



Oberengstringen: Reise durch Raum und Zeit

Die Formation «Challenge Brass» sorgte an der Ankenhof-Serenade mit ihrer musikalischen Reise durch Raum und Zeit für Begeisterung.

Seite 11

Birmensdorf: Künstler sorgt für Sternstunden

In der Bibliothek sind derzeit Bilder von Rainer J. Schalk zu sehen, der sich für seine Werkschau vom Weltkrieg inspirieren lassen.

Seite 13

Zürich: Daniel Vischer gibt sich urban

Der Ständeratskandidat sieht sich als «engagiert urbanen, aber auch zivilisationskritischen Grünen» und möchte die ganze Linke ansprechen.

Seite 13

«Der Sommerbody ist Schwachsinn»

Freitagsgespräch Edy Paul aus Dietikon ist schweizerischer Fitnesspionier mit vielen Ideen

FLAVIO FUOLI

ALS ER SEIN MATEL abnimmt, ist er gerade in Frankfurt, seine Mails beantwortet er im ICE. Edy Paul, 56-jährig, ist ein untrübiger Mann. Trotzdem ist er eine äusserst angenehme Erscheinung, eloquent, immer gefasst, freundliches Gesicht: einer, der mit sich im Reinen scheint.

SEIT 1967 IST PAUL in der Fitnessbranche tätig, seit das damalige Mitglied der Schweizer Kanu-Nationalmannschaft bei Werner Kieser als Ausbilder begann. Wegen starker Rückenprobleme konnte er nicht mehr Handball spielen, wechselte zum Kanusport und entdeckte das Krafttraining. Paul war sieben Mal Schweizer Meister und drei Mal WM-Teilnehmer im Wildwasser. 1984 machte er sich selbstständig, eröffnete in Dietikon das «Training Center Dietikon», TCD genannt. Das Konzept führte zur Expansion nach Deutschland mit rund 80 Centern. Heute ist Paul im deutschsprachigen Raum als Berater, Coach, Ausbilder und Analyst in der Fitnessbranche tätig.



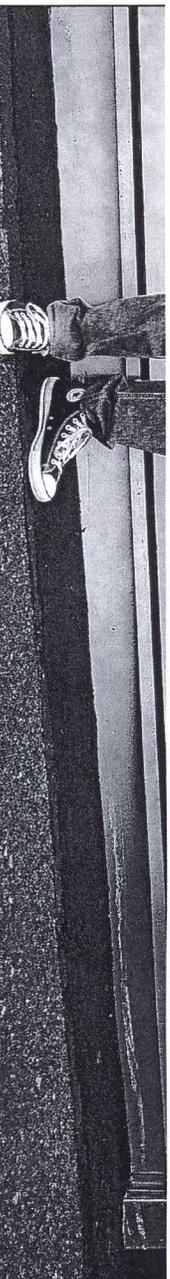
Nachrichten

Joggerin vergewaltigt

In Neuenhof ist gestern Nachmittag eine 44-jährige Joggerin vergewaltigt worden. Trotz sofortiger Fahndung konnte der Täter bisher nicht gefasst werden. Die Frau hatte gemäss Polizeiangaben auf einem Waldweg neben der Autobahn gejoggt, als sich der Täter ihr näherte und sie in den Wald zerrte. Nachdem er sich an der Frau vergangen hatte, flüchtete er in unbekannter Richtung. Genau vor einem Jahr war im Badener Waldgebiet «Tüfels Chäller» eine Joggerin sexuall genötigt worden. Auf Grund des ähnlichen Signalements jenes Täters und der Tatumstände geht die Polizei von einem Zusammenhang der beiden Vorfälle aus. (SDA)

Dietikon Wechsel im «Chrüzacher»

Die Leiterin der Freizeitanlage Chrüzacher, Barbara Meschede, hatte am vergangenen Freitag nach sechs Jahren ihren letzten Arbeitstag. Ihre Nachfolgerin heisst Christine Schaub, sie nimmt ihre Arbeit im «Chrüzacher» am kommenden Montag auf. (LT)



EDY PAUL VOR DEM RWD-HOCHHAUS. «In Deutschland und in der Schweiz gehöre ich zu den zehn Top-Spezialisten». RUD

Sie sind einer der Fitnesspioniere der Schweiz. War es Zufall, oder hatten Sie eine gute Nase, dass Sie damals in diese boomende Branche eingestiegen sind?

