

# Von Pole-Fitness bis zum »Mama Workout«

Elisabeth Galonska ist Tanzlehrerin, Fitness- und Zumbatrainerin, geprüfte Animaterin, diplomierte Fachberaterin für Freizeit und Fitness, Event-Managerin – oder auch als VHS-Dozentin aktiv.

■ Von Uwe Priestersbach

Im Sommer 2015 eröffnete sie im ING-Park auf dem Nagolder Eisberg in der Leibnizstraße 4 ihr eigenes STUDIO8 wo ein breites Spektrum an Kursen angeboten wird. »Ich betreibe ein kleines, aber feines Tanz- und Gymnastikstudio«, erklärt die gebürtige Nagolderin.

Ein Hauptaugenmerk liegt auf den Kursen für Pole-Fitness – Elisabeth Galonska betont: »Das ist mittlerweile eine etablierte Sportart, die nichts mehr mit dem Rotlichtmilieu zu tun hat«. So gibt es sogar Bestrebungen, Pole-Fitness in den Rang einer olympischen Disziplin zu erheben. Für Elisabeth Galonska ist Pole-Fitness vor allem eine tänzerische Art und Weise, wie man seinen Körper trainieren kann – mit dem Zusatzeffekt, dass das ästhetisch elegante Training auch zur Verbesserung des Selbstbewusstseins beiträgt. Mit Pole-Fitness wird nicht nur der Körper trainiert, sondern auch die Psyche, weiß Elisabeth Galonska. Auch wenn der Kraftaufwand nicht zu unterschätzen ist und der eine oder andere blaue Fleck



Ein ganz wichtiges Kursformat im Studio 8 ist das »Mama Workout«. Foto: Koosch

anfangs nicht ausbleibt, werden die Kurse sehr gut angenommen.

## Zumba-, Faszien- und Rücken-Fit-Kurse über die Volkshochschule

Von einem »superschönen Kursformat« spricht die Inhaberin mit Blick auf die Rücken-Fit-Kurse, die sie wie das Faszien-Training oder Zumba-Fitness über die Volkshochschule Oberes Nagoldtal anbietet. Unter dem Motto »Tanz dich Rückenfit – für die Generation 50 plus« werden mit tänzerischer Gymnastik und kleinen Choreografien Koordination, Konzentration, Kondition und Kraft trainiert.

Besonders wichtig ist der zertifizierten Postnataltrainerin das »Mama Workout« – ein Beckenbodentraining mit Baby nach der abgeschlossenen

Rückbildungsgymnastik. Dabei trainieren die Mamas mit ihren Babys und werden so nach der Schwangerschaft wieder fit.

Seit einigen Jahren hat sich Elisabeth Galonska zudem darauf spezialisiert, individuelle Hochzeitstänze mit Brautpaaren einzustudieren. »Das ist gerade ein richtiger Trend«, weiß die ausgebildete Tanzlehrerin.

Im Sommer stehen daneben Outdoor-Übungen auf dem Kursplan und runden das vielseitige Programm des Studio 8 ab – kostenlose Parkplätze stehen außerdem zur Verfügung.



**Elisabeth Galonska**  
Leibnizstraße 4 | 72202 Nagold  
Telefon: 07452/7 50 53 85  
E-Mail: info@STUDIO8.fitness  
www.studio8.fitness

# GPI begrüßt Stärkung der Betriebsrente

Das Nagolder Beratungsunternehmen GPI setzt auf firmeneigene Betriebsrentenkonzepte anstatt auf Tariflösungen.

Die Bundesregierung plant ab 2018 die betriebliche Altersversorgung (bAV) im Rahmen des sogenannten »Sozialpartnermodells« zu stärken. Insbesondere Arbeitnehmern kleinerer und mittelständischer Betriebe soll der Zugang zu einer bAV dadurch erleichtert werden. Das ist begrüßenswert und geht in die richtige Richtung. Was sich zunächst gut anhört, hat allerdings einen ganz entscheidenden Haken: Künftig sollen nämlich Gewerkschaften und Arbeitgeber per Tarifvertrag regeln, dass Mitarbeiter eine Betriebsrente bekommen. »Da die meisten kleinen und mittelständischen Betriebe überhaupt nicht tarifgebunden sind, dürfte die Umsetzung des Sozialpartnermodells sehr schwierig werden«, erklärt Georg Pamboukis, Fachberater für betriebliche Altersversorgung (BWV) und Inhaber des Nagolder Beratungsunternehmens GPI. Nach Meinung vieler Experten können neue tarifliche Lösungen zur stärkeren Verbreitung von Betriebsrenten eher wenig beitragen. Es ist jedoch begrüßenswert, dass die Bundesregierung die Wichtigkeit der Betriebsrente erkannt hat. Die unterschiedlichen Bedürfnisse und Anforderungen der Betriebe können

meist nur durch firmeneigene Konzepte erfüllt werden. Vor dem Hintergrund, dass sich ein attraktives bAV-Modell, neben der sozialen Komponente, auch hervorragend als personalpolitisches Instrument zur Mitarbeiterbindung eignet, besteht akuter Handlungsbedarf im Mittelstand.

Was die Entwicklung und Umsetzung von Betriebsrentenkonzepten angeht, sind Großbetriebe durch ihre eigenen HR-Abteilungen gegenüber kleinen und mittelgroßen Betrieben klar im Vorteil. »Genau hier setzt unser speziell für den Mittelstand entwickeltes Beratungs-konzept an, denn unser Ziel ist, den



Georg Pamboukis ist Gründer und Geschäftsinhaber von GPI. Fotos: GPI



Die Firma GPI hat ihren Sitz auf dem Nagolder Wolfsberg.

Mittelständler auf Augenhöhe mit den Angeboten der Großbetriebe und Konzerne zu bringen«, erklärt Pamboukis.

Ende 2016 hat sich GPI für das Finale des Bundesweiten Wettbewerbs »TOP100 die innovativsten Unternehmen im Mittelstand« qualifiziert. Ende Februar 2017 findet Endauscheidung um den begehrten Titel statt. »Die Chancen stehen ganz gut, dass wir einen der begehrtesten Mittelstandspreise nach Nagold holen«, erklärt Pamboukis.



**GPI-Service-Center e.K.**  
bAV-Konzepte für den Mittelstand  
Lise-Meitner-Str. 11 | 72202 Nagold  
Tel. 07452/8480-0, Fax 8480-22  
E-Mail: info@bav-konkret.de  
www.gpi-nagold.de  
www.bav-konkret.de