



David Schmitzberger

IN DIESER AUSGABE IM PORTRAIT: DAVID SCHMITZBERGER

Es entsteht gerade eine neue Sportstätte in Ostermiething. Bauherren sind die Familie Schmitzberger mit David, der als Sport- & Fitnesstrainer, Kinder- & Jugend-Gesundheitstrainer, Athletiktrainer und Freizeitpädagoge seine Leidenschaften zum Beruf machte und nun seine beruflichen Standbeine vereint.



Das noch junge Jahr 2025 war bereits sehr besonders für dich – was hat sich getan bei dir?

Einerseits bin ich, nach 6 Jahren nebenberuflicher Selbstständigkeit, seit

Jahresbeginn hauptberuflich selbstständig als Sport- & Fitnesstrainer. Andererseits habe ich das für uns wohl größte Bauprojekt gestartet – eine eigene Sporthalle. Nach langer Grundstückssuche haben wir diesen Bauplatz an der Mühlenstraße unterhalb der Gärtnerei Vitzthumecker gefunden und vor ca. 2 Jahren gekauft. Nun ist der Bau in vollem Gange und man kann schon einiges erkennen.

Was wird diese neue Sportstätte bieten?

Der Bau ist insgesamt 22x14 Meter groß und beinhaltet eben die Sporthalle selbst, Garderoben, einen Sanitärbereich, einen einladenden Empfangsbereich mit Blick in den Trainingsbereich, ein Büro und einen

Raum, der z. B. von Physiotherapeuten genutzt werden kann. Außerdem wird im Außenbereich ein ca. 100 m² großer, überdachter Trainingsplatz geschaffen, der direkt von der Halle zugänglich ist. Ebenso gibt es eine Laufstrecke rund um das Gebäude und schöne Spielmöglichkeiten für (Geschwister)-Kinder beim Training.

Die Planung haben wir selbst gemacht. Wir haben viel verglichen und ausprobiert und schlussendlich die für uns perfekte Halle entworfen. Es sind unglaublich viele Stunden und Gedanken in die Planung hineingeflossen und momentan verbringe ich jede freie Minute auf der Baustelle – wo mir mein Lehrberuf Maurer auch sehr zugutekommt.



Was erwartet uns in der Halle?

Es wird Functional Trainings für Erwachsene und Kinder-Trainingskurse geben. Beides biete ich bereits jetzt an – aktuell in der Turnhalle in Haigermoos. Das Erwachsenentraining fand früher in Kleingruppen auf unserem umfunktionierten Dachboden statt. Der Dachboden ist auch der „Ursprung“ meiner Trainerlaufbahn. Das Ganze ist aus einer privaten Trainingsgemeinschaft entstanden. Ich habe mit zwei Freunden regelmäßig auf unserem Dachboden trainiert. Dann kamen die Partner dazu und weitere Interessierte und bald habe ich entsprechende Ausbildungen abgeschlossen und nebenberuflich das Gewerbe als Trainier angemeldet. So entstand auch mein Markenname „sweattic“, der die Begriffe to sweat (schwitzen) und attic (Dachboden) kombiniert.

Was ist Functional Training für Erwachsene?

Functional Training findet gänzlich ohne klassische Fitnessstudiogeräte statt – gearbeitet wird lediglich mit dem eigenen Körpergewicht (Kniebeugen, Liegestütze, etc.) und mit Equipment wie Sandbags oder Kettlebells. So kann das Leistungsniveau individuell auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst werden. Es ist geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und auch für sehr erfahrene Sportler.

Parallel sind auch die Kinderkurse entstanden?

Ja, mit den Kinder-Trainingskursen habe ich vor rund 2 Jahren begonnen. Ausschlaggebend war, dass das Kindertraining, das meine Tochter Yara in Tittmoning besuchte, nicht mehr angeboten wurde. So habe ich beschlossen, die Sache also selbst in die Hand zu nehmen und im Turnsaal in Haigermoos eine Trainingsstunde für Kinder anzubieten. Ich dachte, dass ich vielleicht genug



Teilnehmer für einen Kurs zusammenbringen würde – aber es wurde sehr schnell viel mehr daraus. Der Zulauf war von Beginn an enorm und mittlerweile habe ich fünf Kurse für Kinder im Kindergartenalter,

„„BEWEGUNG UND SPORT SIND DAS UM UND AUF FÜR EINEN GESUNDEN BEWEGUNGSAPPARAT UND SOLLTE BEI JUNG UND ALT IN DEN ALLTAG INTEGRIERT WERDEN.“

zwei Kurse für Volksschulkinder und einen Kurs für Kinder der Mittelschule – insgesamt sind das 120 Kinder pro Woche.

Wie läuft das Kids Training ab?

Für die Kindergartenkinder baue ich in jeder Einheit einen abwechslungsreichen Parcours mit unterschiedlichen Stationen auf, welchen die Kinder selbstständig



(manchmal mit etwas Hilfe) bewältigen können. Hier geht es rauf und runter, mal laufend, mal kriechend, mal hüpfend, mal schnell und mal langsam. Es ist in jeder Einheit ein neuer Kurs, damit ist für Abwechslung gesorgt und der Spaß kommt bestimmt nicht zu kurz.

Bei den größeren Kindern liegt der Fokus stärker auf Spiele jeder Art (Laufspiele, Ballspiele, etc.), Teamwork, Koordination, und darauf, dass sie kreative Lösungen finden, ihren Körper und ihre Kräfte einzusetzen.

Welchen Wert hat Kindertraining?

Training für Kinder ist außerordentlich wertvoll. Der Zugang zu Bewegung wird auf spielerische Weise gefördert und unterstützt den natürlichen Bewegungsdrang. Durch das abwechslungsreiche Angebot werden zahlreiche Bewegungsarten geschult (laufen, springen, klettern, kriechen, balancieren, ...) was für jede erdenkliche Lebenslage positive Effekte hat.

Für mich persönlich hatte Sport schon immer einen äußerst hohen Stellenwert, da ich jahrelang Fußball gespielt habe. Als Fußball in den Hintergrund rückte, bekam Crossfit einen hohen Stellenwert. Bewegung und Sport sind das Um und Auf für einen gesunden Bewegungsapparat und sollte bei Jung und Alt in den Alltag integriert werden.

Website: www.sweattic.com bzw. auf Instagram "sweattic"

IHR WOLLT AUCH IN DIE OA?
Wir freuen uns über eure Geschichten.
Kontakt: katharina.sommerauer@ostermiething-aktiv.at