Edy Paul: Werner Kieser machte vor allem Kraft und Reha. Ich war der Erste, der mit dem TC die Familyclubs im mittleren Segment positionierte. Auch ging ich in die Agglomerationen, nicht in die Grossstädte.

Wie sind Sie in diesen Boom reingeraten?

Paul: Ich war ja Konditor/Confiseur, studierte auf dem zweiten Bildungsweg Sozialpädagogik, absolvierte die Heilmittelerausbildung und wollte im psychologischen Kuchen weitermachen. Kieser, der damals eine Kette aufbauen wollte, hat mich auf dem falschen Fuss erwischt. Ich trainierte und arbeitete schliesslich jahrelang bei ihm.

Wie kamen Sie zu Ihrer Philosophie?

Paul: Das hat sich abgezeichnet, zum Beispiel beim Diätiker Lauffreife, den ich mit Hugo Gerosa gegründet hatte. Es trafen sich dort immer die gleichen Leute, obwohl damals vor über zwanzig Jahren das Übergewicht in der Bevölkerung zum Problem wurde. Man begann zu merken, wie wichtig die Bewegung für alle ist. Damals betrug das Durchschnittsalter in den Fitnessclubs 20 Jahre, heute 45. Heute trainieren über 80-Jährige, damals war das unvorstellbar.

Welchen Einfluss hatte Ihre Karriere als Spitzensportler auf Ihren beruflichen Werdegang?

Paul: Die Grunderfahrung war mein Scheitern.

Krafttraining für die meisten geeignet ist?

Paul: Deutschland war früher eine Weltmacht im Bodybuilding. In der Schweiz war es eine totale Randerscheinung. Zum Glück gab es schon vor zwanzig Jahren den John-Varentine-Fitnessclub oder den Novapark. Die waren richtungsweisend. Hinter England ist die Schweiz in Europa die Nummer zwei in Fitness. Sechs bis sieben Prozent der Bevölkerung sind in einem Club. Wir sind ein enorm aktives Volk, auch dank Jugend und Sport. Deshalb bringen wir auch Talente wie Roger Federer hervor.

EDY PAUL WUCHS IN ZÜRICH

auf. Seine Eltern betrieben ein Tea-Room mit Konditorei. Nach Dietikon kam er über die Zusammenzüge der Kantonalen Mannschaften. Heinz Grobath, der erste Schweizer Kanuwettkämpfer, war sein erster Kanulehrer, Madeleine Zimmermann aus der Diätiker Kanudynastie, seine Nationaltrainerin. Als er seine eigenen Center aufzubauen begann, hatte er die Wahl zwischen Uster und Dietikon. Er wählte das ländliche, ein Kollege ging mit dem Konzept nach Uster. Als er dem Eigentümer des RWD-Hochhauses, wo das TCDD noch heute zu Hause ist, Piper senior, sein Konzept darlegte, staunte dieser: «Ich dachte, das sei etwas Unsensibles. Später konnte er nicht verstehen, wie man Geld damit verdienen kann, indem man andere Leute schwitzen lässt», amüsiert sich Paul noch heute über diese Situation.

Führer litt das Krafttraining unter dem schlechten Image der Bodybuilder. Wie hat es die Branche geschafft, die Leute zu überzeugen, dass

Krafttraining für die meisten geeignet ist?
Paul: Deutschland war früher eine Weltmacht im Bodybuilding. In der Schweiz war es eine totale Randerscheinung. Zum Glück gab es schon vor zwanzig Jahren den John-Varentine-Fitnessclub oder den Novapark. Die waren richtungsweisend. Hinter England ist die Schweiz in Europa die Nummer zwei in Fitness. Sechs bis sieben Prozent der Bevölkerung sind in einem Club. Wir sind ein enorm aktives Volk, auch dank Jugend und Sport. Deshalb bringen wir auch Talente wie Roger Federer hervor.

Sie haben für das Stade de Suisse in Bern den gesamten Fitness- und Rehabilitationsbereich entworfen. Sie sind der Fitness-Papst der Schweiz.

Paul: Ich bin zu wenig heilig, um als Papst bezeichnet zu werden... (lacht). In Deutschland und der Schweiz gehöre ich aber zu den zehn Top-Spezialisten.

