

# 35-Jahre-Jubiläum der Connection Wolhusen



Bereits 1982 konstruierte Willi Zihlmann im Keller seiner Eltern Geräte für das Krafttraining. Noch im selben Jahr bot er diese Räumlichkeiten seinen Kollegen zum Trainieren an.

1986 begann er mit seiner heutigen Ehefrau und Geschäftspartnerin Monika offiziell mit dem «Fitness-Center California». Von da an verging eigentlich nie ein Jahr ohne Erneuerungen, Steigerung der Qualität des Trainings und Weiterbildungen der Mitarbeiter. Die beiden begannen mit einem ca. 250 Quadratmeter grossen Kraft-, Ausdauer- und Bewegungsraum und bauten in den nachfolgenden Jahren das Center zu einem der grössten Gesundheits- und Trainingscenter in der Region aus.

Im Jahr 1992 wurde Willi von Andreas Zwing und Werner Kieser auf die Firma «HelfRecht» Unternehmerische Planungsmethoden AG aufmerksam gemacht. Nach mehreren Weiterbildungen plante Willi immer im Perioden-Planungsrythmus von sieben Jahren.

Immer wieder tauchte sein Name in der Gesundheits- und Fitnessbranche auf, so ist er auch seit 2009 im Besitz des «FITNESS TRIBUNE Award», diese Auszeichnung wird für besondere Leistungen in der Branche vergeben. Auch hat das Connection Wolhusen den Titel

«Bester Fitness Club der Schweiz» im Jahr 2017 erhalten. Nach dem 28-jahre-Jubiläum wurden in den Periodenzielen die Zusammenarbeit mit «HelfRecht» als Weiterentwicklung für Private, wie auch geschäftliche Planungsmethoden grossgeschrieben. Heuer feiert das «Connection Wolhusen» das 35. Lebensjahr und es geht auch im 2021 mit einer Partnerschaft von «HelfRecht» voran.

Wegen einem Unterhalts- und Reinigungsproblem gründete Willi Zihlmann 1994 die Firma «Cristall Gebäudereinigungen AG», die heute von Bruno Hellmüller als 50 Prozent-Partner geführt wird. In dieser Firma werden heute über 70 Mitarbeitende beschäftigt. Auch da konnte bereits ein Jubiläum von 25 Jahren gefeiert werden.

Monika und Willi haben drei Söhne, die alle jeweils zwei Lehren erfolgreich abgeschlossen haben. Der älteste, Mario, ist gelernter Maurer, eidgenössisch diplomierter Fitness-Instruktor, hat ein Studium in Ernährungsberatung abgeschlossen und wirkt als leidenschaftlicher Personaltrainer. Er lebt mit seiner Ehefrau Bettina und ihrem Sohn Ben und Tochter Lara neben dem «Connection» in Wolhusen. Sie beide arbeiten seit Jahren tüchtig an den Weiterentwicklungen des «Connection» mit und lieben es, mit Kunden Ziele zu

erreichen. David, der mittlere Sohn ist gelernter Koch und Gartenpfleger sowie ausgebildeter Bademeister. Er besitzt eine eigene Firma für Gartenpflege, und im Sommer arbeitet er als Bademeister im Schwimmbad Wolhusen. Der jüngste Sohn Janik ist gelernter Bauspengler und Gebäudereiniger. Er bereitet sich im Moment für die Höhere Fachausbildung im Bereich Gebäudeunterhalt und Reinigung vor.

Durch die jährlichen Innovationen und Erweiterungen hat «Connection» bereits vor rund 30 Jahren das Angebot für Physiotherapie, Massagen und vieles mehr eingeführt. Diese wurden in den Anfangszeiten von externen Physiotherapeuten ausgeführt. Heute werden die eigenen Physio- und Komplementärtherapien sowie Massagen von Rolf Kunz geführt. Er arbeitet seit Jahren im Connection Wolhusen und besitzt heute eine Beteiligung von 50 Prozent an der «Therapie Wolhusen AG».

