

Trainieren ohne prüfende Männerblicke

Fitness Cathrin Wagenpfeil betreibt in Friedberg und Aichach Sportstudios nur für Frauen

VON MONIKA HARRER-JALSOVEC

Friedberg Langsam füllt sich der Zirkel. 15 Personen trainieren nun an jeweils einer der Stationen im Raum: Joggen auf der Stelle, Kicks auf dem Stepp oder Arbeit in der Kraftmaschine. „Bitte wechseln Sie die Station.“ Alle 40 Sekunden fordert eine sanfte Stimme zu einer neuen Übung auf. Abwechselnd werden Kraft und Ausdauer trainiert. Drei Mal um den Zirkel arbeitet sich dabei jede von ihnen. „In 30 Minuten kann ich mich damit von Kopf bis Fuß trainieren“, erläutert Franchise-Nehmerin Cathrin Wagenpfeil das Konzept des Frauen-Sportclubs „Mrs. Sporty“.

Im Juli 2008 hat die diplomierte Fitnessökonomin das Studio mitten in Friedberg eröffnet. Im Juli 2009 kam der Mrs.Sporty-Club in Aichach dazu. Beide nur etwa 120 Quadratmeter groß und Adressen in Bestlage – das ist Teil des Konzeptes: „Unsere Hauptzielgruppe sind Frauen zwischen 40 und 50 Jahren mit geringem Zeitbudget“, so Wagenpfeil. Erfahrungsgemäß bleibe vielen neben Beruf, Familie und Haushalt kaum Zeit für längere sportliche Betätigung. „Deshalb ist uns eine Anbindung an Einkaufsmöglichkeiten wichtig.“ Das halbstündige Training sollte mindestens zwei Mal in der Woche „mitgenommen“ werden, ohne großen Aufwand:



Der Einstieg in den Zirkel kann jederzeit an einer freien Station erfolgen. „Die meisten kommen bereits in Sportklamotten, trainieren und gehen wieder, Duschen gibt es bei uns nicht.“ Das Konzept, unter anderem von Tennisstar Steffi Graf mitentwickelt, geht offensichtlich auf. Über 350 „Mrs. Sporty“-Studios gibt es mittlerweile im deutsch-

„Unsere Hauptzielgruppe sind Frauen zwischen 40 und 50 Jahren mit geringem Zeitbudget.“

Cathrin Wagenpfeil

sprachigen Raum. Auch wenn sie keine Zahlen nennen will, ist auch die 26-Jährige Jungunternehmerin sehr zufrieden mit dem Besuch. Sie möchte jedoch noch zulegen: „Meine Vision ist es, dass bald jede Frau in Friedberg oder Aichach zumindest schon einmal von Mrs. Sporty gehört hat.“ Nicht umsonst gehören zum Konzept auch Freizeitaktivitäten wie Stammtisch oder Ausflüge.

Allerdings nennen Gewichtsreduktion und Straffung 70 bis 80 Prozent der Mitglieder als Schwerpunkt ihres Trainings. Rückenprobleme oder Haltungsschwächen geben manche der Frauen

