

Interview mit Roland Lüscher – Unser Mental Coach

Roland Lüscher, du bist Fitness- und Gesundheit Consult. Wie lange beschäftigst du dich schon mit dem Thema Fitness und Gesundheit?

Seit meiner Kindheit sind Fitness und Gesundheit ein grosser Teil meines Lebens. Meine ganze Familie ist sehr sportbegeistert und durch das bin ich automatisch hineingerutscht. Mein Grossvater war ein guter Kunstturner und mein Vater ein guter Fussballer. Zuerst erlernte ich den Beruf Elektromonteur, auf dem ich auch ein paar Jahre arbeitete. Anschliessend ging ich diversen Tätigkeiten nach, die in den Bereich Sport und Gesundheit fallen, bevor ich dann 1985 das eigene Fitness Center in Aarau Kieser Training Aarau eröffnete. Durch diesen Werdegang konnte ich viel Erfahrung sammeln und mich zugleich selber fit halten.

Kannst du uns kurz Beschreiben, wo du deine Ziele als Fitness- und Gesundheits Consult siehst?

Mein Feuer in mir brennt immer noch, auch in meinem Alter. Ich will das, sowie die Freude und Leidenschaft zum Sport weitergeben. Zudem liebe ich es, die Menschen zu Höchstleistungen zu motivieren. Meine Erfahrungen die ich gemacht habe, will ich auch weitergeben.

Deinen Firmensitz hast du in Muhen? Wie gross ist deine Verbundenheit zu der Region Aarau?

Mein Firmensitz in Muhen habe ich vor 1.5 Jahren verkauft. Seit 2 Monaten bin ganz entbunden und habe alles abgegeben. Meine Verbundenheit zur Region Aarau ist natürlich riesig. Meine Familie kommt von hier und anschliessend habe ich meine Lehre in der Stadt Aarau gemacht. Daher liegt mir die Region und die Stadt am Herzen.

Seit dieser Saison 2023/24 arbeitest du mit der 1. Liga der Argovia Stars. Wie gross ist deine Verbundenheit zu der Sportart Eishockey?

Sehr gross. Hätte ich die Möglichkeit gehabt Eishockeyspieler zu werden, wäre ich sicher Eishockeyspieler geworden. Mein damaliger Wohnort hat aus mir dann einen Fussballer gemacht. Später durch den beruflichen Werdegang als ich Betriebsleiter des Sportzentrums Lenzerheide geworden bin, kam ich wieder vermehrt in Kontakt mit dem Eishockey und habe dadurch auch meine Erfahrungen sammeln können.

Wie kommt es zu der Zusammenarbeit mit den Argovia Stars?

Durch Peter Hofmann. Genau gesagt durch seine Ehefrau. Ich habe ihn früher viel unterstützt, im sportlichen und mentalen Bereich. Er wollte zwischendurch fast zu viel trainieren, manchmal musste ich ihn sogar ein wenig hinunter holen (lacht). Wir hatten und haben immer noch eine gute Beziehung zu einander.

Du wirst als Mental Coach die 1. Mannschaft der Argovia Stars unterstützen. Wie bereitest du Eishockeyspieler im Sommer auf die kommende Wintersaison vor?

Jetzt im Sommer ist es im mentalen Bereich wichtig für mich, dass ich die Jungs kennenlerne, so dass ich mit ihnen arbeiten kann. Da sind wir momentan daran dies aufzubauen. Jeder Spieler muss anders angegangen werden und daher muss man dort auch ein gutes Gespür haben. Mein Ziel ist es, dass die Spieler ihre Bestleistung im richtigen Moment abrufen können.

Was ist die besondere Herausforderung mit Eishockeyspielern im Vergleich zu anderen Sportlern?

Die Sportart bzw. die Eishockeyspieler sind emotional stark ausgeprägt. Die Power und Explosivität sind enorm wichtig. Die Balance zählt auch dazu. In diesen Bereichen legen wir den Fokus.

Du hast 1987 Peter Hofmann auf die NLA vorbereitet. Wie haben sich die Trainingsmethoden für Eishockeyspieler im Vergleich zu damals geändert?

Die Professionalität hat auch im Schweizer Eishockey eingehalten. Die Eishockeyspieler müssen heutzutage polysportiv und athletisch sein. Kraft und Ausdauer sind immer noch sehr wichtig. Aber gegenüber früher ist z.B. das Tempo viel schneller geworden. Der Spieler muss auch sehr komplett sein, um heute zu den Besten zu gehören.

Was wünschst du dir für die Argovia Stars für die neue Saison?

Ich wünsche den Argovia Stars die Festigung in der 1.Liga. Das der Umbruch sich erfolgreich gestaltet. Mittelfristig ist es absolut möglich die Argovia Stars eine Liga höher zu sehen.

Herzlichen Dank für das Beantworten unserer Fragen!

STECKBRIEF

Sternzeichen: Löwe
Jahrgang: 1947
Kinder: 1 Sohn
Beruf: Unternehmer
Hobbys: Fitness, Sport, Lesen,
Reisen, Kochen.