Der Platz, wie auch die Zusammenarbeit für ein Multiangebot, wurde für Willi immer wichtiger. So ist seit 1999 eine eigene Kletterhalle in Zusammenarbeit mit dem «SAC Entlebuch» entstanden. Gleichzeitig wuchs die Weiterentwicklung: Mehr Systeme, effizientere Trainings und immer mehr Angebote für den Erfolg der Kunden. Immer war es Willi wichtig, etwas für die

Kinder zu machen. In vielen Fitnesscentern wird der Kinderhort abgebaut oder von externen Firmen übernommen. Im Connection Wolhusen geschieht genau das Gegenteil: Es wurde ein neuer Kinderhort eröffnet, mit noch besserer Betreuung und immer mehr Angeboten für Kinder, wie zusätzliche Schwimmkurse oder Kinder-Personaltrainings. Auch Tanz, Bewegungskurse und Ernährungsberatungen für die Leistungssteigerung in der Schule für eine gesunde Weiterentwicklung der Kinder finden sich im Angebot. Ebenso die Kletterkurse, wie auch das betreute Kinder-Klettern, mit denen «Connection» im Jahr 2020 bereits das 10-Jahre-Jubiläum feiern konnte. Mit den sich vergrößernden Angeboten wuchs auch gleichzeitig die Fläche der Anlage; so waren es im Jahr 2000 schon über 3000 Quadratmeter.

Durch die jahrelange Zusammenarbeit mit dem Schwimmbad der Gemeinde Wolhusen ergab sich im Sommer 2019 die einmalige Möglichkeit, das Schwimmbad zu übernehmen. Dieses Angebot wird in der Erholung und Regeneration, sowie für die Ernährung zu einem Mittelpunkt. Aufgrund der Wichtigkeit von Weiterbildung, Kongressen, Kultur und Kommunikation wurde das «KKLW — Kultur und Kommunikationslokal Wolhusen» gebaut.

Erneutes Wachstum auch bei den Quadratmetern, mit mehr Räumen für Behandlungen in Therapie und Massagen, Schwimmbad und «KKLW» wuchs die Fläche auf über 8000 Quadratme-

ter an. Die rund 70 Mitarbeitenden, davon zirka ein Drittel in Teilzeit, sind stolz, mit am Aufbau beteiligt gewesen zu sein.

Zur Erweiterung des Angebotes und der CSW-Methode®, die Willi Zihlmann seit sechs Jahren verfolgt, hat er die Weitsicht endlich gefunden: Er konnte das dafür geeignete Seminarhotel auf Bramboden (Gemeinde Romoos), mit seiner neuen «Gesund-Immo AG», erwerben. Heute, wird die CSW-Methode® zum ersten Mal vorgestellt und wird auf einem Areal von drei Plätzen und über 10'000 Quadratmetern Fläche vom Team der Connection Wolhusen umgesetzt. Durch die letzten Erweiterungen wird das Eventmarketing gefördert und noch mehr neue Kundensegmente erschlossen.

Die Absicht, die bei Willi immer im Hinterkopf mitgezogen wird ist, den Kunden stets mehr Angebote in hoher Qualität anzubieten. Der Fokus wurde in den letzten drei Jahren vor allem in die neuesten Neuromuskulär- und Höherentrainings sowie Körperregeneration gelegt. So ist Willi Zihlmann in der Schweiz ein Pionier von «next level. running», «Skillcourt-Training», «Stanford Cooling» und «ALPHA COOLING PROFESSIONAL».

Willi Zihlmann vernetzt nicht nur die Angebote in seiner Firma. Partnerfirmen mit ins Boot zu holen, ist seine neue Leidenschaft. So arbeitet er schon jetzt mit «HelfRecht» zusammen, mit dieser Firma entwickelt Willi das neue

Angebot für Senioren für den deutschsprachigen Raum. Christian Daniel Meyer, dieser arbeitet auch für Willi erfolgreich in Kampfkunst und speziellem Coaching, Tina Frank, erfolgreiche Schauspielerin, Erzählerin und Sprecherin. Auch arbeitet er seit Jahren eng mit seinem Bruder «Wetz» zusammen, dieser ist seit Jahren ein erfolgreicher Künstler und bester Kunstvermittler für die breite Bevölkerungsschicht.

Das Jubiläumsjahr nützt Willi Zihlmann für den Beginn der CSW-Methode®. Doch wie immer, wird am Lebensziel der Firma in den nächsten sieben Jahren systematisch weiter geplant und umgesetzt. Die Ziele werden hochgesteckt und gezielt wird eines um das andere strategisch an die richtigen Personen weiter kommuniziert.

