

# SPORTSTUDIO PFISTERER

## UMBAU UND VERGRÖßERUNG DES STUDIOS



SONDERVERÖFFENTLICHUNG

LUDWIGSBURGER  
KREISZEITUNG

INDIVIDUELLE TRAININGSPLÄNE

# Gemeinsam zu optimalem Erfolg

Familiäre Atmosphäre in professioneller Umgebung. Das unterscheidet das Sportstudio Pfisterer in Aldingen von der Masse. „Wir gehen individuell auf jeden Kunden ein, um gemeinsam mit ihm den optimalen Erfolg zu erreichen“, verspricht Alfred Pfisterer.



Studiobetreiber Alfred Pfisterer (rechts) instruiert und betreut seine Kunden auch persönlich. Fotos: Mirko Lehnen

VON THOMAS FAULHABER

Ein individueller Trainingsplan und das Stecken erreichbarer Ziele sind die halbe Miete. Das weiß Pfisterer aus eigener Erfahrung. Er selbst kommt aus dem Kraftsport und war Verbandstrainer der Ringer. Nach seiner aktiven Zeit fiel er in ein Loch. „Damals gab es kaum vernünftige Möglichkeiten, sich auch außerhalb des Leistungssports umfassend fit zu halten“, erklärt er, warum er mit seiner Frau Heidi 1985 die Initiative ergriff und sein eigenes Sportstudio gründete. Die Tochter Heike steht bereits in den Startlöchern und wird das Angebot mit Ernährungsberatung bereichern.

Das hat sich an der Cannstatter Straße mittlerweile auf 550 Quadratmeter ausgedehnt. Im Obergeschoss ein eigener großer Gymnastiksaal mit vielen Spiegeln und ein Krafraum. Im Erdgeschoss ein Anbau für das Cardiotraining, die Geräte und eine The-

ke und im Untergeschoss die Wellnessoase mit Sauna und Saunarium.

Hier werden an modernen Geräten gezielt Muskeln gestärkt, wird am Spinner an der Leistungsfähigkeit gearbeitet, wird in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung gemeinsam Gymnastik gemacht. Neu: ab 23. März startet jeweils am Sonntag um 10.30 Uhr Zumba. Das ist Bewegung zu heißen Rhythmen.

Es gibt eine eigene Hantelabteilung und einen separaten Bereich für Herz- und Kreislaufsport, eine Saunalandchaft. Ganz aktuell wurde eine neue Theke integriert, um sich zwi-

schendurch oder nach dem Training mit gesunden Sachen zu erfrischen. Denn eines will Pfisterer nicht sein: „Muckibude“. Pfisterer sieht Sport als Ausgleich zum Alltag. „Dabei kann jeder abschalten, Stress abbauen, regenerieren und entspannen.“

Zu Pfisterer kommen Spitzensportler, die an ihrer Kraft und Ausdauer arbeiten wollen, aber eben auch Kunden, die ihren Rücken kräftigen oder abnehmen und dabei die Kondition steigern möchten. Für jeden Einzelnen entwickelt das achtköpfige Pfisterer-Team das persönliche Programm. „Wichtig ist, dass der Spaß

am Sport nicht zu kurz kommt.“ Der Jüngste der rund 500 Kunden ist 15 Jahre alt, der älteste 92.

Neukunden bekommen nach dem Eingangsscheck, bei dem individuelle Ziele abgestimmt werden, eine gründliche Einweisung an den Geräten. Das Training im Gerätebereich kräftigt die Muskulatur, stimuliert das Herz-Kreislauf-System. Dadurch werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet, die Beweglichkeit und die Körperhaltung verbessert. Das Wohlbefinden steigt allgemein. Für medizinisch verordnete Trainingseinheiten steht ein Physiotherapeut bereit.

Ausgebildetes Fachpersonal kontrolliert und korrigiert regelmäßig. Auch die Trainingserfolge werden festgehalten, ausgewertet und die Ziele langsam gesteigert, um Leistungssteigerung auch langfristig zu bewahren.

