



clothed by Casall

### Lucia Schmidt

Mittelgross, weiblich, schlank, schelmisch, nachdenklich, einfühlsam, grosszügig, zielgerichtet, verbindlich, polarisierend, lachend, schimpfend, fragend, suchend. Fasziniert vom Menschen: Seinen Gedanken, seinen Emotionen, seinem Körper, seiner Bewegung, seiner Sprache. Auf der Strasse. In der Liebe. Im Tanz. Im Alltag.

*„Nach und während meiner Ausbildung an der Universität Zürich arbeitete ich mehrere Jahre bei verschiedenen Institutionen (SAFS, Swisair, Imholz, in Bars/Restaurants, im Supermarkt). Immer wieder stiess ich dabei auf „bartnäckige“ Unbeweglichkeit in Strategien, Abläufen und Köpfen. Diese Erfahrung bewog mich, auf die Suche nach meiner eigenen Beweglichkeit zu geben. Es folgten Lehr- und Wanderjahre.“*

Wer Lucia Schmidt und ihren Werdegang kennt, dem wird schnell bewusst, dass hier nicht Worthülsen platziert werden nur weil sie so schön zu einem neuen Zeitgeist passen. Sie ist die Pionierin für das so genannte Contemporary MindBody, Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Atemtherapeutin - mehrfach ausgezeichnet als beste Presenterin und geehrt mit dem Fitness Tribune Award 2004 für ihren langjährigen, herausragenden Beitrag für die Fitness-Industrie.

# Fitness - Wellness - Selfness

Im gesellschaftlichen Krisengefühl unserer Tage geht es längst nicht mehr nur um Wellness oder Wohlfühlen. Es geht vielmehr darum, angesichts der noch immer unruhigen Umwelt und unsicheren Zukunft mehr Eigenkompetenzen und dauerhaftes Selbst-Wissen zu erlangen.

*“Wir müssen lernen, die materiellen Wunder der Technologie mit den spirituellen Bedürfnissen unserer menschlichen Natur in Einklang zu bringen.“*

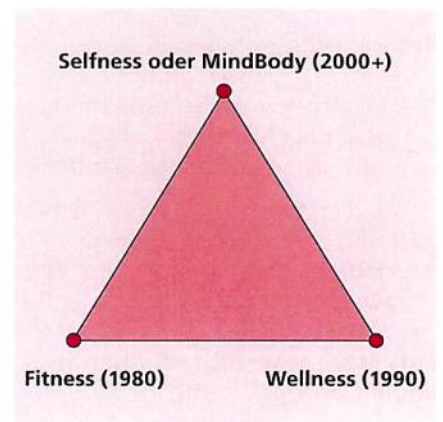
John Naisbitt, amerikanischer Prognostiker

Unsere Gesellschaft vollzieht gerade einen grundlegenden Wandel: Der Trend geht weg vom 80-Stunden-Workaholic hin zur Fähigkeit von Work-Life-Balance, also dem konstruktiven emotionalen Umgang mit dem engeren sozialen Umfeld von Familie, Partnerschaft und Arbeit. Der Trend geht weg von der Selbstdarstellung hin zur Selbstfindung. Unterstützt wird dies durch entsprechende Seminare und Management-Coaches, die für entspannte, motivierte und empathische Mitarbeiter bzw. Führungskräfte sorgen. So fährt man heute auch zum Ausspannen an ein Schweigeseminar ins Kloster statt in den Club-Urlaub.

Es geht aber nicht nur um die Optimierung sozialer und kognitiver Fähigkeiten - auch sportlich überlässt man nichts dem Zufall: waren Personal-Trainer noch vor ein paar Jahren nur etwas für Hollywood-Stars (die Zahl der Personal-Trainer hat sich in Deutschland in den letzten 5 Jahren verzehnfacht!), so können sich heute viele einen Coach gönnen, der ein massgeschneidertes Fitness- und Ernährungsprogramm zusammenstellt, der motiviert und begleitet.

### Der Fitnessmarkt in den 80ern, 90ern und heute

Der Fitnessmarkt erfährt im heutigen 21. Jahrhundert eine radikale Veränderung, die von einer Änderung der Werte der Kunden getragen ist. Nicht mehr der Mangel an Nutzen und Status, sondern die Knappheit von Zeit und Aufmerksamkeit, Komfort und ganzheitlichem Wohlbefinden prägen immer mehr die Konsumwelt der kommenden Jahre. **Freizeitanlagen der Zukunft** beginnen dem Rechnung zu tragen.



### Fitness – die 80er

Fitness basiert auf einem von **Gesellschaftsnormen geprägten Modell** und bezieht sich hauptsächlich darauf, die alltäglichen **körperlichen** Leistungen zu verbessern, indem durch spezielles Training die entsprechenden Konditionsfaktoren **optimiert** werden. Äussere Vorgaben sind dabei massgebend und erstrebenswert (medizinische Richtwerte, Schönheitsideale etc.). Aktiv-körperbezogen. (L. Schmidt, 2000)

### Wellness – die 90er

Ein Marketing-Begriff, der entstanden ist aus den Begriffen Well-being und Fit-ness. Wellness basiert auf einem **ego-zentrierten-persönlichen Modell**. Hier sind es nicht mehr nur die äusseren Vorgaben die zählen: die **individuelle Befindlichkeit** spielt eine bedeutende Rolle. Unter Wellness verstehen wir zumeist ein passives **Wohlfühlprogramm**, bei welchem der Körper mit kosmetischen Anwendungen, Massagen, Sauna u. ä. verwöhnt wird und dabei gleichzeitig entspannt. Passiv-körperbezogen. (L. Schmidt, 2000)