

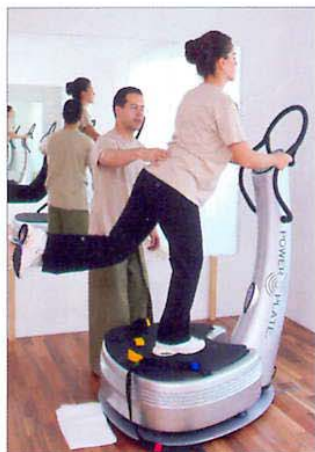
Fortsetzung von Seite 87

Strippen ziehen in Schöneberg

Das Ars Vitalis in Schöneberg sieht das anders. Der Fitnessbereich bietet neben der Standardausstattung den, nach eigenen Aussagen, größten Kinesis-Parcours Deutschlands – und den möchte ich ausprobieren.

Das Training findet an vier verschiedenen Gerätetypen statt, die aus Seilzugsystemen mit Umlenkrollen bestehen. Durch sie ist im Gegensatz zu herkömmlichen Geräten eine dreidimensionale Bewegung im Raum möglich. „Damit kann ich den gesamten physiologischen Bewegungsradius ausnutzen und den Muskel und das Gelenk in seiner Funktion trainieren“, erklärt mir Friederike Gröticke-Wolff, die nicht nur Fitnesstrainerin sondern auch Medizinerin und Physiotherapeutin ist.

Dieses Ganzkörpertraining dient nicht nur der Kraftsteigerung, sondern auch der Verbesserung von Koordination, Körperstabilität und -wahrnehmung. Alle Übungen können individuell an die Bewegungsabläufe des eigenen Alltags angepasst werden. „Zudem werden sie mit der Zeit immer komplexer“, und wackeliger, wie ich gleich am eignen Leib erfahren kann. Ein wenig fühlt man sich beim Training ans Strippenziehen erinnert. Während meiner Übung, bei der ich andeute, einen Aktenordner aus dem Schrank zu holen, stehe ich auf einem Kreisel, einer Holzscheibe,



Ono Spa: Powerplate-Training mit Trainer Sascha Kulling



Kinesis-Training mit Friederike Gröticke-Wolff im Schöneberger Ars Vitalis

die auf einem halben Gummiball klebt. Dabei fühle ich mich wie der erste Mensch. Zuerst funktioniert nichts so, wie der Kopf es vorschreiben will, ich kann meine Bewegungen nur mit viel Konzentration koordinieren, und genau darum geht es – das ist die perfekte Ablenkung von Zahlen, Kosten und Konferenzen.

Bisher war alles fein. Zum Abschluss der Kinesis-Einheit schlägt mir die Trainerin jedoch vor, noch zehn Minuten im Cardiobereich zu strampeln. Na, toll! Genau das hatte ich befürchtet – ich bin in einem schicken Studio und werde am Ende doch aufs Fahrrad gesetzt. Ich muss jedoch weder auf Rad noch Laufband, sondern kann mich auf dem Wave-Trainer einer meiner Lieblingsbeschäftigungen widmen, dem Inlineskating.

„Das tolle daran ist, dass ich auch die hüftstabilisierenden Muskeln auf der Innen- und Außenseite meiner Oberschenkel trainiere“, erklärt mir Friederike Gröticke-Wolff. „Da kann ich mich innerhalb von zehn Minuten richtig auspowern.“ Und ob schon nach knapp fünf Minuten streiche ich die Segel, denn das Gerät lässt keinen menschlichen Durchhänger gelten, hier ist mächtiges Treten angesagt, sonst sackt man mit den Pedalen sofort in den Keller.

Das Gerät hat zudem einen entscheidenden Vorteil: Der Fernseher zur Ablenkung von den Strapazen ist gleich integriert. Doch davon, dass Geschäftsleute sich beim Radfahren mit Börsennachrichten ablenken, hält die Trainerin nichts: „Sport hat ja auch die Zielsetzung, eine Körpererfahrung zu machen, seine Grenzen zu erfahren“, sagt sie. Deshalb solle

man sich auf das Training und seine Effekte konzentrieren.

