

# „Einfach mal den Kopf frei kriegen“

Daniel Roeschies

Nach einem letzten Aufbäumen in der vorletzten Woche ist er nun endgültig vorbei. Der Sommer. Nasskaltes Klima. Ein Wetter zum Unter-der-Bettdecke-Verkriechen. Sport im Freien ist da kein großes Vergnügen. Für viele ist in der kalten Jahreszeit daher der Gang ins Fitness-Studio die einzige Möglichkeit in Form zu bleiben. Doch wer kennt nicht die Situation, wenn man sich mal wieder aufraffen muss, den weiten Weg ins Fitness-Studio anzutreten? Wie schön wäre es manchmal einen eigenen Trainer zu ha-

**»Es war immer mein großer Traum, so ein Studio zu eröffnen«**

ben, der mit einem die Übungen zusammen macht und einen motiviert.

In Haßlinghausen bietet ein Fitness-Trainer seit einiger Zeit Privatstunden mit individuellem Training an. Während Thorge Kiwitt Anfang des Jahres seinen Kunden ausschließlich Hausbesuche abstattete, hat der 27-Jährige seit September ein eigenes Studio an der Mittelstraße. „Es war immer mein großer Traum, so ein Studio zu eröffnen“, erzählt der studierte Sportwissenschaftler.

In dem modern eingerichteten Raum stehen verschiedene Geräte für ein abwechslungsreiches und effektives Training bereit. Sechs bis sieben Personen bringt der Personal-Trainer derzeit im Schnitt zwei Mal pro Woche zum Schwitzen. Die Gründe, warum sich jemand für einen Privattrainer entscheidet, sind sehr vielfältig, weiß Kiwitt: „Manche wollen schnell Gewicht verlieren.



Personal-Trainer Thorge Kiwitt hilft Nadine Mueller (30) bei einer Stretching-Übung.

Foto: Arne Poll

andere kommen, um etwas für die Gesundheit zu tun.“ Es gibt aber auch Kunden mit sehr speziellen Wünschen. So möchte eine ältere Dame etwa fit sein für eine große Reise im nächsten Jahr. „Ich sehe mich nicht nur als Trainer, sondern auch als Motivator“, sagt Kiwitt.

Das Wichtigste für ein effektives Training sei eine angemessene Zielsetzung. „In einem persönlichen Vorgespräch versuche ich den Herzenswunsch, den jeder in sich trägt, herauszukitzeln und erarbeite einen individuellen Plan.“

Weil Thorge Kiwitt weiß, welche Auswirkungen Sport auf die Psyche hat, bietet er gemeinsam mit der Heilpädagogin Marion Matt vom nächsten Jahr an spezielle Burn-Out-Präventionsreisen an. Das Thema Burn-Out ist derzeit in aller Munde. Therapien gibt es aber meist nur für Menschen, die bereits erkrankt sind. Die Vorsorge wird vernachlässigt.

„In unseren Präventionsreisen bekommen die Teilnehmer Antworten auf die Frage, was wirklich wichtig ist im Leben“, erklärt Kiwitt. Von einem Burn-Out sind oft gestresste Arbeitnehmer betrof-

fen. „Gerade diese Menschen sollen einfach mal den Kopf frei kriegen.“ Auf einer viertägigen Reise in das englische Bowness-on-Solway werden den Teilnehmern in mentalen Coachings neue Impulse und neue Motivationen gesetzt.

Zudem werde in der wundervollen Natur Nordenglands viel gewandert. „Beschleunigtes Entschleunigen“, beschreibt Kiwitt das Programm. Diese Art der persönlichen Betreuung sei es, die den Kunden im Fitness-Studio nicht geboten werde. Darum ließen viele es dort nach ein paar Monaten wieder sein.

## BURNOUT-PRÄVENTION

### PCs und Handys tabu

■ Für die Reise vom 25. bis 28. Mai 2012 nach Bowness-on-Solway sind noch Plätze frei. Der Kurs beinhaltet, neben den sportlichen und mentalen Aktivitäten, Flug und Transfer, Übernachtung inklusive Verpflegung. Handys und Laptops sind während der Fahrt absolut tabu. Weitere Informationen unter: [www.anti-burn-out-bewegung.de](http://www.anti-burn-out-bewegung.de) oder [www.personal-training-kiwitt.de](http://www.personal-training-kiwitt.de).