

Medienmitteilung vom 28. Juli 2020

## **Resilienz Zentrum Schweiz eröffnet das erste «Fitness-Studio» für mentale Stärke der Schweiz**

Das Resilienz Zentrum Schweiz ist um ein Angebot reicher: Als erstes Zentrum der Schweiz bietet es analog eines Fitness-Studios Trainings für mentale Stärke an. Das neue Angebot heisst Work-In – eine Wortkreation aus Work-Out und Walk-In. Die Teilnehmenden trainieren regelmässig Resilienz und mentale Stärke in Einzel- und Gruppenkursen zu unterschiedlichen Themen. Für Firmen gibt es massgeschneiderte Angebote.

Regelmässige Fitnessübungen für unser körperliches Wohlbefinden sind längst Teil unseres Alltags. Doch präventiv und insbesondere in unsicheren Zeiten sowie bei Krisen ist innere Stärke gleichermassen Voraussetzung für eine gute Gesundheit. Hier setzt das Resilienz Zentrum Schweiz an: Analog zu Muskelaufbau und Ausdauertraining in einem Fitness-Studio widmet sich das Resilienz Zentrum Schweiz der mentalen Stärke. Statt Work-Outs bietet es als einziges Zentrum der Schweiz Work-In an. Einem Fitness-Studio gleich stehen täglich Einzel- und Gruppentrainings auf dem Programm, um die persönliche Resilienz durch unterschiedliche Übungen für mentale Beweglichkeit, Stärke und Ausdauer aufzubauen und zu trainieren.

So funktioniert das erste Schweizer «Fitness-Studio» für mentale Stärke: Es gibt einen Wochenplan mit Gruppenkursen, in die man sich einschreiben kann. Trainiert wird zu ganz unterschiedlichen Themen wie Kreativität, Well-Being, Resilienz und Achtsamkeit. Coronabedingt wurden sämtliche Kurse zuerst online angeboten. Die Resonanz zeigte, dass dies einem Bedürfnis entspricht. So baute das Resilienz Zentrum Schweiz das Angebot aus und bietet jetzt im Rahmen von Work-In Kurse online und vor Ort an. Dank dem Online-Angebot ist somit die Teilnahme ortsunabhängig weiterhin möglich, denn die Teilnehmenden kommen inzwischen aus der ganzen Deutschschweiz. Einzelsessions werden als Coachings gebucht, also quasi von einem Personal Trainer begleitet. Trainer und Coaches verfügen über viel Wissen, entsprechende Ausbildungen und langjährige Erfahrung mit dem Aufbau mentaler Fitness.

Alle Übungen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und erprobten Trainingsmethoden. Es gibt zig Ansätze und Übungen, die trainiert und anschliessend im Alltag angewendet werden können. Wie körperliche Fitness basiert auch mentale Stärke auf regelmässigem Training.

Das Resilienz Zentrum Schweiz befindet sich unmittelbar beim Bahnhof Basel SBB, wo auch die Work-In-Gruppenkurse stattfinden. Kursinformationen wie Stundenplan, Inhalte und Trainerangaben gibts online via [www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/work-in](http://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/work-in). Anmeldungen sind jederzeit möglich. Start des erweiterten Work-Ins ist am 10. August 2020. Das Angebot füllt eine Lücke zwischen Verhaltensratgebern und psychologischen Therapien respektive Coachings.

### **Auskunftsperson**

Mario Grossenbacher / Antoinette Wenk  
+41 61 482 04 04 oder +41 79 626 19 69  
[mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch](mailto:mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch)

### **Weitere Informationen**

Work-In-Angebote finden Sie unter [www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/work-in](http://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/work-in).  
Medienschaffende können das Resilienz Zentrum Schweiz jederzeit besuchen und/oder an einem Probetraining teilnehmen. Die Privatsphäre der Teilnehmenden ist stets zu respektieren, darum sind Fotos, Audio- und Filmaufnahmen nur nach Absprache möglich.



### **Bildlegende**

Das Inhaberduo des Resilienz Zentrums Schweiz – Antoinette Wenk und Mario Grossenbacher – verdeutlicht mit Wackeltieren die Bedeutung von Resilienz auf unser Wohlbefinden. Äusserer und innerer Druck sowie destruktive Gedanken und negative Gefühle belasten unsere Gesundheit und lassen uns förmlich zusammenfallen. Dank regelmässigem Training lässt sich innere Stärke aufbauen und festigen, so dass wir uns wieder aufrecht bewegen und von Innen heraus einen konstruktiven Umgang mit den alltäglichen Belastungen finden.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage Bildmaterial in hoher Auflösung zu zur Verfügung.