Die letzten 35 Jahre ergeben eine Erfolgsgeschichte, die nicht einfach in einem Text von ein paar Seiten beschrieben werden kann. Willi wird immer wieder darauf angesprochen, er soll doch ein Buch über diese Geschichte schreiben. Doch dies findet er nicht so attraktiv. Er bietet gerne Centerführungen mit Konzeptvorstellung an. Da erzählt er immer wieder gerne weitere Geschichten. Für ihn und Monika, wie auch für den Nachwuchs, ist diese Geschichte noch lange nicht zu Ende. Die Leidenschaft ist jetzt schon spürbar auf die nächste Generation übergelungen. «Mit 35 Jahren kommt das Ganze so langsam ins Laufen», sagt Willi und freut sich schon wieder auf die Arbeit, die auf ihn wartet.



Willi Zihlmann wie er lebt und lebt!

# Die CSW-METHODE®



GESUNDHEIT  
LEISTUNG



MASSAGEN  
PHYSIOTHERAPIE



GROUP  
FITNESS



ERNÄHRUNG  
ANALYSEN



PERSONAL  
TRAINING



SCHWIMMBAD  
ERHOLUNG



COACHING  
BILDUNG

## CSW = Connection, Schwimmbad und Weitsicht

Methode = Körper-Vorbereitung und Körper-Leistungs-Aufbau sowie -Erhalt mit allen nur möglichen Angeboten, die individuell für den einzelnen Menschen miteinander verknüpft werden.

### Ziel der CSW-Methode®

Das Ziel dieser Methode ist es, Menschen, die an Schmerzen leiden oder bei denen die Körperfunktionen nicht mehr oder schwächer funktionieren, für den Leistungsaufbau und -erhalt vorzubereiten. Der Leistungsaufbau wird mit gezielter Ernährung, gezieltem Kraft- und Muskelaufbau in verschiedensten dazugehörigen Methoden erworben und bis ans Ende des Lebens gehalten. Diese Methode ist für alle Menschen in allen Tätigkeiten im Leben überaus sinnvoll. Mit dieser Methode haben wir die Möglichkeit, den Interessierten über unsere Region hinaus zu helfen. Unser Ziel ist es, dass wir mit den vielen, breit gefächerten und vernetzten Angeboten, für sehr viele Menschen und Institutionen ein wertvoller Partner für Gesundheit und Leistung sind. Wir fördern die kognitiven und motorischen Fähigkeiten von Kindern bis hin zu den Senioren. Die Verbindung zur Natur, sowie das globale Denken und regionale Handeln wird bestmöglich mit der CSW-Methode® umgesetzt.

### Was könnte passiert sein?

Die Unzufriedenheit entsteht immer bei einer oder mehreren der Grundla-

gen: GAMU = Gesundheit, Anerkennung, Materielles, Umfeld.

Irgendwas ist falsch gelaufen, dass die Körperfunktionen nicht mehr natürlich funktionieren. Diäten, elektromagnetische Strahlung, Fehlernährung, Fehlhaltungen, psychische Einflüsse, monotone Bewegungsabläufe, Medikamente, einschneidende Erlebnisse, Umwelteinflüsse, Unfälle, Operationen, Drogen, Fehlbelastungen, Sportüberlastungen und vieles mehr.

### Beginn: Abklärungen und Analysen

Für den Start werden die Abklärungen der Körperfunktionen, sowie auch Analysen gemacht.

Bei vielen Menschen, die zu schwere Fehlfunktionen aufweisen, darf nicht oder nur sehr dosiert mit dem Kraftaufbau begonnen werden. Die Methode beinhaltet umfassende Messungen, Tests, Fragebogen und Analysen. Diese werden individuell auf den Menschen angepasst erstellt. Grundsätzlich wird mit jedem neuen Kunden ein Fragebogen mit den wichtigsten Abklärungen ausgefüllt und auch die Ziele definiert.

Analysen in der CSW-Methode® werden individuell erstellt. Möglich sind: O2-Aufnahme-, Kraft-, Beweglichkeits-, Körperzusammensetzungsmessung, 3D-Körperaufnahme, momentane und vergangene Situationen, Körperhaltung, Bewegungsmuster,

Verträglichkeit, Medikamenten-Einnahmen, Hirn-Potenzial-Messung, Atemgas-Analyse, Bluttests, Krankheitsbilder, Maximalkraft-Tests, Geh- und Lauf-Analysen, Ernährungs-, Stoffwechsel-, Steh- und Sprung-Analysen und vieles mehr, bis hin zur DNA-Analyse, die in weltbesten dafür eingerichteten Laboratorien ausgewertet werden.

