

Gesundheit – der Schlüssel zu allem

ÜBER 30 JAHRE ERFAHRUNG: Die Joskos sind Pioniere im Fitnessbereich, die immer wieder neue Standards setzen

Uschi und Georg Josko waren schon immer Pioniere im Bereich des Fitness-Trainings. Von Beginn an ließen sie sich von ihren eigenen Überzeugungen leiten.

Als sie 1977 begannen, im Nebengebäude von Ott's Hotel Leopoldshöhe in Weil am Rhein auf rund 80 Quadratmetern Trainingsmöglichkeiten für zunächst 20 Gleichgesinnte anzubieten, gehörten sie zu den ersten in Deutschland, die das Modell eines Fitness-Clubs umsetzten. Mit dem Umzug an die Alte Straße in Friedlingen und der Erweiterung auf 700 Quadratmeter setzten sie im Jahr 1990 dann abermals neue Standards.

Nicht anders verhält es sich jetzt mit dem neuen Josko-Fitness-Club am Binzener Dreispitz: Was da auf 1670 Quadratmetern und für eine Investitionssumme von rund drei Millionen Euro entstanden ist, das setzt konzeptionell, architektonisch, technisch und atmosphärisch Maßstäbe.



Tim, Uschi und Georg Josko führen das Familienunternehmen.

FOTO: PRIVAT

Trotz einer kontinuierlichen Weiterentwicklung ist eines über all die Jahre unverändert geblieben: Die eigene Begeisterung von Uschi, Georg und Sohn Tim Josko für das von ihnen angebotene Produkt. Dieses ist für Georg Josko „das beste der Welt“, nämlich eine größtmögliche Gesundheit im Einklang mit der Natur und dem sozialen Umfeld.

Offenheit, Transparenz, Freundschaft, Ehrlichkeit, Ver-

trauen, Fairness, Qualität – auf diesen Werten ruht die Philosophie des Familienunternehmens, mit der sich das gesamte Team identifiziert. „Wir stehen zu 200 Prozent hinter dem, was wir machen und leben das auch täglich selbst vor“, erklärt Georg Josko, der sich seinen Idealismus bis heute bewahrt hat.

Die Werte, denen sich Josko Fitness verpflichtet fühlt, spiegeln sich auch in der offenen,

transparenten Architektur mit Licht durchfluteten Räumen wider, die über Glasfronten die Natur in das Gebäude hinein holt. Die innovative Gebäudetechnik legt auf eine größtmögliche Schonung der Umwelt wert.

„Wir empfinden uns als große Familie“, so der Firmengründer, der für die Trainierenden eine Atmosphäre schaffen will, in der sie sich fühlen wie im eigenen Wohnzimmer. Denn: „Wohl-

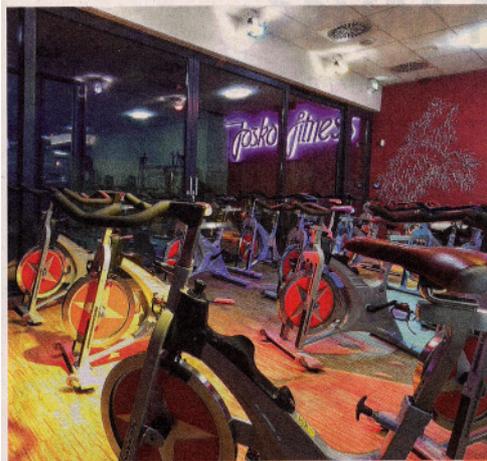
stand fängt mit Wohlfühlen an“. Deshalb verzichtet der neue Club trotz seiner beachtlichen Größe auf anonyme, hallenartige Räume und bietet stattdessen ein bis ins Detail durchdachtes, liebevoll gestaltetes Trainingsumfeld. Auch die fachliche Betreuung ist freundschaftlich, persönlich und ganz individuell.

Das bedeutet aber nicht, dass den Kunden alles abgenommen wird. Im Gegenteil: „Wir befinden uns in einem Wertewandel hin zu mehr Verantwortung für das Kostbarste im Leben, unsere Gesundheit“, sagt Georg Josko. Sich dieser Verantwortung für die eigene Gesundheit zu stellen, Tim Josko gemeinsam mit ihrem Team die Club-Mitglieder immer wieder aufs Neue an.

