eröffnet. Zeitweilig war ich auch im Ausland aktiv. 2011 habe ich im ehemaligen Schlecker-Laden in Zabo das Frauen-Fitness-Studio „Body & Art“ eröffnet...

... und Männer müssen leider draußen bleiben...

Monika Grünbacher: Nicht immer. Zwar ist es schwerpunktmäßig ein Angebot für Frauen und Kinder, aber samstags von 16 bis 17 Uhr sind Männer willkommen. Bei uns gibt es das bereits erwähnte, sehr beliebte Jumping, Zumba, Pilates, Yoga und mehr.

Seit März bieten wir auch Reha-Sport an.

Die Stadt hat Sie zur Sportbeauftragten ernannt und Ihnen Unterstützung zugesichert, den Sport nach außen zu tragen. Wie wollen Sie das machen?

Monika Grünbacher: Mein Ziel ist es, den Stadtteil Zabo richtig fit zu machen – Jung und Alt. Gut gestärkt sind wir damit schon beim Stadtteilfest Mitte September. Wir haben das Jumping präsentiert und eine Teilnehmerin, die 69 Jahre alt ist, hat mitgemacht. Das war schon ein Highlight. Ich denke, wir müssen auf die Leute zugehen und ihnen niedrig-

schwellig etwas anbieten. Für die Zukunft wäre etwa ein Sicherheitstraining für E-Bike-Fahrer denkbar. Geplant ist auch, einmal im Jahr in Zabo eine Sportveranstaltung durchzuführen.

Aus Ihrer Erfahrung heraus: Werden Sie tatsächlich immer unbeweglicher?

Monika Grünbacher: Leider ja. Viele Kinder haben von vielen Sitzen bereits eine schlechte Körperhaltung. Die Schulter hängt nach vorn. Aber die gute Nachricht ist ja, dass man dagegen etwas tun kann. In jedem Alter. Interview: RUBIK SCHNACKIG

Wenn
in Nürnberg Menschen aus
30 Nationen
fröhlich zusammenarbeiten,
dann
bei der
VAG.

www.vag.de

gestalten, dass es mir Spaß macht. Zum Beispiel durch Musik. Wir haben beim Jumping, also Fitnesstraining auf dem Trampolin, laute, powervolle Musik mit Lichteffekten. Wenn man sich dazu bewegt – das ist wie Disco.

Waren Sie schon immer sportlich? Monika Grünbacher: Tendenzmäßig ja. So richtig angefangen habe ich aber erst nach der Geburt meiner Zwillinge.

Nach der Geburt? Bei den meisten Frauen liegen die sportlichen Aktivitäten erst mal auf Eis, wenn Kinder da sind.