Die Wissensvermittlung wird den Trainierenden ab den ersten Monaten kostenlos in Form von Vorträgen angeboten. Die ganzen Daten, Tests und Ergebnisse werden danach in die Beratung und Machbarkeiten für die Körperfunktion und den Leistungsaufbau einfließen. Bei gesundheitlichen Problemen werden auch Therapeuten und Ärzte in die Abklärungen und Behandlungen mit einbezogen. Nachkontrollen dieser Analysen werden genutzt, damit die Therapeuten, Trainer und Ernährungsberater sehen, welche Ergebnisse mit den umgesetzten Massnahmen erreicht worden sind und die Mittel und Massnahmen immer wieder in die richtige Richtung geleitet werden können.

### Riesige Angebotswelt an drei Orten und alles in einer Methode vernetzt

Die CSW-Methode® wählt aus über 200 miteinander vernetzten Angeboten diejenigen aus, die auf drei geeignete Orte verteilt und einfach zu erreichen sind. Das Aufbauen von Leistung für Körper, Geist und Seele wird angeregt, wenn eine gezielte Belastung stattfindet, dies ist eine normale natürliche Funktion und damit spielt jeder Trainer, Therapeut und Ernährungsberater. Da sprechen die Trainer auch von einer Superkompensation. Für ein Training braucht es immer wieder neue Reize und vor allem in jede Richtung für Körper, Geist und Seele. Die CSW-Methode® spielt sich genau aus diesem Grund auf einem riesigen Spielplatz von Angeboten ab, damit die Abwechslung und Möglichkeiten nie aufhören.

Der Ort «Connection Wolhusen» mit Komplementär- und Physiotherapie, Massagen, Kraft- und Herz-Kreislauf-





Muskellängen-, Personal- und Mentaltraining, Kursen, Ernährungsberatung, Analysen, Hypnose, Kletter- & Boulderhalle, Shop, Lounge, Sauna, Dampfbad, Infrarot, Solarium, Zelltraining, dauerhafte Haarentfernung, Kinderhort, Hundebox, Kongresssaal, Laufschule, neuromuskuläre Trainings, Spezial Schmerz- und Regenerationstherapien sowie Hirntrainings.

Der Ort «Schwimmbad Wolhusen» mit Schwimm-, Erlebnis- & Kinder-Becken, Sprungturm, Rutschbahn, Fussball-, Beach-Volleyball & Kinderspielplatz, Restaurant, Alphütte mit Grillplatz für Feste und Seminare, Kiosk & Bar, Aussen-Lounge, Events und Schwimmkursen. Auch wird von unseren Köchen die körperliche Leistungsfähigkeit in den zwei eigenen Küchen, «Schwimmbad-Wolhusen» und «Haus Weitsicht Bramboden», mit frischen und regionalen Lebensmitteln gefördert.

Der Ort «Weitsicht Bramboden» in der UNESCO-Biosphäre Entlebuch mit

Übernachtungsmöglichkeiten, Seminarräumen mit Weitsicht für Firmen und Organisatoren, Events, Hochzeitsplanung & -durchführung, Coaching



für Firmen und Privatpersonen, Schulungen für Pensionierte, Restaurant, Erlebnisstage, -wochen, -monate für Einzelpersonen und Gruppen, Unter-



nehmensschulungen, Biofeedback und Psychonetik, Dachterrasse mit Kraftgeräten im Freien mit Rundum-Weitsicht, Persönlichkeitsschulungen, Aktivitäten im Freien, Terrassen mit Weitsicht.

Auf Führungen und Erlebniswochen transportieren wir stets die Botschaft von der Wichtigkeit des Trainings, so stärkt die CSW-Methode® die ganze Branche. Zudem bietet die CSW-Methode® allen, die Fitness- und Gesundheitstraining anbieten, die Möglichkeit, ihren Mitgliedern ein neues Angebot zu präsentieren. Fragen Sie uns nach dem Angebot, es ist eine Win-win-Situation: für den Kunden, den Clubinhaber und uns. Nebst der interessanten Erlebniswoche, lernen alle Teilnehmenden, wie wichtig das Training für ihr ganzes Leben ist. So werden sie langjährige Kunden ihrer Clubs bleiben.