So versteht sich Josko als gesundheitsorientierter Fitness-Club für Menschen jeden Alters. Die neuen Räume eröffnen neue Möglichkeiten, um dem hohen, ganzheitlichen Anspruch gerecht zu werden. „In einem außergewöhnlichen Wohlfühlambiente etwas für die eigene Fitness, Gesundheit und damit Lebensfreude zu tun, zählt zum

Wertvollsten, was ich mir vorstellen kann“, erklärt Georg Josko dazu. Den Fitness-Club versteht er deshalb als Ort, „wo man nette Leute trifft, sich austauscht, gemeinsam trainiert, zusammen lacht und den Tagesstress vergisst“. Da für ihn der Schlüssel in einer „Ausgewogenheit zwischen Disziplin und Genuss“ liegt, sind „psychische Oasen“ zur Entspannung und zum Stressabbau genauso wichtig wie die Angebote zur körperlichen Ertüchtigung. Entsprechend umfangreich ist der Wellness-Bereich mit Saunen, Sanarium, Sonnen-Terrasse, wohltuenden Anwendungen, Entspannungskursen und vielem mehr.

„Gesundheit ist Gleichgewicht“ und „Leben ist bewegen“ – an diesen Leitsätzen hat sich für Georg Josko in all den Jahren nichts geändert. Deshalb springt er auch nicht auf jeden neuen Trend – und an solchen ist die Fitnessbranche bekanntlich reich – auf. Im Josko Fitness Club könnten die Besucher sicher sein, dass nur angeboten werde, was von der Familie Josko zu 100 Prozent vertreten werde, betont Georg Josko. HF



Jeder findet das passende Kursangebot.

FOTOS: JOSKO FITNESS

Auch das Gebäude ist fit für die Zukunft

HARTMUT KERN: Nachhaltigkeit als Grundsatz

Für den Neubau von Josko Fitness entwickelten Hartmut Kern und sein Team vom Eimeldinger Büro „Kern – beraten, planen, bauen“ in enger Absprache mit der Familie Josko ein Konzept, das immer eines im Blick hatte: Eine umfassende Nachhaltigkeit sowie ein möglichst großer Nutzen für die Mitglieder.

Wie kam es zur Zusammenarbeit mit der Familie Josko?

Bereits vor 15 Jahren haben wir den Club am alten Standort in Friedlingen erstmals umgebaut und danach immer wieder etwas erneuert. Als dort alle räumlichen Reserven ausgeschöpft waren, gingen wir gemeinsam auf Grundstückssuche. Schließlich wurden wir am Binzener Dreispitz fündig. Bei Bürgermeister May und dem Gemeinderat stießen wir mit unserem Konzept sofort auf Begeisterung.



Hartmut Kern

Worin besteht dessen Grundidee?

Es war für die Familie Josko von Anfang an klar, dass kein reiner Zweckbau aus Wellblech entstehen sollte, der 20 Jahre hält, um danach dann weiterzusehen. Dadurch, dass Sohn Tim voll in das Unternehmen eingestiegen ist, waren die Pläne längerfristiger angelegt.

Dass da weit mehr als ein reiner Funktionsbau entstanden ist, machen schon die großen Glasfronten deutlich.

Das Gebäude ist lichtdurchflutet, die Gäste können durch die Anordnung der Fenster und in Teilbereichen dank spezieller Folien aus fast jedem Winkel hineinblicken, ohne dabei selbst gesehen zu werden. Die hochwertigen Wärme- und Sonnen-

schutzgläser sorgen für großen solaren Wärmegehalt, aber auch für eine optimale Isolation.

Das Herzstück sind aber Heizungs- und Lüftungsanlage.