Auf den Standrädern werden Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Beim Cardio-Training kommen aber auch Stepper oder Cross-Trainer zum Einsatz. „Wichtig ist, dass man sich mindestens 30 Minuten am Stück bewegt“, so Pfisterer. Das regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung Verbesserung des Stoffwechsels und hilft bei der Fettverbrennung.

Die Gymnastikangebote reichen von Step Aerobic über „Bauch, Beine, Po“ bis zu Rückenfit. „Mit unserer Funktionsgymnastik verbessern wir Muskel- und Gelenkverhalten, um die



Beste Adresse für körperliche Fitness in Remseck-Aldingen.

Leistungsfähigkeit des kompletten Bewegungsapparats zu verbessern“, erklärt Pfisterer. Zum Einsatz kommen dabei auch Hanteln, Tubes und Flexibar. In die Stunde fließen trendige Elemente aus Zumba und Pilates mit ein und es endet immer mit Stretching-, Mobilisations- und Entspan-

nungsübungen. Und es gibt Radlergruppen, denen man sich zu Ausfahrten anschließen kann. „Sport in der Gruppe kommt immer gut an“, so Pfisterer.

INFOS UNTER:  
sportstudio-pfisterer.de



Nach dem Training oder mal zwischendurch steht die Erfrischung mit gesunden Drinks und Snacks.

**HARTMUT BLANK**  
scheinerer | möbel-design

Wir bedanken uns für die angenehme Zusammenarbeit...  
... und gratulieren zum gelungenen Umbau Ihres Sportstudios.

NATASCHA BLANK  
ARCHITEKTIN  
DIPLO.-ING.

Schwabstrasse 1 | 71686 Remseck-Aldingen | Telefon 07146 286498 | www.hartmutblank.de



Wir gratulieren dem Team vom Sportstudio Pfisterer zum gelungenen Umbau und bedanken uns für die vertrauensvolle Zusammenarbeit!

Vom Keller bis zum Dach - von der Planung bis zum schlüsselfertigen Bauprojekt.

Besuchen Sie uns am holz|bautag und erfahren Sie mehr über uns und den Baustoff Holz. Mit großer Partnerausstellung.

RUND UM NEUBAU UND SANIERUNG  
**holz|bautag**  
SONNTAG, 30.3.14



RIKKER Holzbau GmbH  
Daimlerstr. 15 · 71563 Affalterbach  
kontakt@rikker.de · www.rikker.de

**SPORTSTUDIO PFISTERER**

CANNSTATTER STR 22 | 71686 REMSECK-ALDINGEN  
T: 07146.90844 | WWW.SPORTSTUDIO-PFISTERER.DE

**wahlenmeier** GMBH

RAUMAUSSTATTUNG  
PARKETTLERGE MEISTERBETRIEB

Parkett · Gardinen · Bodenbeläge · Polstermöbel · Sonnenschutz

Wir waren für die Bodenbeläge zuständig!

Finkenweg 2 · 71686 Remseck-Neckarrens  
Telefon 07146/6575

**BROCKMANN**

HEIZUNG SANITÄR KLEMPNEREI

MEISTERBETRIEB  
Jochen Brockmann

0711-53 52 97  
Fax 0711-90 05 34 79

70378 Stuttgart-Hofen · Möwenweg 46 · e-Mail: info@hsk-brockmann.de



Muskelkraft allein genügt nicht, um Strom zu erzeugen.  
Wir sorgen für die funktionierende Elektrik.  
Vielen Dank für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

schnell professionell zuverlässig  
**e-masters**

**Elektro Ziegler**  
Inhaber: Gerd Allmendinger  
Wasenstraße 26  
71686 Remseck-Neckargröningen  
Telefon 07146 / 2 95 58 \* Fax 07146 / 67 16

Ladenöffnungszeiten:  
Mo.-Sa. 9.00 bis 12.00 Uhr · Mo. 15.00 bis 18.00 Uhr · Do. 15.00 bis 18.00 Uhr

**Maler Vollmer**  
Meister & Innungsbetrieb

Klaus Vollmer  
Maler- und Lackierermeister

Enzstraße 41 · 70806 Kornwestheim  
Tel. (07154) 21517  
Fax (07154) 182170  
maler-vollmer@t-online.de

www.malermeister-vollmer.de