

# Sächsische Zeitung\*

## SZ-ONLINE.DE

### Der Enthusiast

Tobias Jantsch hat in Kamenz ein Gesundheitszentrum aufgebaut. „La Vida“ bietet eine Alternative zu normalen Fitnessstudios.

24.05.2016

Von Ina Förster



Tobias Jantsch (33) aus Kamenz sagt über sich selbst: „Man muss nach den Ursachen suchen, um den Menschen Lebensqualität und Schmerzfreiheit zurück zu geben. Das ist meine Arbeit. Das macht mich aus.“

© René Plaul

**Kamenz.** Ein paar Stöcke, Fitnessbänder, Bälle, Matten. Dazwischen Luft zum Innehalten. Große Spiegel, ein ausgeklügeltes Lichtsystem. Ganz wenige Geräte. Das Gesundheitszentrum „La Vida Fitness Tobias Jantsch“ in Kamenz punktet mit anderen Dingen. Sein Gründer und Inhaber sitzt lässig im Therapiezimmer. Die Ersten kommen erst am Nachmittag zum Training. Da ist Zeit zum Weiterbilden, Ideen entwickeln. Davon hat der 32-Jährige massenhaft im Kopf. Stillstand wäre schrecklich. Für seine Kunden. Und letztendlich am meisten für ihn selbst. Noch vor ein paar Jahren war er bei den Fernspähern. Diente in Baden-Württemberg bei der Bundeswehr. Durch eine Verletzung brach seine Welt kurzzeitig zusammen. Knie steif, Ellenbogen steif, das war die ernüchternde Diagnose! „Wir können da nichts machen. Sie werden sich nie wieder so bewegen können wie vorher. Für Ihre Einheit sind Sie nicht mehr tauglich“, hieß es lapidar. Für Tobias Jantsch klang das wie: „Alles aus!“ Doch der gelernte Verwaltungsfachangestellte wollte es nicht akzeptieren. „Da fällt man in ein großes Loch“, gibt er zu. Mein Leiden und die dadurch folgende Selbstrekonditionierung meiner kaputten Gelenke, war der Ursprung von der Konzeption La-Vida-Fitness. Das führte bei mir zu der Erkenntnis, dass Götter in Weiß oft

viel zu leichtfertig über die Gesundheit und Lebensqualität der Patienten entscheiden. Hoffnung und Mut – Fehlanzeige!“ Jantsch musste sich jeden Fortschritt im Leben erkämpfen, da sagt man nicht einfach: Gut, dann halt nicht mehr. Kehre ich ab sofort die Hallen und warte auf den nächsten Auftrag.

### Von Kampfkunst bis Fitnesstraining

Der gebürtige Zittauer, der in Löbau aufwuchs und in Bautzen das Abitur macht, erkennt frühzeitig: Ich lebe Sport! Seit seinem siebenten Lebensjahr betreibt er mit Hingabe einiges – von Kampfkunst bis Fitnesstraining. Als er in den Ski-Zug der Bundeswehr versetzt wird, um sich zu rekonditionieren, ist das für ihn wie eine Degradierung. Er kündigt. Das Leben muss neu geordnet werden. Mit Frau und Kindern wohnt er nun in Kamenz. Über eine Stellenanzeige eines ansässigen Fitnessstudios verschlug es ihn in die Lessingstadt.