Wir setzen auf eine Heizung mit Wärmepumpenbetrieb, auf eine Lüftung mit Wärmerückgewinnung und Feuchtigkeitsaustausch sowie auf eine Klimatisierung, die ebenfalls mit Wärmerückgewinnung zur Brauchwassererwärmung arbeitet. Mit diesen eingebauten Systemen wird die Energie im gesamten Gebäude verschoben. Die Energie, die den zu kühlenden Räumen entzogen wird, wird nicht an die Außenluft abgegeben, sondern zum Beheizen der Räume mit Wärmebedarf verwendet. Im Vergleich zu einer herkömmlichen Technik verringert diese Anlage den Kohlendioxid-Ausstoß um rund 54 Tonnen pro Jahr und die Energiekosten um 50 bis 60 Prozent.

Die Trainierenden tragen also aktiv zur Energieeinsparung bei?

Genau. Steigt in einem Raum, in dem beispielsweise ein Kurs stattfindet, die Temperatur, wird die durch das Training erzeugte warme Luft nicht wie üblich durch Abluftgitter nach außen geführt, sondern über Wärmetauscher in die Warmwasserspeicher verschoben. Diese werden auch noch über eine thermische Solaranlage auf dem Dach erwärmt. Außerdem wird Frischluft nicht permanent zugeführt, sondern erst dann, wenn ein Kohlendioxid-Sensor dies als nötig anzeigt. Auch eine Freikühlfunktion trägt zur hervorragenden Energiebilanz bei. Das bedeutet, dass die Luft zum Kühlen über Nacht herein geholt und dann am Tag umgeschichtet wird. All diese Komponenten hat die Eimeldinger Firma „Kälte, Klima Grässlin“ optimal aufeinander abgestimmt.

Was trägt weiterhin zur ökologischen Nachhaltigkeit bei?

Da sind alle Bereiche zu nennen: Vom Einsatz stromsparender LED-Leuchten, über spezielle Dusch-Paneele mit einprogrammierten kurzen Wasserlaufzeiten, bis hin zu einer großflächigen Versickerung des Oberflächenwassers und zur Verwendung natürlicher Materialien, wo immer dies möglich war.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE HERBERT FREY

190 Kurse jeden Monat

DIFFERENZIIERTES ANGEBOT: Von Wirbelsäulengymnastik, über Yoga bis zu Nordic Walking

Die Kurse stellen das Herzstück im Angebot des Josko Fitness-Clubs dar. Ihre Vielfalt – jeden Monat laufen nicht weniger als 190 Kurse – ist in der Region einzigartig. Von Club-Mitgliedern, die weggezogen sind, hören wir immer wieder, dass sie vor allem dieses differenzierte Angebot an Kursen vermissen“, sagt die stellvertretende Club-Leiterin Karin Plattner.

Alle Trainer bilden sich beständig weiter, so dass eine kompetente fachliche Anleitung gesichert ist. Und: Alle Mitarbeiter, inklusive der Geschäftsführung und der Inhaber-Familie, sind auch als Kursleiterinnen oder Kursleiter aktiv, sie trainieren stets mit und leben das vor, was sie der Gruppe vermitteln. Im Kursangebot – auch vormittags ist das Spektrum sehr breit – findet jeder das für ihn passende, ob man nun Neueinsteiger ist

oder zu den Fortgeschrittenen zählt, ob man es eher ruhiger angehen lassen oder mit Power trainieren will. 15-minütiges intensives Bauchmuskeltraining ist ebenso möglich wie 90 Minuten Nordic Walking unter fachliches Anleitung in freier Natur.

Stretching, Krafttraining, Spinning, Pilates, Koordinations-Schulung oder Step-Aerobic ergänzen das Angebot. Darüber hinaus stehen sieben Rücken-

kurse zur Auswahl, und neu werden auch Yoga-Übungen angeboten, die über Zehnerkarten auch für Nicht-Mitglieder buchbar sind. Für Mitglieder sind außer Yoga alle Kurseinhalten grundsätzlich im Club-Beitrag enthalten.

