

# «Hier wird niemand ausgelacht»: Dieser Ex-Polizist macht alle fit

Kickbox-Weltmeister und Unternehmer Pascal Blunski zieht mit seinem x30 Training Club vom «Falken» ins Zentrum von Baden.

**Ilona Scherer**

Pascal Blunski ist eine imposante Erscheinung: Mit seinen 1,93 Metern, einem ruhigen Blick und klarer Haltung steht er in Trainingsklamotten vor dem Bento-Gebäude am Brown-Boveri-Platz – und strahlt. In wenigen Wochen will der 40-Jährige hier seinen x30 Training Club eröffnen. Blunski weiss, wovon er spricht, wenn er von Disziplin, Durchbeissen und mentaler Stärke redet. Dass er heute so wirkt, ist keine Selbstverständlichkeit: «Ich hatte keine einfache Kindheit, wenig Selbstvertrauen, auch Aggressionen», sagt er. Als er mit 15 zum Kickboxen kam, veränderte sich das. Dort habe er Werte wie Respekt, Verantwortung und Freude an dem, was er tue, kennengelernt. «Das lebe ich – und die Leute spüren das auch.»

Kickboxen gab ihm Halt, Struktur und Selbstvertrauen. Mit 21 Jahren wurde er erstmals Weltmeister, 2007 folgte ein weiterer Titel. Insgesamt blickt er auf eine erfolgreiche Karriere mit zahlreichen EM-, WM- und Weltcupmedaillen zurück. Parallel absolvierte er in Magglingen die Ausbildung zum Berufstrainer Leistungssport und ergänzte sie mit Weiterbildungen. Heute verfügt der Badener, der in Umiken lebt, über eine Top-

Ausbildung – und Erfahrungen aus mehreren Welten.

Eine der wichtigsten ist die Polizei-Arbeit. Rund zwölf Jahre lang arbeitete Blunski bei der

Kapo Aargau, später in Zürich. Als vollamtlicher Einsatztrainer bildete er Polizistinnen und Polizisten in Selbstverteidigung, Einsatztraining und Bedro-

hungsmanagement aus. Seit 13 Jahren arbeitet er zudem auf Mandatsbasis für das Schweizer Polizei-Institut als Trainer für angehende InstruktorInnen und InstruktorInnen im Bereich Persönliche Sicherheit.

Auch nach seinem Austritt aus dem Polizeidienst blieb er als Freelancer an der Polizeischule in Hitzkirch LU tätig. Aus diesem Hintergrund heraus bietet er heute Schulungen für Firmen an – vom Umgang mit schwierigen Kundinnen und -kunden bis hin zur Selbstverteidigung und Einzelcoachings. «Sicherheit und Sport – diese zwei Herzen schlagen in meiner Brust», sagt er und zeigt auf das ehemalige ABB-Gebäude hinter ihm: «Hier kann ich das noch viel besser leben.» Dass die Badener Stadtpolizei im Herbst seine Nachbarin wird, bezeichnet er als puren Zufall. «Aber es gefällt mir natürlich», fügt er schmunzelnd an.

Wenn alles nach Plan läuft, kann er anfangs Mai eröffnen. Für Blunski ist der Umzug ins Stadtzentrum ein Meilenstein. Nach über zehn Jahren an einem eher versteckten Standort hinter dem Falken-Gebäude zieht er mitten ins neue Herz der Stadt. Noch ist die Fläche ein Rohbau, die Baugenehmigung soll bald eintreffen. «Dann können wir loslegen», freut er sich.

Blunski hat «x30» 2015 gegründet. Seine Idee: ein Trainingsformat ohne Kampfsport, aber mit maximalem Effekt. Das X steht dabei für die römische Zahl zehn, die 30 für 30 Minuten. Trainiert wird beim Functional Training in Gruppen bis zu zehn Personen.

## Seine Partnerin gibt Yoga-Unterricht

Den Trainingsclub führt er gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Petra Bollmann. «Uns geht es darum, einen ganzheitlichen Ort zu schaffen», sagt er. Heute trainieren rund 140 Mitglieder zwischen Mitte 20 und 70 Jahren bei ihm – von absoluten Einsteigern bis hin zu LeistungssportlerInnen wie Snowboard-Olympiateilnehmerin Berenice Wicki aus Ennetbaden.

Yoga gehört ebenfalls zum Konzept. «Das sorgt für Beweglichkeit und Entschleunigung», erklärt Blunski. Auch das Trendformat Hyrox ist fester Bestandteil des Angebots: ein Fitness-Wettkampf, der 1-Kilometer-Läufe mit acht verschiedenen funktionellen Workout-Stationen kombiniert.

Persönliche Betreuung und Nähe sind ihm wichtig. Wenn jemand länger nicht mehr im Training erscheine, suche er telefonisch das Gespräch, sagt Blunski. «Viele trauen sich

auch nicht, in eine Gruppe zu kommen. Sie haben Angst, sich zu blamieren oder ausgelacht zu werden. Meine Mission ist es, ihnen zu sagen: Hey, hier wird niemand ausgelacht, das würde ich niemals zulassen!» Wenn jemand über seinen Schatten springe, sei das der grösste Lohn für ihn und sein zwölfköpfiges Coaching-Team.

Der neue Standort eröffnet ihm zusätzliche Möglichkeiten. Neben den rund 250 Quadratmetern mit Zwischengalerie hat Blunski im angrenzenden Padel-Center Padel eine Fläche angemietet. Dort entsteht ein Open Gym für freies Training an Geräten, zudem wird die Sportphysiotherapie mit Andrea Wicki integriert.

Pascal Blunski ist überzeugt, dass der neue Standort viel Potenzial hat. Direkt neben seinem Club entsteht derzeit die «Hallo Halle» – ein Gastro-Tempel mit Platz für über 500 Gäste. Sport, Bewegung und Gastronomie – alles unter einem Dach. «Der Standort ist perfekt. Hier können wir sichtbar werden», ist er überzeugt. Wenn Menschen sehen, wie hier trainiert wird, sollen sie Lust bekommen, selber aktiv zu werden. «Ich bin das beste Beispiel», sagt Blunski. «Wenn ich sehe, was der Sport aus mir gemacht hat, will ich das weitergeben.»



Pascal Blunski vor dem Bento-Haus am Brown-Boveri-Platz 3: «Der Standort ist perfekt.» Bild: Sandra Ardizzone