

Zwei Jubiläen unter einem Dach

Gleich doppelten Grund zum Feiern haben im Dezember zwei bekannte Hombrechtiker Institutionen: Der Fitness-Club wird 15 Jahre alt und das Kampfsport-Center feiert sein 20-jähriges Bestehen.

Im Dezember 1996 gründete Roland Dietziker im hinteren Teil des Hauses am Neuhofweg 10 in Hombrechtikon den Verein Kampfsportcenter Hombrechtikon. Als im Dezember 2001 die Räumlichkeiten im vorderen Hausteil frei wurden, eröffnete er dort zusätzlich das Fitness-Center Hombrechtikon. Seither trainieren hier Kampfsport- und Fitnessbegeisterte vereint unter einem Dach.

Acht ausgebildete Judo- und Karate-Trainer

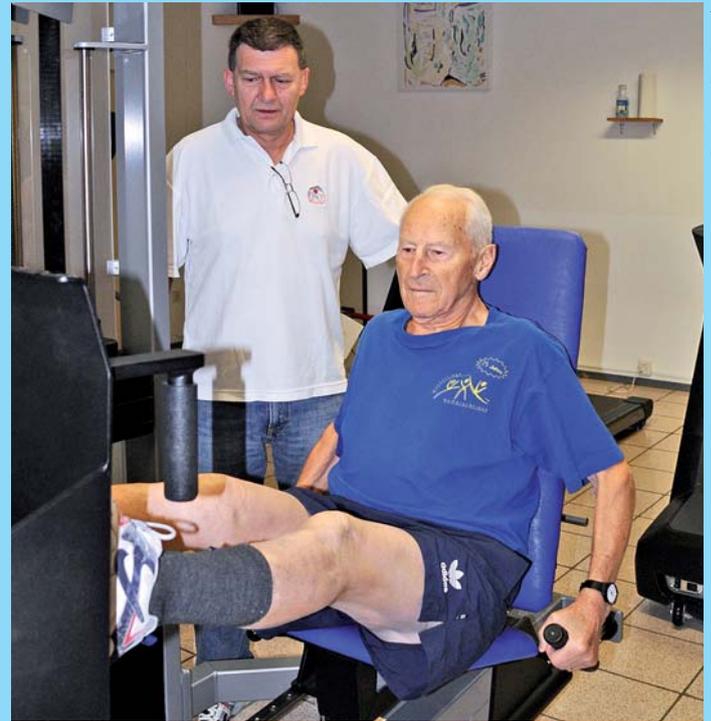
Im Kampfsport-Center finden fünfmal pro Woche ein Karatetraining, dreimal wöchentlich ein Judo-Training und zweimal wöchentlich Budo-Spiele für Kinder von vier bis sieben Jahren statt. Alle acht beschäftigten Trainer verfügen über die Jugend+Sport-Ausbildung, die Judo- und Karate-Leiter über verschiedene Dan-Grade (Schwarzgurt).

Instruktoren und Geräte für alle Trainingsarten

Im Fitness-Center beschäftigt Roland Dietziker vier ausgebildete Fitness-Instruktoren mit Qualität-Zertifizierung. Diese Zertifizierung gewährleistet den Mitgliedern des Fitness-Centers eine Teilerstattung der Abokosten durch die Krankenkassen.

Roland Dietziker erklärt: «Im Fitness-Club bieten wir Personaltraining, Kraft- und Ausdauertraining, Vibrationstraining (Fit Vibe) und Ernährungsberatung an. Diese Trainings eignen sich für Frauen und Männer ab 14 Jahren. Sei es zur Verbesserung der Knochendichte, zum Muskulatur-Aufbau, für das Gleichgewicht, zur Verbesserung der Körperhaltung oder generell zur Förderung der Gesundheit.» Das Fitness-Center verfügt über alle wichtigen Trainingsgeräte. Zudem ist immer eine Aufsichtsperson vor Ort, welche die Geräte kennt und nötigenfalls beratend oder unterstützend eingreifen kann. Neben den üblichen Kraftgeräten findet man auch die wichtigsten Ausdauergeräte, um die Kondition zu trainieren: Velos, Crosstrainer, Stepper, Laufbänder und eine Rudermaschine.

▼ Budo-Training mit den Jüngsten



Fotos Hans Jörg Hämmerle

Fitness-Training mit dem ältesten Fitness-Club-Mitglied: Roland Dietziker mit Otto Odermatt (94)

Im Dezember gibt's als Jubiläums-Aktion für Neumitglieder 30 % Rabatt auf alle Kampfsport- und Fitness-Abos (Details siehe Inserat).

● TREFFPUNKT

