

## „Körperliche Betätigung und Wellness gehören immer zusammen.“

Geht's um das Thema Gesundheit, die Aspekte von Fitness und Mobilität, kommt man an den Technogym-Maschinen kaum vorbei. Es lohnt sich der Weg nach Leonding bei Linz, wo das österreichische Headquarter auf 8.000 Quadratmeter Showroom ohne Worte demonstriert, warum der italienische Fitnessgeräte-Pionier das ist, was er ist: globaler Marktführer, Design-Avantgardist und Trainingsentwicklungsspezialist.

**Gottfried Wurpes, Eigentümer der Vertriebsorganisation für Österreich, Tschechien und Slowakei, hat nicht nur das eindrucksvolle Design-Glasgebäude initiiert, sondern die Geschichte von Technogym seit den allerersten Anfängen mit begleitet und geprägt. Seine eigene Mobilität strahlt aus allen Knopflöchern und seine Begeisterung für Bewegung, Fitness im Alltag und entsprechend großartige Golden-Ager-Perspektiven unterstreichen die Message des Hauses: „Trainieren muss man einfach nur tun!“**

**Der dynamische Vertriebschef ist gebürtiger Linzer, Vater von vier Kindern und hat sein Rennrad immer und überall dabei. 20.000 Kilometer kurbelt er im Jahr darauf durch die Berge und ebene Landschaften – bei fast jedem Wetter. Nach unserem Gespräch über das neue 60-plus-Lebensgefühl, Disziplin und Gesundheitsaufklärung steht statt Lunch die schnelle Mittagsrunde an.**

**Uta Gruenberger: Ihr eigener Lebensweg ist eng verknüpft mit Technogym und der Geschichte des Fitnessstrainings?**

**Gottfried Wurpes:** In der Tat habe ich 1991 mit Technogym begonnen und im Februar gehen wir in unser 33. Geschäftsjahr – durchaus eine Ära. Mit den Fitness-Geräten an sich ging es in den Achtziger-Jahren los. Ich selbst komme aus dem Kraftsport und war damals im Body Building und Kraft-Dreikampf aktiv. Der Klassiker, ein Jugendlicher, der dicke Oberarme haben wollte. Damals gab es nur ganz einfache Geräte, Cardio so gut wie gar nicht, eigentlich nur Kraftmaschinen von diversen Herstellern und die aber weit entfernt vom heutigen Niveau. Damals war das noch gar keine Branche – nur ein bunter Haufen von Menschen, die eine Leidenschaft teilten.

Ich selbst war damals, 1986, in der Lehre zum Industriekaufmann beim Feuerwehr-Auto-Hersteller Rosenbauer in Linz und als Nebenjob bei einem Body Shop beschäftigt, der Eiweißpulver-Dosen verkaufte. Das wars. →

# „Niemand will alt sein, aber jeder will alt werden.“

Gottfried Wurpes, Vertriebschef von Technogym, im Interview mit Uta Gruenberger

Foto © Mirja Geh

### Uta Gruenberger: Ab wann hielten die Fitnessgeräte Einzug in die Hotels und Hospitality?

**Gottfried Wurpes:** Also die Wellness-Hotels, speziell in Tirol, die waren schon vor allen andern da – das Forstthofgut in Leogang, die Alpenrose in Maurach – da könnte man zehn Namen nennen von absoluten Vorreitern. Und mit denen hatten wir von Anfang an gute Beziehungen, weil die früh erkannt haben, dass körperliche Betätigung genauso zur Wellness dazu gehört wie Sauna, Dampfbad etc. Dass eben zur Entspannung auch die Anspannung gehört. Wenn ich den Körper nicht fördere und fordere, dann passiert nichts. Und je älter man wird, desto mehr merkt man das.

Und so machten vor zehn Jahren noch die Fitnessclubs ca. 70 % unseres Geschäfts aus – heute sind es nur mehr 40 %. Wir stehen quasi auf zehn verschiedenen Beinen: Hotels, Firmenfitness, Physiotherapie, Ärzte, Hospitality, Residential usw.