ebenfalls als Grund für den regelmäßigen Besuch im Sportclub an. Wagenpfeil legt bei ihren sechs Mitarbeiterinnen und einer Auszubildenden deshalb Wert auf Qualifikation: „Jede von uns soll wissen, wie gehe ich beispielsweise mit einer vor, die einen Bandscheibenvorfall hatte oder kürzlich eine künstliche Hüfte bekam.“ Schließlich trainieren in Friedberg und Aichach Frauen im Alter von 14 bis 82 Jahren, nicht selten sind es mehrere Generationen einer Familie. Für jede wird zum Einstieg individuell der Energieumsatz berechnet und dann das Trainingsziel festgelegt. Auch Tipps für eine Ernährungsumstellung gibt es. Alle vier bis sechs Wochen erfolgt ein Check-up, bei dem unter anderem Körperfett oder Wasseranteil analysiert werden sowie Gewicht und Taillenumfang gemessen werden. Im reinen Frauenstudio schätzen es die Damen, dabei unter sich zu sein: „Man muss keine prüfenden Männerblicke fürchten und kann sich offen über Zellulitis oder Problemzonen unterhalten“, weiß Wagenpfeil, die bereits ihre Ausbildung als Sport- und Fitnesskauffrau ab dem Jahr 2001 in einem Frauenstudio in Neusäß absolvierte. Die heute 26-Jährige hatte schon damals den Traum vom eigenen Studio. Nach mehreren Stationen, unter anderem als Leiterin eines Fitnessstudios in München, bewarb sie sich in Berlin erfolgreich bei Mrs.Sporty. Als Mutter übt sich die Jungunternehmerin mit Wohnsitz in Mering nun selbst im Spagat zwischen Familie und Beruf. Ehemann Roland hat ein Jahr Erziehungsurlaub genommen, um Söhnchen Pascal zu betreuen.

Informationen im Internet unter www.mrssporty.de/club175 oder www.mrssporty.de/club318

Astrid Franz trainiert im Zirkel von Mrs.Sporty in Friedberg. Rechts im Bild ist Cathrin Wagenpfeil.



„Maß nehmen“ heißt es alle vier bis sechs Wochen bei den Kundinnen. Das muss auch Auszubildende Melanie Barta von Cathrin Wagenpfeil lernen. Fotos: Harrer-Jalsovec

„IHK-Orden“ für ehrenamtliches Engagement

Festabend In Thierhaupten werden 80 Prüfer aus dem Wirtschaftsraum Augsburg ausgezeichnet

Geehrte aus dem Kreis

- Michael Herrmann (Friedberg), Silber, Anlagen-Mechaniker, Stadtwerke Augsburg.
- Andreas Hillenbrand (Friedberg) Silber, Mediengestalter, Verlagsgruppe Weltbild.
- Erika John (Friedberg), Silber, Bankkauffrau, Augusta-Bank.
- Anton Nassl (Obergrösbach), Silber, Automobilkaufmann, Franz Brunnhuber.
- Ingrid Preischl (Aichach), Silber, Bürokauffrau, Instant Food Simpert Reiter.
- Maria Rieger (Dasing), Silber, Industriekaufrau.
- Irma Voswinkel (Friedberg), Silber, Bauezeichnerin.
- Gerhard Anderle (Petersdorf), Gold, Technischer Zeichner.
- Heinrich Betzmeir (Sand), Gold, Mechatroniker, IHK-Bildungshaus.
- Berthold Obermair (Aichach), Gold, Modellbaumechaniker Gießerei, MAN Diesel SE Augsburg.

Thierhaupten/Aichach-Friedberg Im Kloster Thierhaupten wurden jetzt 80 Prüfer aus dem Wirtschaftsraum Augsburg für ihr langjähriges Engagement im Prüfungswesen der Industrie- und Handelskammer (IHK) Schwaben mit der silbernen und goldenen Ehrennadel ausgezeichnet. Darunter waren auch zehn Prüfer aus dem Landkreis Aichach-Friedberg.

Sichtbares Zeichen der Anerkennung

„Die IHK-Ehrennadel ist ein sichtbares Zeichen der Anerkennung und Wertschätzung für ein Ehrenamt mit Vorbildwirkung für unsere Gesellschaft“, so der Vorsitzende der IHK-Regionalversammlung Augsburg, Ernst Holme, bei seiner Laudatio. Insgesamt 60 Prüfer erhielten für ihre mindestens zehnjährige Prüfertätigkeit die silberne Ehrennadel, 20 die goldene Ehrennadel für ihr zwanzigjähriges Engagement im Prüferehrenamt.

