

A: = Alexander Galsterer

I: = Interviewerin (M. van der Linden)

I: Wie bist du darauf gekommen, bei „Die Neuen Akademien“ einen Lehrgang zu machen?

A: Ja, da bin ich geschädigt durch meine Mutter, sage ich jetzt einmal. Sie ist seit 30 Jahren Krankenschwester und ich wollte eigentlich auch in diesen Zweig gehen und Krankenpfleger werden. Damals war aber Aufnahmestopp in der Schule und dann bin ich halt zur Uniqa gegangen, du weißt das eh, da bin ich jetzt schon seit 10 Jahren. Das hat mich aber nicht mehr losgelassen und wir sind dann so ins Reden gekommen, dass mich so eine Ausbildung schon reizen würde. Aber das WIFI und so ist nicht so Meins gewesen – aber um Gottes Willen, ich möchte das jetzt nicht abwerten – das sind halt so Massenausbildungsstätten – meine Meinung jetzt. Und deswegen wollte ich diesbezüglich nicht dort hin. Ich habe mich dann mehr oder weniger über die Homepage im Internet informiert – es war sehr gut aufgebaut muss ich sagen, sehr interessant aufgebaut und was mir auch gefallen hat: man hat nirgendwo großartig hinfahren müssen, irgendwohin nach Graz oder Klagenfurt oder sogar noch weiter, sondern dass der Lehrgang gleich in Villach vor Ort war und auch super zu erreichen.

I: Du bist also über das Internet zu „Die Neuen Akademien“ gekommen!

A: Ja, genau. Dann war eben der Infoabend – der ist wahrscheinlich eh bekannt – und ich habe mir gedacht, „wieso eigentlich nicht“ und ich habe dann noch meiner Nachbarin, die auch eine sehr gute Freundin ist, gesagt, „geht mit, allein mag ich nicht!“ Ich habe auch noch eine sehr gute Bekannte von Draschitz mitgenommen und wir waren dann zu dritt beim Infoabend. Wir haben uns das angehört und am gleichen Abend bzw. dann am nächsten Tag darüber geredet, weil ich ja doch auch berufstätig bin. Ich habe mir Gedanken gemacht, wie ich das managen werde – den Wochenendkurs mag ich eigentlich nicht, wann dann während der Woche – und das ist sich dann tadellos ausgegangen. Das ist eben das Tolle in unserem Beruf, man kann sich die Zeit gut einteilen. Ja, und eine Woche später bin ich dann im Kurs gesessen.

I: Darf ich fragen, wie du den Lehrgang finanziert hast ?

A: Selber, alles selbst bezahlt und ich habe die Kosten dann ganz normal von der Steuer abgeschrieben. Ich habe zwar nicht alles auf einmal bezahlt – das wäre ein bisschen viel auf einmal – sondern ich habe es in drei Teilen bezahlt und dann als Weiterbildungskosten abgeschrieben.

I: Es gibt Leute, die sehr hartnäckig sind, die bekommen den Lehrgang dann vom AMS bezahlt, was meinst du dazu?

A: Ja, aber wenn man über Jahre hauptberuflich tätig ist – so wie ich jetzt – dann hast du keine Chance. Du bekommst es nur übers AMS wenn du arbeitslos bist. Nur muss ich da auch wieder sagen, dass die meisten – leider muss ich sagen – die diese Lehrgänge gemacht haben, diese nur als Überbrückung genossen haben weil sie es nicht selbst zahlen mussten und bei den meisten – nicht bei allen Gott sei Dank – ist es dann im Sande verlaufen. Aber diejenigen, die selbst dahinter sind und wissen, was es wert ist und was sie damit machen können, die sind nach wie vor dabei – die tun was. Das hört man von allen Seiten. Ob es jetzt im Drautal ist oder Velden, es tut sich etwas.

I: Welche Vorstellungen hast du vor dem Lehrgang gehabt, welche Erwartungen hast du gehabt ?