### Uta Gruenberger: Wie viele Basis-Geräte brauche ich denn für den ganzen Körper?

**Gottfried Wurpes:** Also in Wirklichkeit nur zwei, drei Maschinen, ein paar Kurzhanteln und eine Bank dazu sowie ein Ausdauergerät – was immer die Passion ist – Radfahren, Laufen oder Crosstrainer. Und dann braucht man im Wesentlichen nur mehr die Anleitung – pick & choose – da gibt's mittlerweile unendlich viele Applikationen von uns.

### Uta Gruenberger: Die Geräte an sich sind offensichtlich multifunktionaler geworden?

**Gottfried Wurpes:** Also im B2B-Geschäft sind die Maschinen weiterhin speziell auf einzelne Muskelgruppen ausgerichtet, aber was sich sehr verändert hat, ist das Endver-

braucher-Angebot. Früher hat man einen Ergometer gekauft und das war dann der Inbegriff von Heimtraining. Heute gibt es dazu noch die Kurzhanteln, Bälle, Matten, Wabbel-Boards etc. Oder diese Klassiker-Bench hier – mit Hanteln und Bändern – ist ganz besonders multifunktional ausgerichtet, damit man im Heimbereich auf sehr kleiner Fläche maximal viel Output hat. Der Ergometer wiederum hat heute selbstverständlich einen 32-Zoll-Bildschirm für Netflix on board. Sowas war früher natürlich undenkbar. Da hat sich der Standard schon sehr verändert.

### Uta Gruenberger: Man trainiert also auch nebenbei ...

**Gottfried Wurpes:** Na ja, das Indoor-Cardiotraining muss man natürlich kurzweilig gestalten. Wenn sich jemand seine Serie auf Amazon oder Netflix anschauen will, während er 45 Minuten lang trainiert – so what! Da seh' ich jetzt nichts Negatives daran. Das ist einfach eine Brücke für die viel gerühmte Disziplin – das Zauberwort schlechthin. Ich selbst bin auch nicht jeden Tag motiviert, aber bei mir reicht es, wenn ich weiß, wie gut es für mich ist, wenn ich das jetzt tue – für meinen Körper, meinen Geist, meine Seele.

### Uta Gruenberger: Sie leben also ihr eigenes Motto – nämlich: „Der entscheidende Trainingsfaktor ist, dass man es tut“. Sie brauchen offenbar auch keine Gruppe dafür?

**Gottfried Wurpes:** Um ehrlich zu sein, diejenigen, die unbedingt eine Gruppe brauchen, sind meistens nicht so diszipliniert. Die wirklich erfolgreichen Menschen haben einfach enorm viel Disziplin. Letztendlich sollte man dennoch nie das, was für einen selber gilt, auf andere Leute runterbrechen. Jeder hat seinen eigenen Modus.

Und das Gruppentraining bietet natürlich einen enormen Vorteil: den Fun-Faktor. Der Spaß als solcher ist nicht zu unterschätzen. Für mich selbst ist natürlich dieses a-zyklische Trainieren bereits der Weg zum eher einsamen Wolf – jedenfalls wenn es ums Training geht. Aber die besten Ideen hab' ich genau dann – alleine auf dem Rennrad.

### Uta Gruenberger: Um nochmals auf die „Best oder Golden Ager“ zu kommen – wie sind die Geräte auf diese Altersgruppe ausgerichtet?

**Gottfried Wurpes:** Selbstverständlich sind wir auch da immer involviert. Was spezifische Programme für dieses Alter anbelangt, gibt es ein ganz klares Bekenntnis zur „Best Ager“-Zielgruppe. Die Geräte an sich sind im Prinzip die gleichen, denn die Anatomie ändert sich ja nicht, wenn man älter wird, nur die Art wie man sie nutzt. Aber auch da ist man in den letzten zehn Jahren draufgekommen, dass es eigentlich keine Alternative zu Widerstandstraining gibt. Es gibt schlicht keine!