Wer den Auftrag im Stade de Suisse erhält, muss was können.

Paul: Ja klar. Ich führte Marktklärungen durch, erstellte das Konzept mit dem Architekten und suchte einen Betreiber. Ich habe heute einen Managementvertrag mit dem Stade de Suisse. Das ist etwas von dem, das ich am liebsten ma-

che. Das Stadion ist richtungsweisend mit seinem Energiekonzept und seinem 24-Stunden-Betrieb mit Einkauf, Disco und Sport.

Wohin geht die Fitnessbranche. Sie haben kürzlich ein neues Konzept eingeführt, das sich an Übergewichtige Frauen richtet.

Paul: Es geht in Richtung Professionalisierung und Diversifikation. Heute kennt man Frauen, Familien, Wellness, Reha, Cardio, Entspannung und natürlich Abnehmcenter. Parallel zu der Strömung kam das grosse Geld in die Branche. International gibts mehrere börsennotierte Unternehmen. Das wollen wir ursprünglich auch mit der TC-Gruppe machen.

1999 WOLLTE DIETIC-GRUPPE

an die Börse, was wegen des Börsencrashes nicht ging. Differenzen mit der Ausrichtung der Gruppe in Deutschland, man wolle in die Grossstädte, was Edy Pauls Konzept widersprach, führte zur Trennung.

Paul verliess die Gruppe. Der deutsche Teil der Gruppe ging später in Konkurs. Die damaligen Franchisenehmer sind heute wieder in einem losen Marktingerverband zusammen. Paul ist seit 2005 Master-Franchisenehmer und Geschäftsführer Schweiz der CaloryCoach-Gruppe, die sich an Frauen richtet, die abnehmen wollen. Eines von den über 100 Centern wird in Die-

tion betrieben. Über Bewegung, Coaching und Ernährungsschulung soll den Frauen zu einer besseren Figur verholfen werden. «Wir wollen keine Supermodels, führen auch keine Diäten durch. Auch Schokolade ist nicht verboten. Die Frauen sollen sich bewusster ernähren und sich vor allem mehr bewegen», umschreibt Paul das Prinzip.

Ihre Management und Marketingkonzept in Ehren, aber wie schafft es der doch eher träge Mensch, während Jahren beim Training und somit fit zu bleiben?

Paul: Gute Frage. Für mich ist Krafttraining ein dynamisches autogenes Training. Ich fühle mich dabei in jeder Muskelgruppe hinein. Man kann ein Programm nicht einfach abspulen, man muss eine Beziehung zu Bewegung und Körper herstellen.

Was ist Ihr Tipp für den perfekten Sommerbody?

Paul: Wenn man das Gefühl hat, man kann ihn kurzfristig erreichen, hat man sowieso verloren. Bei allem, was man macht, braucht es langfristige Lösungen. Der Sommerbody ist ein Schwachsinn. Es ist eine Illusion, man könne in einem Drei-Monats-Training etwas erreichen. Training ist eine Lebensaufgabe. Es gehört zum Leben wie der Genuss. Beim «Springt» an der Bahnhofstrasse kann ich schliesslich auch nie widerstehen.

Schlieren Container ist mässig erfolgreich

Noch bis nächste Mittwoch ist die Fachstelle Jugend mit Container beim Schlierener Sportplatz Zelgli präsent. Die Tournee durch die Quartiere war laut Stefan Wenger von der Fachstelle «mässig erfolgreich». Die Ankündigung sei wohl etwas kurzfristig erfolgt. «Überrascht wurde ich von der Tatsache, dass der Container vor allem von Kindern ab dem (Kindes-)Alter als Treffpunkt genutzt wurde.» Es zeige aber, dass auch in diesem Alterssegment ein Bedürfnis nach Freiräumen bestehe. (SU)

Utikon Werkteam wieder vollständig

Josef Brunner wurde per Ende Mai 2007 nach langjähriger Tätigkeit bei den Gemeindefunktionen pensioniert. Der Gemeinderat konnte zur Vervollständigung des Werkteams Patrick Graf aus Birnensdorf anstellen, wie er mittelt. Erstmal sei es möglich geworden, eine Person, welche eine Betriebspraktikerausbildung abgeschlossen hat, bei den Gemeindefunktionen anzustellen. Patrick Graf tritt seine Stelle Anfang August an, heisst es in der Mitteilung. (LT)