A: Ich habe folgende Erwartungen gehabt: Also bei uns bei der Uniqa gibt es ja diese Vitalcoaches, das hast du sicher schon gehört. Da habe ich mir dann also gedacht, dass ich für meine Kunden – nicht jetzt als Vitalcoach, weil das kann ich ja nicht sein – sondern dass ich meinen Kunden hier im Unkreis mehr biete, als nur Versicherungen allein. Ich dachte mir, dass ich eine Gesundheitsoffensive starte für meine Kunden hier im Umkreis, eben von Arnoldstein bis Nötsch hinüber. Dass ich da eben immer wieder etwas mache, so Kleinigkeiten eben, eh nichts Großes. Angefangen hat die Praxisarbeit dann im kleinen Rahmen, im Gasthaus Lussnig im oberen Stock im Veranstaltungssaal in Draschitz. Ich habe dort Aktiveinheiten gemacht, über alle Themen die wir gelernt haben. Ob das jetzt Wirbelsäulentraining ist oder andere Sachen, die wir im Lehrgang gehabt haben.

I: Welchen Lehrgang hast du jetzt genau gemacht ?

A: Den Gesundheits- und Wellnesstrainer habe ich gemacht. Mittlerweile ist es so weit, dass wir mit der Gemeinde Hohenthurn eine Zusammenarbeit gefunden haben. Die Gemeinde Hohenthurn finanziert zur Hälfte die Kursbeiträge der Leute die teilnehmen. Ob das jetzt im Sommer oder im Winter ist. Das Winterprogramm

ging von Anfang November 2008 bis Ende April 2009. Wir hatten ein Indoor-Programm. Das war in Thörl – wir machen das immer zusammen, Thörl und Hohenthurn gemeinsam, das ist ja wie eine Ortschaft hier. Das Sommerprogramm haben wir jetzt das erste Jahr und es läuft eben jetzt ab Ende April. Es gibt wieder einen Nordic-Walking Kurs für Anfänger, dann Gentle-Running (Laufen ohne Schnaufen) und es wird auch Nordic-Walking & Lauftreffs für Fortgeschrittene geben und auch Mountainbike-Treffs für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir werden sehen, wie das anläuft, aber es sind schon ein paar Leute die sich auch für das Sommerprogramm begeistern. Viele auf dem Lande haben im Sommer nicht so viel Zeit, aber die Trainingszeit ist eh immer am Abend von 19.30 bis 20.30 zwei mal in der Woche und ich bin guter Dinge, dass wir hier auch etwas auf die Füße stellen können. Mit der Gemeinde Arnoldstein läuft es aber noch privat, diese Gemeinde ist leider noch nicht so weit, wie unsere hier. Vielleicht auch deshalb schwieriger, weil es dort viele Vereine gibt und die sagen dann vielleicht, „wir bekommen nicht so viel finanziert und da wird so viel Geld in ein Projekt (unseres jetzt) hineingesteckt. Das geht dann schon ins Politische. Du glaubst, du möchtest was Gutes für die Leute, für die Einwohner tun, aber man möchte nicht glauben, welche umständlichen Wege man dafür beschreiten muss, um etwas zu erreichen. Trotzdem macht es sehr viel Spaß.

I: Wie war der Anfang deiner praktischen Tätigkeit ?

A: Der Anfang war recht witzig (lacht), da habe ich zuerst mit Schwindelzettel gearbeitet. Ich habe mir immer aufgeschrieben, was wir so gelernt haben, richtig so ein Schema – zuerst das Aufwärmen, dann den Hauptteil und zum Schluss den Dehnungs- und Entspannungsblock. Wie beim Theater, da hat man ja eine Souffleuse, so habe ich den Zettel neben mir gehabt und auch immer die Musik auf die Minuten abgestimmt – das hat gut geklappt. Ja, es war recht witzig – ich war nervös – muss ich ehrlich zugeben, das ist aber ganz normal. Ich muss aber sagen, es hat gleich von Anfang an tadellos funktioniert. Zuerst waren wir zu zweit – gemeinsam mit der Marina, sie ist jetzt verheiratet und leider – aber Gott sei Dank für sie – erwartet sie jetzt ein Kind und deshalb mache ich es jetzt alleine. Wir werden sehen, früher oder später finden wir vielleicht wieder zusammen, dass wir wieder gemeinsam etwas machen.

Mittlerweile geht es aber ganz leicht von der Hand und es macht auch wahnsinnigen Spaß.

I: Kannst du es beruflich auch nutzen ? Für Kontakte oder so ?

