

## Mit kleinen Schritten Spaß am Fitness-Schweinehund überwinden



**Der weiße Strand, der kleine Hafen, die Klappbrücke in niederländischem Stil: Es gibt wahrlich weniger schöne Flecken Erde, um unter freiem Himmel sein Fitnessprogramm durchzuziehen. Hier, im Baugebiet Marina Bortfeld, tritt Karin Reinhold zweimal wöchentlich vor die Haustür, läuft den Kanal entlang und absolviert ihre Übungen – in Begleitung ihrer individuellen Trainingsbetreuerin Britta Friedrich.**

Das eineinhalbstündige Walking-Programm mit Liegestützen an der Leitplanke, Step-ups auf der Bank und einer Reihe von Stretch-Übungen hat Wirkung hinterlassen. »Ich habe eine gute Kondition und bin einfach besser drauf«, sagt Karin Reinhold. Vorbei die Zeit, als sie sich außer Form wähnte, auch bedingt durch den

harten Job. Karin Reinhold vermarktet gemeinsam mit ihrem Mann Andreas das Hafeneubauegebiet Marina Bortfeld. »Die Arbeit hat mich über viele Jahre sehr in Anspruch genommen und auch Nerven gekostet«, sagt sie. Sie fühlte sich nicht nur körperlich erschöpft, sondern auch geistig.

**»Das Training findet wahlweise in englischer Sprache statt«**

Vor zwei Jahren dann war die Zeit reif und eine Entscheidung fällig. »Es war dringend nötig, etwas für meine Gesundheit zu tun.« Anstatt allein auf eigene Faust ihre Runden zu drehen

oder sich einem Fitnessstudio anzuschließen, engagierte sie in Britta Friedrich aus Braunschweig eine studierte Sportwissenschaftlerin für die individuelle Trainingsbetreuung. Train & Talk heißt Britta Friedrichs Angebot – das Training findet wahlweise in englischer Sprache statt. »Mit ihr hat mein innerer Schweinehund keine Chance«, sagt Karin Reinhold. Sie persönlich werte es als großen Vorteil, »dass jemand an meiner Seite ist, der mich ständig antreibt und ich mich nicht hängen lassen kann.«

Britta Friedrichs erster und wichtigster Rat an Unternehmer, die wie ihre Kundin etwas für die Fitness tun wollen und dazu einen geeigneten Einstieg suchen: »Bei starker beruflicher Einspannung sollte man sich kleine Zeitfenster öffnen und diese fest in den Terminkalender

# training gewinnen – und den inneren

eintragen. Für 15 Minuten den Schreibtisch verlassen, an die frische Luft gehen und tief durchatmen fördert zwar zuallererst die Gesundheit, ist aber auch auf dem Weg zu mehr Fitness ein guter Anfang.«

## »In den USA ist es ganz normal, mit einem Personal Trainer zu arbeiten«

Im Büro auf dem Stuhl sitzend das Brustbein anheben, die Schultern lockern und die Arme nach oben strecken: Das Prinzip lautet, mit kleinen Schritten Spaß am Training zu gewinnen – und über ein 15-minütiges Mattenprogramm vor dem Zubettgehen höhere Aufgaben wie ein einstündiges Fitnessprogramm in Angriff zu nehmen, das das Herz-Kreislauf-System stärkt und auch das ein oder andere Pfund purzeln lässt. »Wer seinen Trainingsumfang mehr und mehr steigern will, sollte die Übungen gemeinsam mit einem



Fitnessexperten abstimmen«, rät Britta Friedrich.

Britta Friedrich hat ein paar Jahre in den USA gelebt und als Personal Trainerin gearbeitet.

Dort sei es sowohl für den Feuerwehrmann als auch für den Chef ganz normal, mit einem persönlichen Betreuer an der eigenen Leistungsfähigkeit zu arbeiten, meint Karin Reinhold. »In Deutschland besteht da noch Nachholbedarf.« Zu Beginn traf sie sich zweimal in der Woche mit ihrer Trainerin, mittlerweile arbeiten sie einmal wöchentlich gemeinsam. Und bald soll das Training so sehr in Fleisch und Blut übergegangen sein, dass die 53-Jährige es ganz allein schaffen will.

Woran sie erkennen könne, dass sie heute mehr Puste hat als vor zwei Jahren? Ganz einfach, antwortet Karin Reinhold. »Wenn ich in den sechsten Stock zum Notar muss, nehme ich nicht mehr wie vorher den Aufzug, sondern ich gehe jetzt zu Fuß.«

boy



**Karin Reinhold (l.) und ihre individuelle Trainingsbetreuerin Britta Friedrich.**

Fotos: Marek Kruszewski