Und damit sind wir wieder beim selben Thema: man muss es einfach tun. Wenn man nichts tut, wenn man faul ist, dann wird's schwierig. Es hilft einem auch keiner dabei. Man kann natürlich so lange damit zuwarten, den eigenen Schweinehund zu überwinden, bis der innere Leidensdruck so hoch wird, dass es keine Wahl mehr gibt. Das ist dann wie mit dem Arztbesuch – erst hingehen, wenn's g'scheit weh tut. Wir hatten jüngst ein Klassentreffen und das Résumé war eher erschreckend. In meinem Alter hat man als Mann zumindest einen Bauch. Das ist Standard. Und bei den Frauen geht's bis zu einem gewissen Punkt und wenn man über den drüber ist, dann ist es eh schon wurscht oder so ähnlich. Auch nicht gut.

### Uta Gruenberger: Für das Einsteigen ins Fitness-Training ist es angeblich nie zu spät ...

**Gottfried Wurpes:** Genau, das ist die gute Nachricht. Egal in welchem Alter man beginnt und sei es als siebzigjähriger Newcomer. Fortschritte gibt es immer! Werfen wir diesbezüglich einen Blick nach Japan – für uns eine Benchmark mit 10 Millionen Menschen über siebzig Jahre, also 8 bis 10 % der Gesamtbevölkerung. Dort gibt es mittlerweile hunderte Studios, die nur für diese Zielgruppe gebaut wurden. Da gibt es Studien und Videos von zum Beispiel einem Mann, der konnte nicht einmal mehr alleine aufstehen. Dann haben sie ihn sechs bis acht Wochen in ein spezielles Zirkeltraining gesteckt – und ich will nicht sagen, der ist herumgesprungen wie ein Junger, aber er hat sich zehnmals schneller bewegt als vorher. Weil der sogenannte Remember-Effekt in der Muskulatur nie verloren geht.

## Für Fortschritt ist es nie zu spät.

### Uta Gruenberger: Was ist denn der Benefit von Krafttraining – der Reihe nach?

**Gottfried Wurpes:** Der größte Benefit ist für mich die Mobilität bis ins ganz, ganz hohe Alter. Dafür braucht's nicht mal viel Gewicht, da reichen fünf Kilo – nur damit der Körper wieder diese Spannung kriegt oder sie erhält. Die sieht man dann auch sofort. Und ich behaupte außerdem, dass diese Menschen prinzipiell glücklicher sind. Denn wenn ich mit siebzig, achtzig immer noch das unternehmen und genießen kann, was mir Spaß macht und ich mir über all die Jahre aufgebaut habe – das ist einfach Glück. In diesem Alter ist Fitness- und Mobilitätstraining zudem auch 1A-Sturz-Prophylaxe. →



Mein Gott, da gibt's so viele Themen, da könnte man ewig drüber weiterreden. Wie auch immer habe ich noch nie jemanden getroffen, der regelmäßig Krafttraining macht und einen Oberschenkelhalsbruch hatte. Warum? Wenn die Muskeldichte hoch ist, ist auch die Knochendichte hoch und also gibt es keine Osteoporose. Schluss. Aus. Dazu gibt es keine bessere Nachricht. Ich kenne außerdem niemanden, der regelmäßig Rad fährt und eine Stoffwechsel-Krankheit hat. Und die meisten sind halt auch nicht übergewichtig.

**Uta Gruenberger:** Und dann die gute Nachricht, was Geist und Seele betrifft ...

**Gottfried Wurpes:** Ganz genau. Deshalb ist für mich Nichtstun eine Strafe. Wenn ich mich zwei, drei Tage sportlich nicht betätigt habe und heimkomme – da muss mich meine Frau nur eine Sekunde anschauen und weiß sofort, hui, da sollte jemand dringend Radfahren gehen. Sie sagt's dann auch gleich – prophylaktisch. Der Level an Bewegung funktioniert wie ein geistig-seelischer Indikator und sorgt für die viel gerühmte Ausgeglichenheit.

Für mich selbst wiederum ist es auch das Abschalten im Gehirn, dieses in den Flow kommen. Deshalb bin ich ein klassischer Mittagspausen-Fahrer. Ich mache meine Radrunde oder meinen Sport, dusche mich und kann dann wieder entspannt weiterarbeiten. Das ist für mich der Ersatz für einen Therapeuten und alles, was man in meinem Alter schon langsam hat.