A: So ist es. Es hat sich für mich beruflich schon das eine oder andere daraus ergeben.

Was ich dann noch gemacht habe – ich habe diverse Fitnessartikel gekauft, weil ich nicht das gleiche Programm wie überall fahren wollte, z.B. die MFT-Platten (Multi-Funktions-Trainings-Geräte) – die kennst du sicher auch. Der ÖSV trainiert damit, Fußballspieler, Eishockeyspieler – das ist für das Gleichgewicht usw. Man muss es gesehen und ausprobiert haben – das ist echt ein Hammer. Ich habe das für mich besorgt – es hat zwar viel Zeit und auch Geld gekostet, aber ich habe mir gedacht, „ich möchte den Leuten etwas bieten“. Ich habe mir auch noch andere Sachen wie z.B. Schwingstäbe und auch Nordic-Walking-Stöcke besorgt – brauche ich ja, weil ich mache ja doch mehrere Einheiten. Dazu gehört auch Entspannungstraining mit meinen Leuten – das ist einfach super.

I: Machst du auch Einzeltraining ?

A: Ja, habe ich auch schon gemacht – für ein Ehepaar aus Nötsch – Personaltraining 10 Einheiten – ich habe es auch schön verpackt gehabt es war sehr amüsant und lustig und auch natürlich sehr lehrreich für beide Seiten, für mich auch. Aber zu 90 Prozent bin ich in der Gruppe daheim. Es gibt bei uns hier in der Gegend noch zwei Personaltrainer – ich weiß nicht, wo sie die Ausbildung gemacht haben – ich kenne sie auch nicht, sie haben sich bei mir noch nicht vorgestellt, wie gesagt, im Bereich Personal Training bin ich eher nicht daheim, mehr in der Gruppe. Da mache ich lieber Nordic-Walking, oder Mountain-Biking, das haben wir ja alles mit dem Wolfgang Hofer in „Die Neuen Akademien“ gemacht. Das Gentle-Running haben wir auch da gemacht, das sind alles so tolle Sachen, die nicht so alltäglich sind und das hebt dich als Trainer von der Masse ab, weil du wirklich viel mehr Möglichkeiten hast. Der Gesundheits- und Wellness-Trainer-Lehrgang, der bietet so viele Chancen danach, du kannst in die Hotellerie gehen, oder in Therapie-Zentren gibt es oft auch die Möglichkeit. Und vor allem, man kann sich selbstständig machen. Ich bin nebenberuflich selbstständig – man muss sich ganz normal anmelden.

I: Wie kannst du das mit deinem Beruf vereinbaren ?

A: Bei meinem Beruf geht das sehr gut, ich kann mir die Zeit einteilen, aber andere, die eine fixe Zeit einhalten müssen, da geht das leider nicht.

I: Wie schaut es für dich jetzt finanziell aus ? Rechnet es sich für dich, oder machst du es nur für die Leute, damit du ihnen was Gutes tust ?

A: Nein, man hat schon ein bisschen ein Plus. Im Moment ist es so, dass das Ganze erst am Anfang ist. Es war ja jetzt erst das erste volle Jahr und da ist noch viel hinein geflossen, z.B. in die Sportartikel die ich mir angeschafft habe usw. Das habe ich mir schon hereingeholt und freilich habe ich auch ein bisschen Plus gemacht, das ist halt dann für den Geburtstag – für die 30er Feier – draufgegangen.

