

# Ein Ort für Entspannung und Fitness

*Sulgen. Schwitzen, trainieren und entspannen: Beim jüngsten Anlass des Bürger Gewerbevereins stand die perfekte Balance zwischen Erholung und Aktivität im Mittelpunkt. Schauplatz des morgendlichen Treffens war die Grow Vitalfabrik, wo die Teilnehmenden hinter die Kulissen eines besonderen Fitness- und Wellnessangebots blicken konnten.*

Stefan Böker

Bereits um 7 Uhr morgens startete die Veranstaltung – mit frischem Kaffee, knusprigen Gipfeli und einer herzlichen Begrüssung durch die Gastgeberinnen Sabrina Rattmann und Melanie Locher. Die beiden Geschäftsführerinnen haben die Vitalfabrik im Jahr 2024 übernommen und ihr ein neues Konzept verliehen, das auf Natürlichkeit, Glaubwürdigkeit und Nachhaltigkeit setzt.

Während Sabrina Rattmann für Administration, Marketing und Gebäudeverwaltung zuständig ist, betreut Melanie Locher als Gesicht nach aussen die Kundinnen und Kunden im Wellnessbereich und Gym. Die Verbindung zum Gewerbeverein entstand durch Präsident Mike Baumann, der als Handwerker bereits in der Vitalfabrik tätig war. Als Anwohnerin von Opfershofen nahm Sabrina Rattmann die Einladung, Mitglied im Gewerbeverein zu werden, gerne an.

Die Philosophie der Vitalfabrik spiegelt sich in jeder Ecke des stilvoll gestalteten Gebäudes wider. Natursteine, Holz und warme Farben sorgen für eine angenehme



*Mit Feder und Räucherholz: Sabrina Rattmann von der Grow Vitalfabrik.*

Atmosphäre, während die hauseigene Photovoltaikanlage zur Energiegewinnung beiträgt. Qualität wird grossgeschrieben: Die Mitarbeitenden sind bes-



*In der Fitnesswelt.*

*Bilder: sb*

tens ausgebildet, die Sauna-Öle natürlich, und die Peelings werden sogar selbst hergestellt.

Eine Besonderheit: In der Saunalandschaft ist es verboten, eigene Öle mitzubringen. Grund dafür sind frühere Zwischenfälle mit minderwertigen Produkten, die Verunreinigungen hinterliessen.

## Rituale für Körper und Geist

Ein Highlight der Vitalfabrik sind die Aufgüsse, die mit Leidenschaft zelebriert werden. Rattmann demonstrierte eindrucksvoll, wie ein klassischer Aufguss mit Eiskugeln und ätherischen Ölen abläuft und zeigte die Kunst des Wedelns. Auch das traditionelle Banja-Ritual, bei dem die Gäste mit Birkenzweigen abgeklopft werden oder das Smoke

Ritual, bei dem getrocknete Kräuter auf heisser Kohle verglimmen, sorgen für intensive Erlebnisse.

Besonders das Räucherholz Palo Santo zog die Aufmerksamkeit der Gewerberinnen und Gewerbler auf sich. Der würzige Duft erfüllte den Raum und machte Lust auf eine ausgiebige Entspannung in der Saunalandschaft.

## Fitness für jede Lebenslage

Nach der Einführung in die Welt der Saunen und Dampfbäder führte Melanie Locher die Gruppe durch die Fitnesswelt der Vitalfabrik. Hier stehen moderne Trainingsgeräte bereit, die sich via App oder manuell individuell einstellen lassen. Ob sanftes Fitnesstraining, gezielter Muskelaufbau oder intensive Kraftübungen – für jedes Bedürfnis gibt es das passende Programm.

Die flexiblen Öffnungszeiten von 5 bis 22 Uhr an sieben Tagen die Woche ermöglichen es den Mitgliedern, ihr Training optimal in den Alltag zu integrieren.

## Ein inspirierender Morgen

Zum Abschluss des gelungenen Treffens erhielten alle Teilnehmenden einen Gutschein für die Saunalandschaft – eine Einladung, sich selbst von der Qualität und Atmosphäre der Grow Vitalfabrik zu überzeugen. Mit neuen Eindrücken und einem gesteigerten Bewusstsein für Fitness und Entspannung kehrten die Gewerberinnen und Gewerbler in ihren Alltag zurück.

*Weitere Informationen:  
growvitalfabrik.ch*