Die Angebote sind hier nicht detailliert beschrieben, es gibt zum Beispiel nicht nur eine Art des Krafttrainings, sondern alle Arten die es bis heute auf dem Markt gibt, natürlich sind auch in den Kursen Kinderklettern, Schwimmen, Yoga, Indoor-Cycling usw. enthalten. Auch Musik- und Kulturveranstaltungen, Führungen, Erlebnis- und Märchenabende mit Dinner, Vorträge, nationale Anlässe, Kongresse und vieles mehr gehören zum Angebot. Dazu gehören zudem Kommunikation, Wissensvermittlung, Weiterbildung, praktische Umsetzungen, Hypnose, Denkansätze, Coaching, Mentaltrainings und viele verschiedene Persönlichkeitsschulungen. Die Ganzheitlichkeit mit der Absicht, allen die Chance zu bieten, ihre Kraft und somit Lebensqualität auf ein hohes Level zu bringen und zu halten. ▶



Wir sind in der Lage, Privatpersonen und Gruppen tageweise, über Wochen oder Monate zu begleiten, damit sie gestärkt und mit grossem Erfolg in ihr Umfeld zurückkehren können.

Wir beraten, planen und bauen auch Einrichtungen für Privatpersonen, die zu Hause eine auf sie angepasste Einrichtung für den körperlichen Leistungsaufbau haben möchten. So können wir auch diese Personen zu Hause im Leistungsaufbau mit Personaltrainings unterstützen. Auch können in unseren Einrichtungen Vorträge und Seminare, sowie Trainings- und Übungswochen gebucht werden.

#### Partnerfirmen für noch mehr Leistung

In allen Bereichen arbeiten wir stets mit Entwicklern, Erfindern und weiteren ausgewählten Fachleuten zusammen, um höchste Qualität zu erreichen:

- **Christian Daniel Mayer**

Noch mehr Möglichkeiten ergeben sich in unseren Anlagen mit Christian Daniel Mayer, der als erfolgreicher Ex-Spitzensportler Synergien aus Wettkampf-Leistungssport und Wirtschaft verbindet. Er lehrt und stärkt Themen des Leadership & Teambuildings durch die mentale Kraft der Kampfkünste. Wir arbeiten eng mit ihm zusammen, um mehr Angebote zu verknüpfen und die Synergien zu fördern.

- **Tina Frank**

Wir arbeiten mit Tina Frank, erfolgreiche Schauspielerin, Erzählerin und Sprecherin, zusammen. Sie unterstützt uns, indem sie unserem Maskottchen Keyah ihre Stimme leiht. Sie plant und gestaltet für uns Hochzeiten und Märchenabende mit Dinner bis hin zu Kinderschwimmkursen.

- **HelfRecht**

Planungstage für Pensionierte, die ihre Ziele erreicht haben, zum Beispiel Geschäfte den Nachfolgern weitergegeben haben und doch noch neue Ziele, Horizonte oder einfach den Sinn des Lebens suchen. Diese Planungstage bieten wir in Zusammenarbeit mit der international bekannten Firma «HelfRecht» an. Die Firma «HelfRecht» mit ihren Unternehmer-Planungs-Tagen werden ebenfalls in unserem «Haus Weitsicht Bramboden» angeboten. Mit «HelfRecht» werden die richtigen Entscheidungen getroffen — auch in herausfordernden Zeiten: Zielklarheit, Struktur, Selbstorganisation sowie Unternehmensstrategie.

- **Wetz**

Mit Kunst und Kultur wird die Aufmerksamkeit verbessert und die Individualität der Methode klar gemacht. So werden unter anderem auch der Ausbau und die künstlerischen Eingriffe im «Haus Weitsicht Bramboden» vom international bekannten Künstler Wetz und seinem Team begleitet.

Wir bedanken uns herzlichst bei Roger Gestach und seinem Team, sowie bei allen Leserinnen und Lesern der FITNESS TRIBUNE und freuen uns auf einen Kontakt mit Ihnen.

Mit gesunden Grüssen  
das Connection-Team Wolhusen  
T 041 490 40 40  
[wolhusen@fuehldichgut.ch](mailto:wolhusen@fuehldichgut.ch)  
[www.connection-wolhusen.ch](http://www.connection-wolhusen.ch)