Das gemeinsame Training in der Gruppe dient auch dem Austausch über Generationengrenzen hinweg. Altersgemischte Gruppen seien deshalb durch-

aus erwünscht, denn jeder könne seine Trainingsintensität selbst bestimmen, erzählt Karin Plattner. Sie freut sich immer wieder, wenn jüngere und Ältere dank des Trainings Seite an Seite erkennen, dass sie von ihrer Grundeinstellung her gar nicht weit auseinander liegen. „Auch immer mehr junge Menschen erkennen, dass sie präventiv etwas für ihre Gesundheit tun müssen“, hat sie fest gestellt, weshalb es auch einige Angebote gibt, die auf ein jüngeres Publikum zugeschnitten sind.

Bei der Einführung neuer Angebote wird auf Nachhaltigkeit geachtet. „Wir prüfen genau, ob Neues, das vielleicht gerade in Mode ist, auch langfristig Erfolg versprechend ist“, führt Karin Plattner aus. Erst wenn das gesamte Team von einer Neuerung uneingeschränkt überzeugt sei, werde sie auch angeboten. HF



Hell und farbenfroh – so präsentieren sich die Kursräume

Josko fitness Ernährungscoaching

Jetzt gesund abnehmen!

5 Kilo in 5 Wochen

»Es ist gar nicht schwer, sich etwas leichter zu fühlen.«

Lernen Sie gemeinsam mit uns in 5 Wochen – wie Sie gesünder essen, sich mit viel Spaß richtig bewegen und dabei noch richtig gut drauf sind.

Die Hemmschwelle aktiv zu werden ist meistens unnötig groß – trauen Sie sich noch heute und melden Sie sich gleich an.

Sie haben so die Gelegenheit Josko fitness für 5 Wochen unverbindlich kennen zu lernen



Sabine Weber

Ernährungscoach, Trainerin und Instruktorin bei Josko fitness

Teilnahmegebühr: 179,- €

Im Preis enthalten:

- 4 Theoretietreffen inklusive Teilnehmerunterlagen
- 5-wöchige Mitgliedschaft
- Training im top modernen, chipkarten-gesteuerten milon-Kraft-Ausdauerzirkel mit der Josko fitness Premiumbetreuung durch ausgebildete Fitnesstrainer
- Teilnahmemöglichkeit an über 190 Gruppenkursen/ Monat

Wir starten am Montag, den **22. März** um **20.15 Uhr**

Jetzt anmelden und Platz sichern unter: **Tel.: 0 76 21 - 78 4 72**

Konrad-Zuse-Str. 5 · 79589 Binzen · Mo.-Fr. 08:00-22:00, Sa. 10:00-18:00, So. 09:00-20:00 Uhr

Josko fitness YOGA NEU bei Josko fitness – auch für Nichtmitglieder

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Wir laden Sie ein zur kostenlosen Yoga-Schnupperstunde: Am Freitag, den 19. März 2010 um 19:45 Uhr im Josko fitness. Wir bitten um telefonische Anmeldung unter 0 76 21 - 7 84 72, da die Plätze begrenzt sind.

10er-Karte Yoga für Nichtmitglieder: 149,- €
für Mitglieder: 79,- €

Yoga bei Josko fitness kann man nur über 10er-Karten buchen. Der Einstieg in den Kurs ist zu jeder Zeit möglich. Die 10er-Karte hat eine Gültigkeit von 4 Monaten.

Konrad-Zuse-Str. 5 · 79589 Binzen · Mo.-Fr. 08:00-22:00, Sa. 10:00-18:00, So. 09:00-20:00 Uhr

Iris Rae
ausgebildete Yoga – Lehrerin



Muskel-Training ist ein Muss

TIM JOSKO: „Krafttraining ist für alle Alters- und Leistungsgruppen sinnvoll“ / Milon-Zirkel bietet viele Möglichkeiten

„Dem Muskeltraining gehört die Zukunft“, sagt Tim Josko. Denn: „Die Muskeln sind die Motoren des Lebens und müssen ganz besonders beachtet und trainiert werden.“

Mit dem topmodernen Milon-Zirkel bietet Josko Fitness eine Möglichkeit des Trainings, die hocheffektiv, sicher und zeitsparend ist. Dabei werden alle wich-

tigen Muskelgruppen trainiert, vor allem die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Mit einer persönlichen Chipkarte werden die Geräte automatisch auf die persönliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit eingestellt – das spart Zeit und bietet dem Trainierenden die Sicherheit, bei Intensität und Zeitintervallen keine Fehler zu begehen.