Sport gehört zu den Geschäftsterminen

Gerade Unternehmern und Menschen, die viel Verantwortung im Job tragen, rät Friederike Gröticke-Wolff dringend, dem Körper Ausgleich durch Bewegung zu geben. „Ein ganz typisches Unternehmerproblem ist Stress mit Bluthochdruck und Herzinfarktgefahr“, gibt die 51-Jährige zu bedenken. „Beim Sport können die Stresshormone, die Gefäßverengung und Bluthochdruck mitauflösen, abgearbeitet werden.“ Zum sportlichen Erfolg trägt für sie auch ein qualifizierter Trainer bei, „denn nur neue individuell abgestimmte Trainingsreize bringen den spürbaren Effekt“, sagt die Expertin. „Mein Ziel erreiche ich nur dann, wenn ich fortwährend Änderungen reinbringe.“

Und wer im Ars Vitalis trainiert, dem soll gegen eine monatliche Gebühr zwischen 75 und 95 Euro nichts geringeres als die Kunst des Lebens vermittelt werden. Schon am Eingang des Clubs fühlt man sich für sein Vorhaben beflügelt, denn die elegante Empfangshalle lässt ahnen, dass hier Entspannung und Gesundheit auf die Besucher warten. Beim Anblick der Wellnesslandschaft mit Pool, Hammam und mehreren Saunen erscheinen die sportlichen Qualen gleich angenehmer.

Trotzdem kann sich nicht jeder mit den Fitness-Geräten der Atmosphäre der Studios anfreunden, so schön sie auch sein mögen. Annette Wendel-Haack wollte trotzdem mehr körperliche Bewegung in ihr Leben bringen. Vor drei Monaten

hat sie Pilates für sich entdeckt. Viele Jahre habe sie nur gearbeitet, um ihr Unternehmen aufzubauen und war damit auch erfolgreich. Für mehr als 200 Berliner Firmen übernimmt sie mittlerweile die Lohnabrechnung. Doch die Bewegung kam dabei leider zu kurz und „irgendwann habe ich gemerkt, jetzt reicht’s“. Jeden Mittwoch blinkt nun der Termin „Sport“ in ihrem PC auf und den nehme sie so ernst wie jeden anderen Geschäftstermin. „Wenn ich dann um zwölf ins Büro komme, bin ich ausgepowert, habe aber neue Energie für den Tag.“

Und wer glaubt, den Chefessel unter gar keinen Umständen verlassen zu können, der kann es ja mit einer Spielekonsole probieren: Unternehmer könnten beim virtuellen Büro-Tennis spielerisch die Rückhand trainieren und nebenbei telefonisch drei Mitarbeiter entlassen.

Tina-Marlu Kramhöller

Firmeninfo

Holmes Place sucht Sales Consultants und Servicekräfte, Ono Spa sucht Spa-Attendanten

Patrick Schreiber
Personal Training & Gesundheitsmanagement
Geschäftsführer: P. Schreiber
Adresse: Mindener Straße 15, 10589 Berlin
Telefon: 0179 / 731 61 88
Web: www.pt-ps.de

Holmes Place Health Club Berlin
Geschäftsführer: Björn E. Kusche
Adresse: Friedrichstraße 68, 10117 Berlin
Mitarbeiter: 105
Telefon: 030 / 20 62 49 49
Web: www.holmesplace.de

The Mandala Hotel – Ono Spa
Geschäftsführer: Lutz Hesse
Adresse: Potsdamer Straße 3, 10785 Berlin
Mitarbeiter: 7
Telefon: 030 / 590 05 11 00
Web: www.themandala.de

Ars Vitalis Fitnessclub GmbH
Geschäftsführer: Claudius Kohdadad und Uta Wasserberg
Adresse: Hauptstraße 19, 10827 Berlin
Mitarbeiter: 65
Telefon: 030 / 788 35 63
Web: www.ars-vitalis.de