Aber ich sage jetzt einmal: wenn ich es wirklich darauf anlegen würde, z. B. in der Hotellerie in Pörschach, oder so - wir sind ja sehr gut vernetzt untereinander und ich habe heute z.B. einen Anruf bekommen, dass dort eine Sportbetreuung gesucht wird. Ich werde morgen einmal eine e-mail mit meinem Trainerprofil, mit meiner Praxis die ich bisher gehabt habe und mit einem Wochenplan, hin schicken. Es würde sich hauptberuflich schon ausgehen, aber am Anfang muss man schon von sich aus etwas tun. So ist es nicht, dass es heißt „jetzt bist du mit der Ausbildung fertig, bitte komm in unser Hotel oder in unser Fitness-Center“, man muss schon selber was tun. Die Gemeinde kommt auch nicht von selbst – weil die wissen das ja logischerweise nicht gleich am Anfang. Man muss schon sehr viel Eigeninitiative einbringen. Nur wenn man dann die gewissen Schritte macht und es passt und die Leute hören das, dann fängt das Rad zu laufen an. Man knüpft gewisse Kontakte und auch mit „Die Neuen Akademien“ behält man weiter Kontakt – da steht einem auch ein umfangreiches Netzwerk zur Verfügung. Es ist untereinander auch die Hilfe da und der eine bietet das an und der andere das. Eine Kollegin ist eher auf der esoterischen Linie und bietet z.B. auch die Vier-Elemente-Wanderung an. Das kann ich wieder nicht und dann kommt sie eben herauf und macht das und ich helfe ihr dafür bei einer anderen Geschichte, die ihr nicht so liegt – so helfen wir uns gegenseitig aus.

I: Habt ihr auch zusammen den Lehrgang gemacht ?

A: Ja, und daraus ist dann diese Freundschaft geworden und wir unterstützen uns daher auch gerne in den jeweiligen Bereichen.

Man muss schon selbst was tun, damit was draus wird. Neulich z.B. hat mir jemand erzählt dass ihm im Fitness-Center überhaupt nicht erklärt worden ist worum es geht. Da geht man zwar hinein, möchte einen Muskelaufbau machen, so eine kleine Art von Bodybuilding, aber ihm wurde nicht gesagt, wie viel Gewicht er

nehmen soll und wie viel Wiederholungen er machen muss – er hat sich das alles selbst aus einem Buch heraus geholt. Es wurde ihm auch nicht gesagt, dass er auch dehnen muss und dass es irgendwann einmal auf die Gelenke gehen kann. Ich habe ihm dann gesagt, dass er auch daheim Training machen kann, ganz normal bei den Alltagsarbeiten, ohne dass er jetzt hunderttausend Gerätschaften dafür braucht. Ich habe ihm dann gezeigt, was er alles machen kann z.B. mit dem Schwingstab oder auch mit der MFT-Platte. Was das alles anbelangt ist ihm nichts erklärt worden und ich sage einmal, dass die Ausbildung in „Die Neuen Akademien“ echt ein Hammer ist. Du kannst wirklich auf jeden individuell eingehen.

I: Wie hast du den Lehrgang erlebt?

A: Wir waren beim Wochenlehrgang 6 Leute, beim Wochenendlehrgang waren mehr Leute. Dann waren wir bald nur mehr vier Leute, aber es war eh besser so, weil wir dadurch viel mehr aufnehmen haben können. Die Qualität der Ausbildung ist natürlich besser, wenn weniger Leute im Kurs sind. Bei gewissen Sachen sind wir dann aber mit dem Wochenendlehrgang zusammen gegangen – wir haben dann auch diese Leute kennen gelernt und Kontakte geknüpft. Den Lehrgang habe ich als sehr, sehr angenehm empfunden. Freilich habe ich mir bei gewissen Stunden gedacht, „wann hört denn das jetzt endlich auf“ bei so trockenen Theorie-Geschichten z.B. Das gehört aber einfach auch dazu, dass man das Hintergrundwissen bekommt.

I: Denkst du, dass du zu viel oder zu wenig gelernt hast ?

A: Was du da an Unterlagen für die Theorie bekommst, das geht ja teilweise schon ins Medizinische hinein. Da ist ja komplett alles drinnen, über die Funktion der Organe, über die Muskeln – alles einfach. Man könnte ja – wenn man alles in sich hinein saugt – fast schon Mediziner werden, blöd gesagt jetzt. Es wird zwar nicht alles bis ins Detail besprochen, aber das was für uns wichtig ist, wird sehr ausführlich besprochen. Die Unterlagen sind wirklich 1A. Die Muskeln sind alle genau aufgezeichnet und auch die ganzen lateinischen Begriffe dabei, wo wir zuerst gedacht haben, das werden wir nie kapieren. Mittlerweile muss ich aber sagen, habe ich diese Begriffe alle schon drinnen und wenn man mit den Leuten darüber redet, dann wissen die das sogar schon. So wie der Joachim das gesagt hat, ist es jetzt ganz normal mit diesen Begriffen umzugehen.