„Tun Sie gelegentlich etwas, womit Sie weniger oder gar nichts ver-



Für ihr Engagement bei der IHK Schwaben wurden 80 Prüfer geehrt. Auf dem Bild (v.l.) Andreas Hillenbrand, Michael Herrmann, Dieter Birnmann, Anton Nassl, Ingrid Preischl, Rene Maniel, Irma Voswinkel, Gerhard Anderle, Berthold Obermair, Karl HöB, Maria Rieger, Heinrich Betzmeir und Ernst Holme. Foto: IHK

dienen. Es zahlt sich aus.“ Mit diesem Zitat von Oliver Hassencamp unterstrich Holme den Nutzen des ehrenamtlichen Engagements der Prüfer. Als wichtiges Instrument der Qualitätssicherung in der beruflichen Bildung zahle sich das Prüfer-

Mitarbeiternachwuchs. Exportweltmeister sind wir vor allem aufgrund innovativer und nachhaltiger Technologien und hierfür bedarf es ausgebildete Fachkräfte, so Holme. „Wir müssen diesen wichtigen Nutzen des Prüfungswesens stärker in den Fokus rücken“, sagte deshalb IHK-Regionalgeschäftsführer Dieter Birnmann.

Firmen unterstützen Engagement

Mit Blick auf die um 30 Prozent gestiegenen Ausbildungszahlen von 2006 bis 2008 appellierten Holme und Birnmann zugleich an die Anwesenden, sich weiter so fleißig zu engagieren. Die Unternehmen in der Region ermunterten sie, in den eigenen Reihen kompetente Mitarbeiter für die IHK-Prüfungen zu gewinnen. Nur die besten Mitarbeiter sollten auch Prüfer werden, um die hohen Prüfungsstandards zu sichern. Die Kosten für die Abstellung eines Mitarbeiters würden sich als ähnlich wertvoll erweisen wie die Kosten für Mitarbeiter-Weiterbildungen. (FA)

Wirtschaft kompakt

AICHACH

Der Maschinenring feiert das 50-Jährige

Der Maschinenring Aichach feiert am Samstag, 5. Juni, sein 50-jähriges Bestehen. Am 19 Uhr beginnt im Arnhofer Stadl bei Inchenhofen das Fest, das mehr eine Familienfeier als ein steifes Erlebnis sein soll. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden Michael Lutz spricht kurz der Bundesvorsitzende der Maschinenringe, Leonhard Ost. „Es wird keinen Festredner, also auch kein Festreferat geben“, verspricht Geschäftsführerin Evi Schade. Die Leute sollen allerdings ihre Tanzschuhe nicht vergessen, denn es spielt die Gruppe „Wadbeißer“ zum Tanz auf. Bei einer Diaschau mit einem Rückblick bis zum Gründungsjahr 1960 werden sich einige Mitglieder also selbst auf der Leinwand wieder sehen. Ein paar Überraschungen sind übrigens auch noch eingeplant.

Der Maschinenring Aichach startete in seinem ersten Jahr mit einem Umsatz von 20 000 D-Mark, also rund 10 000 Euro. In der letzten Jahreshauptversammlung schloss er mit einem Jahresumsatz von 4,3 Millionen Euro.

PFAFFENHOFEN

Ein Jahrhundert lang am Markt erfolgreich

Als genossenschaftliche Selbsthilfeeinrichtung wurde am 2. Januar 1910 der „Darlehenskassenverein Pfaffenhofen a. d. Glonn“ gegründet und damit der Grundstein für die heutige, moderne Raiffeisenbank Pfaffenhofen a. d. Glonn gelegt. Neben der Hauptgeschäftsstelle in Pfaffenhofen ist sie in Odelzhausen, Wiedenzhausen und Egenhofen vertreten. Gerade in den letzten Jahren konnte sich die Raiffeisenbank Pfaffenhofen a. d. Glonn in der Spitzengruppe der bayerischen Genossenschaftsbanken etablieren.

Unter dem Motto „100 Jahre – ein guter Anfang“ findet am Samstag, 5. Juni, eine Jubiläumsveranstaltung statt. Nach einem Vortrag von Prof. Dr. Dr. F. J. Radermacher zum Thema „Globalisierung und Zukunftsgestaltung: Wie geht es weiter nach der Weltfinanzkrise?“ tritt die Kabarettistin Luise Kinseher mit ihrem Programm „Jetzt komm i“ in der Sporthalle Odelzhausen auf. Die Veranstaltung beginnt um 18.30 Uhr.

