

Abo [Bewegende Idee aus Horgen](#)

# Der Fitnesscoach kommt zu allen frei ins Haus

Daheim unter professioneller Anleitung gratis trainieren, das macht der Horgner Stefan Velikov möglich. Sein Team hält eigentlich Mitarbeitende von Firmen fit, doch in der Corona-Krise musste sich der ehemalige Wasserballer etwas einfallen lassen.

Dominic Duss

🔄 Aktualisiert: 17.04.2020, 18:39



Stefan Velikov zeigt, wie es geht: Der Horgner macht daheim eine Übung, die einer seiner Coachs auf dem Bildschirm vorführt.

Foto: André Springer

«Sogar Leute aus Russland oder Portugal haben sich schon eingeklinkt», freut sich Stefan Velikov. Von Tag zu Tag verzeichnet er mehr Teilnehmer, die sein besonderes Angebot nutzen. «Letzte Woche knackten wir die Tausendermarke», berichtet der Horgner stolz. Die Auswahl ist gross: Von Yoga und Pilates über einfache Bewegungen bis hin zu Kraft- oder Ganzkörpertraining unterrichten seine Fitnesscoachs. Eltern können sogar von einer halben Stunde «Fit mit deinem Kind» profitieren. Bis zu acht verschiedene Einheiten pro Tag stehen auf dem Programm, auch am Wochenende ist Velikovs Team aktiv.

Wer will, kann sich noch heute unter [www.viabz.ch](http://www.viabz.ch) an einem Training beteiligen. Die Coachs kommen quasi ins Haus, einfach über den Bildschirm. «Sie zeigen im Livestream die Übungen vor», erklärt der Initiant. Den Teilnehmern steht es frei, ihre Kamera einzuschalten und so interaktiv dabei zu sein. «Je nachdem geben die Coachs dann persönliche Ratschläge», hebt Velikov hervor. Das Mittrainieren ist für alle kostenlos. «Das kommt extrem gut an, denn momentan sind ja alle froh um jegliche Bewegung», hält der 31-Jährige fest.

## Sieben neue Coachs eingestellt

Vor zwei Jahren hat Velikov die Viabz GmbH gegründet. «Ein aktiver und gesunder Lebensstil in Schweizer Büros», lautet ihre Mission. Angestellten von Firmen bieten die Viabz-Coachs Trainings an, die sie in ihren Arbeitsalltag einbauen können – von Lauftraining über Bootcamp bis hin zur Meditation, was der Kunde wünscht. «Die Lektionen oder Workshops finden in den Betrieben statt, nach Feierabend oder auch mal in der Mittagspause», führt Velikov aus. Doch weil dies in der Corona-Krise nicht mehr möglich ist, hat sich der Gründer kurzerhand entschieden, seine Bewegungsdienstleistungen online anzubieten.

«So profitieren die Mitarbeiter unserer Kunden weiterhin, und auch alle anderen haben etwas davon», sagt Velikov. Das komme enorm gut an. Die Nachfrage ist derart gross, dass der Horgner sein Team seit dem Lockdown von fünf auf zwölf Coachs aufgestockt hat. «Finanziert wird alles über unsere treuen Firmenkunden», verrät er. Daran beteiligen sich die Aduno-Gruppe, die ZKB, das EWZ,



Samsung und Ebay. Letztere beiden haben das Viabz-Trainingsangebot sogar an internationalen Standorten im Ausland ausgeschrieben, weshalb nun auch Stunden auf Englisch abgehalten werden – und sich Menschen aus fernen Ländern zum Bewegen animieren lassen. Die Trainings sind nicht auf Profi-, sondern Amateursportler ausgerichtet. «Auch Bewegungsmuffel können profitieren», betont Velikov.

## **Ein Trend, der anhalten dürfte**

Der Viabz-Gründer zeigt selber allerdings keine Übungen vor. «Da hätte niemand einen Mehrwert», lacht er und lässt deshalb seine Vollprofis vor die Kamera. Velikov kümmert sich um die Administration im Hintergrund. «Da habe ich momentan genug zu tun.» Neben seinem 80-Prozent-Pensum als Produktmanager der Nobel Biocare Management AG ist er entsprechend gefordert. Velikov hat an der ETH Zürich ein Sportstudium abgeschlossen und sich daraufhin in die Medizinaltechnik vertieft. «Ich hatte schon immer ein Flair für wirtschaftliche Projekte, bei denen der Sportgedanke im Vordergrund steht», sagt der Horgner. Mit der Viabz GmbH konnte er sein eigenes Konzept verwirklichen.

Bis vor zwei Jahren spielte Velikov im SC Horgen Wasserball. «Als zwölfjähriger Bub trat ich dem Verein bei und habe jeweils drei- bis fünfmal pro Woche trainiert.» Aus beruflichen Gründen hängte er die Badekappe nach fast zwei Jahrzehnten und zwei mit dem SCH gewonnenen Meistertiteln an den Nagel. «Ich genieße zwar die Freiheiten, doch manchmal fehlt mir die Mannschaft schon sehr», gesteht der ehemalige Flügelspieler. Geblieben sind ihm unvergessliche Erinnerungen «an all die Spiele im Käpfnach». Regelmässiges Auspowern im Crossfit und Mountainbiken dienen ihm nun als Ersatz fürs Schwimmen.

Im Homeoffice gerät Velikov derzeit manchmal zwar vor lauter Arbeit leicht ins Strudeln. «Aber ich bringe noch alles unter einen Hut, und die vielen positiven Rückmeldungen zu unseren Onlinetrainings motivieren mich sehr», betont er. Bis zum Ende des Lockdown werden die Livestreams weiter kostenlos angeboten. Der ehemalige Wasserballer ist

überzeugt: «Solche Trainingsangebote sind im Trend und wird es in Zukunft noch mehr geben, doch sie werden Fitnesscenter nicht ersetzen.» Eine Alternative sind sie aber alleweil und gratis während der Corona-Krise umso attraktiver.

Publiziert: 18.04.2020, 09:00

## 0 Kommentare

Ihr Name

Speichern

## MEHR ZUM THEMA



### Wohnzimmer-Sport

## Die Vorturner in diesen Corona-Zeiten

Kelli und Daniel Segars begannen in ihrer Garage, Fitnessvideos zu produzieren. Mittlerweile haben die Amerikaner sechs Millionen Mitschwitzer. Sie sind zurzeit weltweit gefragter denn je.

Aktualisiert: 14.04.2020

---

# Zürichsee-Zeitung

[Startseite](#)

[E-Paper Zürichsee-Zeitung](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[E-Paper Sonntagszeitung](#)

[Kontaktformular](#)

[Abo abschliessen](#)

▼ **Alle Medien von Tamedia**

© 2020 Tamedia. All Rights Reserved