Die Unterlagen z.B., die wir vom Hofer Wolfgang bekommen haben sind auch super. Man glaubt ja gar nicht, was man beim Mountainbiking alles beachten muss oder auch beim Nordic-Walking – wie z.B. die Stocklänge sein muss und überhaupt wie man so eine Trainingseinheit aufbaut – was alles dabei wichtig ist. Mein Kurs, den ich jetzt abhalte hat 10 Einheiten und das könnte ich ohne seine wertvollen Hinweise gar nicht so machen. Du kannst den Leuten wirklich Nordic-Walking richtig beibringen, kannst ihnen eine Urkunde mitgeben und ihnen sagen: „du kannst das jetzt theoretisch auch weitergeben“. Also die Ausbildung ist echt ein Hammer, man macht auch eine Videoanalyse und man bekommt sehr viel mit, muss ich wirklich sagen, echt stark in allen Belangen – und es hat auch sehr viel Spaß gemacht.

Und von den Dozenten her muss ich sagen, sind alle top. Freilich der Olivier hebt sich von den Dozenten durch seine eigene Art etwas ab, auf der anderen Seite hat er aber ein wahnsinnig gutes Fachwissen, das er toll vermittelt. Manchmal ist er ein bisschen ungeduldig, wenn man nicht gleich alles versteht – ja, weil für ihn ist das ja ganz einfach, aber für jemanden, der schon länger aus der Schule ist, ist es halt oft nicht gleich so leicht. Es war sehr interessant, ihm zuzuhören und er ist zwischendurch wieder ernst und dann wieder hat man die größte Gaude im Lehrgang. Es war eigentlich nie fad.

Obwohl im Wellnessbereich bei Shiatsu habe ich mir gedacht, „wie wird denn das, da wird ja die Zeit nicht vergehen“, dabei ist das so interessant gewesen, das Ganze. Shiatsu wenden wir aber logischerweise nicht an, weil dazu muss man wieder einen anderen Lehrgang machen, aber wir haben auch noch andere Bereiche kennen gelernt, wie z.B. Massage – aber nur gewisse Sachen. Wir dürfen aber sogar – was ich auch sehr super finde – die Teilkörpermassage durchführen. Die kurze Massage von 25 Minuten dürfen wir auch anbieten. Auch die Entspannung hat mir sehr gut gefallen, muss ich sagen. Da habe ich auch zuerst gedacht – „naja, da liegst du hier und der Tag vergeht ja überhaupt nicht, was soll denn da großartig sein in 8 Stunden“, aber dann war das total super. Ich habe das jetzt auch schon vier mal gemacht und es kommt gut an – weil man ja mit dem Körper nicht immer Vollgas geben kann – auch einmal Ruhe haben muss.

Jeder Lehrgang für sich ist eigentlich super. Ich habe den Gesundheits- und Wellnesstrainer besucht und ich muss sagen, was vom Umfang her in „Die Neuen Akademien“ angeboten wird – im Vergleich zu anderen Ausbildungszentren –

muss ich sagen, ist wirklich super, da haben die anderen Ausbildungszentren noch viel Aufholbedarf – so wie das dort abläuft. Eine Bekannte von mir hat den Heilmasseur beim WIFI gemacht und um die 6000 Euro gezahlt. Bei „Die Neuen Akademien“ kostet der Gesundheits- und Wellnesstrainer um die 4.500 Euro – er ist aber wirklich sehr umfangreich und geht über ein halbes Jahr, der Wochenkurs jetzt. Am Anfang denkst du dir „um Gottes Willen, so viel“, aber wenn du dann vergleichst, dann merkst du erst „hoppla, das ist gar nicht so schlimm“, weil was da an Qualität geboten wird, das ist kein Vergleich – es ist wirklich ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis – das passt wirklich.

Ich muss wirklich sagen, dass die Ausbildung von den Unterlagen und vom ganzen Drumherum super ist. Auch von den Dozenten her – es sind ja nicht irgendwelche Leute – sondern Top-Leute. Der Hofer Wolfgang ist z.B. ein renommierter Personaltrainer – du brauchst nur auf seine Homepage schauen, was der schon alles gemacht hat und das gilt auch für die anderen Dozenten. Das sind Leute, die das beruflich tag für tag machen und genau wissen, wovon sie reden. Deshalb können sie auch die Praxis so toll vermitteln, weil die Theorie allein bringt dir ja nicht viel – du musst das auch in der Praxis umsetzen können.