MERING

Fastenwanderkurs in Oberammergau

Einen einwöchigen Fastenwanderkurs für das seelische Gleichgewicht bietet die geprüfte Fastenleiterin Rita Frowein aus Mering an. Dabei sollen die Pfunde purzeln, der Körper entgiftet und die Muskeln gestärkt werden. Der Kurs findet vom Freitag, 18. Juni, bis Freitag 25. Juni 2010 in Oberammergau statt. Weil Fasten auch besser in der Gruppe mit Gleichgesinnten gelingt, will Rita Frowein in Mering auch einen ständigen Fastenkreis einrichten. Interessenten werden vor Ort betreut, erhalten Informationen und Rezepte für die Fastenbrühe und erfahren auch Unterstützung, wenn eine Fastenkrise auftritt. Anmeldung unter Tel. 08233/74 36 24 oder www.mobile-massage-mering.de (jojo)

AICHACH-ECKNACH

Umstrukturierung bei Finnforest Merk

Umstrukturierung beim finnischen Forstindustriekonzern Metsäliito, zu dem auch Finnforest Merk in Aichach-Ecknach gehört: Mit der Neuorganisation der Holzbauparte könne man „besser auf die Bedürfnisse der Kunden reagieren“, erklärt Sara Koller, bei Finnforest Merk zuständig für das Marketing. Bei der Maßnahme handelt es sich rein um Veränderungen in der internen Organisation. Sie soll dem Kunden laut einer Pressemitteilung den einfachen Zugriff auf das gesamte Produktportfolio über nur einen Ansprechpartner ermöglichen. (AN)

Hier wachsen Bäume in den Himmel

Umwelt KlimaShop! startet Pflanzaktion

Friedberg „KlimaShop! ist grün.“ Dass dies nicht nur ein Slogan ist, mit dem man sich einen grünen Anstrich verpasst, hat der Friedberger Klimafachbetrieb bereits mehrfach bewiesen.

Das Unternehmen bezieht TÜV-zertifizierten Strom aus 100 Prozent Wasserkraft und wird zu 100 Prozent CO₂-neutral geführt. Für noch mehr Klimaschutz setzt sich KlimaShop! mit seinem jüngsten Engagement ein. Für jede verkaufte Klimaanlage pflanzt die Firma künftig Bäume in der Region. Die Laufzeit

der Aktion ist zunächst auf ein Jahr ausgelegt. Die Anzahl der dann zu pflanzenden Bäume bemisst sich nach der Leistung der gelieferten Klimaanlage. Pro Kilowatt Leistung sollen so pro Jahr zehn Quadratmeter Wald aufgeforstet werden.

Aktion als Anreiz für mehr Klimaschutz

„Gerade nach den enttäuschenden Ergebnissen der Klimakonferenz in Kopenhagen wollen wir einen zusätzlichen Anreiz für mehr Klima-

schutz schaffen“, so Geschäftsführer Peter Spengler. Und sein Bruder Armin Spengler weiter: „Gemeinsam mit unseren Kunden setzen wir so ein klares Signal für ein sauberes Klima und eine bessere Umwelt.“

Der Startschuss für das Engagement fiel vor kurzem mit einer ersten Baumpflanzaktion im Umland von Augsburg. Zur nächsten Pflanzung am Stichtag in einem Jahr werden auch sämtliche Kunden eingeladen, die mit dem Kauf einer Klimaanlage zur Aufforstung beigetragen haben.



Die Klimashop!-Geschäftsführer Armin und Peter Spengler (Dritter und Vierter von links) starteten gemeinsam mit Forstdirektor Hartmut Dauner (links) und dessen Mitarbeitern die Baumpflanzaktion. Foto: Mirjam Stärker