## Bewegung & Ernährung sind mehr als essenziell

**Uta Gruenberger:** Damit sind wir bereits bei der dritten oder vierten guten Nachricht ...

**Gottfried Wurpes:** Und damit noch bei weitem nicht am Ende. Kurzum, wenn man verinnerlicht hat, dass Ernährung und Bewegung sowie die Regelmäßigkeit von beiden eine essenzielle Rolle für ein glückliches Leben im fortgeschrittenen Alter spielen und man alle drei Faktoren entsprechend in den Tagesablauf integriert – das ist das Entscheidende – dann gilt eigentlich das Pareto-Prinzip: man muss nur 80 % positiv durchziehen und kann dann fast 20 % „drüberhauen“, mit einem Glas Wein mehr oder mit der extra Spaghetti-Portion. Wenn dieses Verhältnis gehalten wird – alles gut – ja sogar super! Und dazu gibt es noch viele, viele Themen dieser Art, die wir erst seit ein paar Jahren auf dem Sender haben.

**Uta Gruenberger:** So, und was brauchen wir nun, um die 80 % der untätigen Bevölkerung aufzuklären?

**Gottfried Wurpes:** Das wird schwierig. Oder ganz einfach. Denn jeder, der in eine Problemsituation kommt, egal welche, wird sofort brav etwas tun. Es gibt hundert Beispiele allein von Menschen, die man aus Funk und Fernsehen kennt. Die immer behaupteten, na, ich bin eh fit. Bumms, erster Hinterwand-Infarkt und schon stehen sie auf der Matte, brauchen was zum Trainieren, brauchen einen Ergometer usw. Wenn der Herr Doktor etwas sagt, ist das natürlich viel nachhaltiger, als wenn ich oder wer anderer was sagt. Ich baue da eher auf die Vorbildfunktion der jüngeren Menschen. Diese Instagram-Generationen werden unser Gesundheitssystem nachhaltig positiv beeinflussen.

**Uta Gruenberger:** ... und an die „Best Ager“ auch gewisse Forderungen nach besserer Mobilität stellen?

**Gottfried Wurpes:** Ja sicher. Von ihnen wird schließlich die Finanzierung der Altersversorgung erwartet. Es wird dann schlicht nicht mehr gehen, dass man ab sechzig in Richtung Pension schaut und sich nach dem Motto „macht ihr mal!“ untätig zurücklehnt. Da dreht sich dann vermutlich etwas um, auch wenn unser Gesundheitssystem noch überhaupt nicht auf Prophylaxe etc. ausgerichtet ist. Bis dato geht man, wenn's dann wirklich sein muss, zum Arzt, kriegt seine Tabletten und nur in den wenigsten Fällen wird nach Alternativen oder nach dem Ugrund allen Übels – dem Bewegungsmangel – gesucht.



Gottfried Wurpes am Rennrad

**Uta Gruenberger:** Mit der Perspektive von 80 % noch aufzuklärende, potenzielle Fitnessstrainings-Einsteiger sind die Geschäftsaussichten ja nicht übel ...

**Gottfried Wurpes:** In der Tat hat unsere Branche geradezu ideale Rahmenbedingungen für ein super florierendes Business – so gut, dass man es sich gar nicht besser wünschen kann. Es gibt ein riesiges Potential, weil eben so viele Menschen den Zug in Richtung langanhaltender Gesundheit und Mobilität noch nicht mal richtig sehen geschweige denn aufgesprungen sind. Es will niemand alt sein, aber jeder will alt werden. Und wie man dahin kommt, das genau ist unser Geschäftsmodell. Wir verkaufen etwas, das positive Effekte hat. Wir verkaufen Gesundheit, wir verkaufen eine Idee, die den Menschen weiterbringt. Das Ganze ist superschön verpackt und hat ein cooles Label. Das macht einfach total Spaß und deswegen habe ich auch noch immer so viel Leidenschaft dafür.

**Uta Gruenberger:** Die spürt man. //