Und was mir auch getaugt hat – des Spaßfaktor war immer da. Ich bin mit allen Dozenten so super zurecht gekommen. Mit dem Joachim – der ist mir dann gar nicht mehr vorgekommen wie ein Dozent, sondern teilweise schon wie ein guter Freund. Du kannst immer etwas fragen, auch wenn du was Blödes fragst, dann ist es halt so – also ich war sehr, sehr zufrieden.

I: Was hast du jetzt weiterhin vor ?

A: Ja, das Angebot von der Hotellerie ist jetzt einmal da, ich hoffe, das wird passen, weil ich möchte da auch einmal hineinschnuppern. Ich möchte auch in diesem Bereich Praxis sammeln, weil es wieder eine komplett andere Erfahrung ist – aber ich lasse mich überraschen. Im Hotel arbeitest du ja immer mit anderen Leuten und musst dich dann auf diese einstellen, das ist auch sehr interessant. Weil, wenn du immer mit denselben Leuten arbeitest, gibt es ja nicht viel Neues, du weißt ja schon, wie du mit dem oder mit dem umgehen musst.

Jetzt mache ich eben das mit dem Sommerprogramm – auch im Bereich Mountain-Biking – ich bin ja 6 Jahre Rennen gefahren – da tu' ich mir ganz leicht. Das einzige, was ich nicht so gern mache, ist das Laufen – aber mit der Technik, die wir gelernt haben, geht das mittlerweile auch sehr gut.

Mit einer Schule möchte ich auch etwas machen, da war ich schon mal in Hermagor deswegen. Mit Eishockeyspielern habe ich auch schon etwas gemacht – die spielen sogar in der Bundesliga – das hat mich sehr stolz gemacht – wir haben da MFT-Einheiten gemacht. Ja, und sonst lasse ich es jetzt auf mich zukommen. Freilich musst du immer am Ball bleiben, immer selber was tun. Aber wenn man so viele positive Rückmeldungen bekommt, dann spornt das einen schon sehr an. Besonders, wenn es heißt „wann kommt denn das neue Programm heraus“ – dann gibt mir das schon sehr viel.

I: Tut sich beim Bewusstsein der Menschen hinsichtlich Bewegung denn etwas ?

A: Klar, was mir gefällt, ist – wenn sie sich dann bei mir bedanken. Z.B. eine Versicherungskundin von mir, die hat eine sitzende Tätigkeit und hatte immer Kreuzschmerzen. Durch die Bewegung mit mir, hat das jetzt aufgehört und sie hat auch vom Alltag gut abschalten können, sie fand es so super und da hat sie sich bedankt. Andere rufen wieder an und entschuldigen sich, weil sie einmal nicht kommen können oder so, obwohl sie ja nicht kommen müssen. Das finde ich sehr nett und man sieht, den Leuten liegt was daran. Man sieht auch, dass Leute die am Anfang von der Bewegung her eingeschränkt sind – wie sie sich dann durch die ganzen Bewegungseinheiten wieder leichter bewegen können und auch weniger oder gar keine Schmerzen mehr haben. Man sieht wirklich Fortschritte und das gibt mir am meisten an dem Ganzen. In der Gruppe vor allem ist das auch interessant, weil sie sich gegenseitig motivieren und es macht ihnen dann auch Spaß. Am Anfang machen wir dann oft eine Basketballpartie oder Landhockey im Turnsaal und was da teilweise für ein Einsatz da ist, das glaubt man fast nicht. Den Hauptteil mache ich dann klarerweise mit Musik in Achomitz im Turnsaal. Ich habe dann beide Gruppen zusammen getan, einmal habe wir es in Thörl im Feuerwehrhaus gemacht und dann wieder in Achomitz – das hat super funktioniert.

I: Was möchtest du sonst noch dazu sagen ?

A: Mir taugt das einfach, dass ich die Ausbildung gemacht habe und ich für mich das so gut mit meinem Beruf verbinden kann.