



Roger A. Gestach

Si, lors de la fête de Saint Sylvestre 2019, quelqu'un vous avait dit ce qui arriverait en 2020 et 2021, vous vous seriez moqué de lui ou vous lui auriez même dit qu'il était fou ! Mais maintenant, nous le savons: ce qu'on ne pouvait pas imaginer il y a un peu plus d'un an, est déjà devenu notre quotidien.

Personnellement, je n'aimerais pas être dans la peau des membres de notre gouvernement qui doivent prendre de très difficiles décisions à cause du Corona. Cependant, nous devrions analyser la situation en profondeur et y travailler, si nous voulons revenir un jour à la normale. Pas pour porter un jugement sur quelqu'un mais pour comprendre les choses et éviter des fautes à l'avenir. Au cours de la crise Corona, il y a eu trop d'erreurs et de pannes, par ex. en ce qui concerne les fournitures des masques et maintenant pour les vaccins. Je trouve que le lockdown est totalement faux. C'est pourquoi il faudrait examiner exactement ce que ce lockdown a apporté et quels sont les dommages qu'il a provoqués.

Mais la branche de la fitness a elle aussi des devoirs: quand la prochaine pandémie surviendra, nous devrions

## Devoirs: importance du système

pouvoir fonctionner correctement! Là, non seulement les clubs sont mis à l'épreuve, mais également chaque centre de fitness peut apporter des connaissances dans sa région. Des conférences sur l'importance de l'entraînement musculaire sont là une bonne possibilité. Vous voulez peut-être positionner à l'avenir votre centre plutôt dans la direction de la santé. Vous devriez dans ce cas lire la colonne de Paul Gubser dans ce numéro.

Il y a 30 ans, Gottfried Wurpes a fondé «the fitness company» en Autriche. Actuellement, sa société est à la pointe du marché au niveau des marques pour l'équipement de fitness dans les clubs, chez les personnes privées, dans les hôtels et les centres de santé. L'équipe de la FITNESS TRIBUNE lui adresse ses félicitations pour ce jubilé et le remercie pour son excellente collaboration.

Trois grands sportifs sont représentés dans ce numéro: Dominic Thiem, actuellement le meilleur sportif autrichien, l'as de ski suisse Wendy Holdener et Chrigu Stucki, un vrai roi. De plus, vous trouverez des articles spécialisés très intéressants et beaucoup d'autres nouveautés. Veuillez consulter également les annonces et publicités.

J'ai sur le coeur une question à vous poser «arrivez-vous à faire au moins 40

pompes à la file, plus de trois à cinq tractions et montez-vous jusqu'au quatrième étage en moins de 40 secondes ?» Et si oui, pourrez-vous encore faire cela à l'âge de 80 ans ? Ceci est un petit test pour que vous sachiez si vous avez assez de muscles. Si vous n'y arrivez pas, vous devriez augmenter votre entraînement musculaire. Vous lirez plus de détails sur ce sujet dans l'article intéressant d'Andreas Bredenkamp.

Je sais que je me répète, mais c'est ma conviction personnelle: après la crise de Corona, la branche de la fitness sera parmi les grands gagnants et sa croissance augmentera en flèche ! Les entraînements en ligne et à domicile resteront, mais les gens éprouvent à nouveau un grand besoin de retourner au centre de fitness. Finalement, chacun dispose d'une cuisine à la maison mais cela ne nous empêche pas d'aimer aller manger au restaurant (citation d'Henrik Gockel). La question qui se pose n'est donc pas si les clients reviendront en masse mais simplement, quand ils reviendront. Malheureusement, cela peut encore durer un moment, peut-être jusqu'en automne 2021 ou au début 2022. Tenons donc le coup, cela en vaut la peine !!

Votre

*Roger Gestach*

Annonce

### NOUS RECHERCHONS DES CLUBS DE FITNESS PARTOUT EN SUISSE!

**Prêt à donner le témoin ?**

Nous recherchons des clubs de fitness avec les critères suivants:

- une zone attenante avec au moins 20.000 personnes
- Env. 1.000 à 2.000 m<sup>2</sup> de surface

N'hésitez pas à nous contacter: [expansion@basefit.ch](mailto:expansion@basefit.ch)

[WWW.BASEFIT.CH](http://WWW.BASEFIT.CH)



**basefit.ch**  
WIR SIND FITNESS