„Ich musste mich erst einmal selbst finden. Das war ein schwerer Weg. Ich habe gern Leute geführt, ausgebildet“, erzählt er. Ein Fernstudium im Logistikmanagement war der Start. Es folgten Trainer- und eine Heilpraktikerausbildung. Und nebenbei immer wieder ein Ausloten: Was will ich vom Leben? Wo liegen meine Stärken? Tobias Jantsch gibt sich auch gesundheitlich in dieser Zeit nicht auf und entwickelt ein spezielles Training. Heute sagt er, dass er sich regelrecht in den Sport flüchtete. „Ich konnte mich mit der Diagnose der Ärzte einfach nicht abfinden.“ Er beschäftigt sich also mit der Funktionsweise des menschlichen Körpers, liest unzählige Bücher. Probiert immer wieder an sich selbst aus, was man anders machen könnte. In dieser Zeit wird er leitender Fitnesstrainer in einem Studio der Stadt. Die Resonanz seiner Kunden zeigt schnell, dass auf diesem Gebiet noch mehr drin ist. Die Selbstständigkeit ist der nächste logische Schritt. „Ich habe im April 2013 buchstäblich auf der grünen Wiese angefangen, mich mit drei ersten Kunden im Forst getroffen, und mich ganz individuell um sie gekümmert“, sagt er. Ganzheitlichkeit lautet sein Geheimrezept. „Niemand glaubte zu diesem Zeitpunkt an mich und mein Konzept. Heute erfreuen wir uns täglich über Anfragen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum.“ Tobias Jantsch schaut, wo die Ursachen für körperliche Schmerzen und Probleme liegen. Und es werden mehr und mehr, die ihn aufsuchen. Das besondere Training spricht sich herum.

### Gesundheitszentrum als Marke

Am 1. Januar 2014 eröffnet er sein Gesundheitszentrum als Marke an der Fichtestraße, mietet dafür Räume der Kamener

Textilreinigung. Denn nur Danilo Mark glaubt an das Konzept, da er es an seinem eigenen Körper erfahren durfte. Die Philosophie: Der Körper braucht die Balance. Egal ob es sich um Muskulatur, Faszien, Sehnen, Bänder oder die Psyche handelt. Sobald sich eine Dysbalance einstellt, wird sich der Körper melden. Sei es durch einen eingeschränkten Bewegungsapparat, Schmerzen – bis hin zu Depressionen. Fitness soll sich nicht über einen riesigen Gerätepark definieren. Sondern durch individuelles Training mit dem eigenen Körper. Mittlerweile hat man einen festen Kundenstamm, der exklusiv einzeln oder in kleinen Gruppen trainieren kommt. Fotoanalyse, Cardio Scan, Blutdruckmessungen, Bio Impedanz Waage, Halteübungs-Tests bis hin zur Laktatmessung gehören dazu. Auch Osteopathie möchte er in seinem Zentrum mit einbinden, um das Angebot abzurunden. Physiotherapeutische Leistungen gibt es bereits. Vier Angestellte komplettieren das La Vida-Team. „Uns gibt es mittlerweile an drei Standorten deutschlandweit“, freut sich Tobias Jantsch.

Geschulte Trainer vermitteln dort, was sie vom Kamenzer gelernt haben. Dieser träumt von weiteren Zentren. Ganz nebenbei hat er sein Buch „Ich und meine Gesundheit“ herausgegeben. Das Zweite erscheint bald auf dem Markt. „Und ich freue mich besonders, dass wir ein Pilotprojekt mit der Bundeswehr starten konnten. Wir versuchen, acht langzeitverletzte Soldaten mit einem speziellen Programm zu rekonditionieren. Die Aussichten sind gut.“ Mitunter fahren die Kunden 500 Kilometer weit, um sich bei ihm vorzustellen. „Man muss nach den Ursachen suchen, um den Menschen Lebensqualität und Schmerzfreiheit zurück zu geben. Das macht mich aus. Wir beheben nicht nur eine Funktionsstörung, sondern geben ihnen etwas in die Hand, dass diese nicht wieder kommt.“

Aktuell wird im Haus gewerkelt. „La Vida“ vergrößert sich, ein neuer Raum entsteht. Dort gibt es künftig unter anderem eine therapeutische Kletterwand. Im Sommer in klimatisierten Räumen. Am 1. Juni wird Eröffnung gefeiert. Das Dachgeschoss ist ebenfalls in Arbeit und soll zum 1. Januar als La Vida „Exklusiv“ eröffnen.

---

Artikel-URL: <http://www.sz-online.de/nachrichten/der-enthusiast-3401849.html>

---