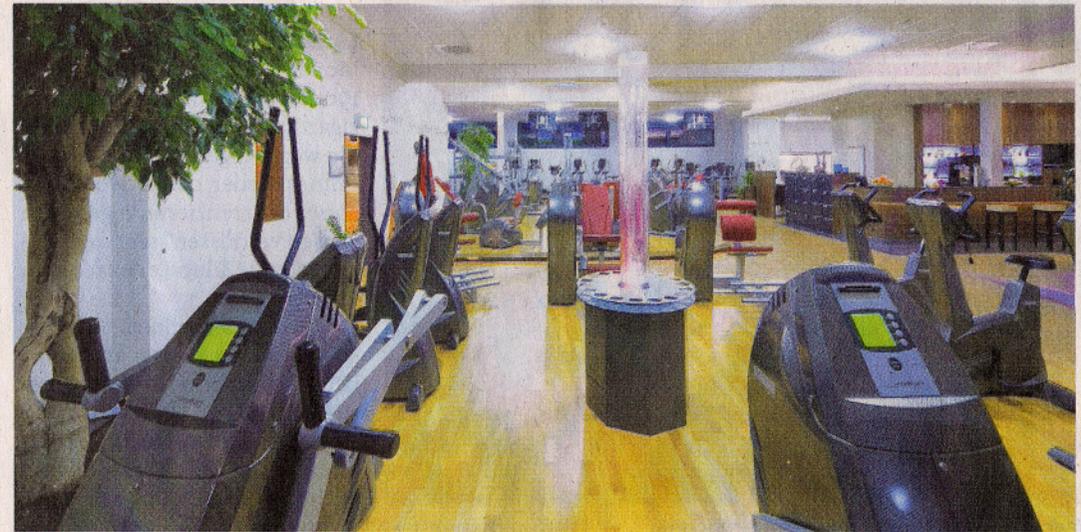
Diese Art des Zirkeltrainings komme aus dem Reha-Bereich, sie sei einfach und dennoch effektiv und daher auch für Neu-

einsteiger oder für Menschen geeignet, die mit Krafttraining bislang wenig anfangen konnten, erklärt Tim Josko. Auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder einer in bestimmten Bereichen geschwächten Muskulatur bietet der Milon-Zirkel ideale Trainingsbedingungen, da die Geräte sehr filigran sind und ganz individuell angepasst werden können.

Effektiv trainieren mit persönlicher Chipkarte

Man kann einen Zirkel mit längeren, 60 Sekunden dauernden Intervallen absolvieren, der den Fettstoffwechsel in den Muskeln anregt, oder sich für den Kraftzirkel mit kürzeren, nur 30 Sekunden dauernden, dafür aber intensiveren Einheiten entscheiden. Eine Runde dauert 17 Minuten, bei zwei Runden und zehnminütiger Aufwärmzeit dauert der Zirkel gerade mal 44 Minuten – ideal für Menschen, die in relativ geringer Zeit möglichst viel für ihre Fitness tun wollen.

Generell sei Muskeltraining „für jede Alters- und Zielgruppe ein Muss,“ ist Tim Josko über-



Ganz individuell lassen sich die topmodernen Geräte einstellen.

FOTOS: JOSKO FITNESS



Nach der Anspannung ist die Entspannung genauso wichtig.

zeugt. Ob man etwas gegen Rückenprobleme oder gegen Übergewicht unternehmen wolle – Muskeltraining mache für alle Sinn. Und natürlich ist regelmäßiges Krafttraining erst recht angesagt, wenn noch keine körperlichen Defizite vorliegen.

Da sich der Mensch in der heutigen Wohlstandsgesellschaft angewöhnt habe, „immer den leichtesten Weg zu gehen“, müsse das eigentlich natürliche Bedürfnis, die Muskeln „regelmäßig

richtig und gesund zu belasten“, erst wieder geweckt werden. „Und da kommen dann wir als Trainer und Betreuer ins Spiel“, schildert Tim Josko. Es gelte, jeden da abzuholen, wo er stehe, seine oder ihre persönlichen Erwartungen herauszufinden und mögliche Einschränkungen zu berücksichtigen. Und dies wiederum funktioniere nur auf der Basis eines Vertrauensverhältnisses. Dabei werde der Einzelne stets ganzheitlich betrachtet,

auch die sozialen Aspekte, die Ernährung und nicht zuletzt der Spaßfaktor spielen eine wichtige Rolle.

Natürlich bietet der Josko Fitness-Club auch alle Möglichkeiten für klassisches Krafttraining und diverse Geräte für ein optimales Herz-Kreislauftraining. Und wer in der Gruppe trainieren will, dem bieten nicht weniger als 190 Kurse pro Monat eine große Auswahl an Möglichkeiten. HF

Professionell und freundschaftlich

TEAMARBEIT: *Der Mensch steht im Mittelpunkt*

Bei Josko Fitness steht der Mensch im Mittelpunkt. Der Kontakt der Mitarbeiter zu den Kunden ist deshalb nicht nur professionell, sondern jederzeit herzlich und freundschaftlich.

Neben der fachlichen Qualifikation, die über regelmäßige Coachings und Fortbildungen gesichert wird, sind Offenheit, Kontaktfreudigkeit sowie die Bereitschaft, sich in das Team einzufügen und sich ganz mit der Betriebsphilosophie zu identifizieren, ebenso wichtig.

„Unser Umgang untereinander, die Art, wie wir uns präsentieren, überträgt sich auf unsere Gäste“, sagt Karin Plattner, die stellvertretende Betriebsleiterin. Die Diplom-Betriebswirtin (BA), die sich um Marketing, Qualitätsmanagement, Personal, Kundenbetreuung und das Kursangebot küm-

„Die Art, wie wir uns präsentieren, überträgt sich auf unsere Gäste“

Karin Plattner

mert, ist seit vielen Jahren eine unverzichtbare Stütze des Teams. Zu diesem gehört seit 15 Jahren auch Sabine Weber, von deren großer Erfahrung und zahlreichen Ausbildungen die Gäste profitieren. Sie ist bei Josko Fitness in den Bereichen Betreuung und Kursangebot aktiv sowie für Ernährung und Abnehmkonzepte verantwortlich. Zahlreiche Mitglieder begleitete Sabine Weber bereits zu ihrem Wunschgewicht.

Wenn es darum geht, den Rücken zu stärken und die Mitglieder von Schmerzen in diesem Bereich zu befreien, ist Evelyn Rogg, Trainerin für Gesundheit und Rehabilitation, gefragte Ansprechpartnerin. Sie entwickelt gemeinsam mit

Physiotherapeutin Xenia die Angebote im Bereich Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik. Auch zwei Studierende der Fachrichtungen Fitnesstraining und Gesundheitsmanagement gehören zum Team. HF



Im Sports-Café kann man sich austauschen, oder einfach nur Blicke und Gedanken schweifen lassen

FOTOS: JOSKO

FAKTEN

Sports-Café

„Das Schönste am Training ist das Lächeln danach“ – zur Philosophie bei Josko Fitness gehört es, dass man sich nach der Arbeit an den Geräten oder in den Kursen zum genussvollen Austausch trifft. Und dafür ist das „Sports-Café“ der richtige Ort.

Hier kann man mit Trainingspartnern plaudern, alte Bekanntschaften pflegen und neue Freundschaften schließen. Und Karin Lang sorgt dafür, dass eine reiche Auswahl

an vitaminreichen Drinks, leckeren Shakes und kleinen Snacks bereit steht, so dass die Energie-Depots wieder aufgefüllt werden können. Aber auch eine frische Tasse Kaffee kann genossen werden.

Das Sports-Café mit seiner Theke und seiner Lounge, in der ein in die Wand eingelassenes Aquarium dazu einlädt, die Gedanken schweifen zu lassen, ist die zentrale Kommunikationsplattform im Josko Fitness-Club in Binzen, an der alle Wege zusammen laufen. HF



Hier hat der Alltagsstress keinen Zutritt.