



Bald geschafft
Sport in der freien
Natur: Fitness-Trainer
Thorge Kiwitt (links)
leistet Unterstützung.



ES IST nie zu spät

Wer einmal anfängt und dabeibleibt, weiß den Sport zu schätzen. Sportwissenschaftler und Fitnesstrainer Thorge Kiwitt hat dabei den **GANZEN MENSCHEN IM BLICK**.

► „Ich habe die ganzen Jahre keinen Sport gemacht, jetzt brauche ich auch nicht mehr anzufangen.“ Thorge Kiwitt, der in Sprockhövel-Haßlinghausen ein Fitness-Studio betreibt und als Personal Trainer arbeitet, lässt diese „Ausrede“ nicht gelten. „Es ist nie zu spät, mit dem Sport anzufangen. Und es gibt viele gute Gründe dafür, etwas für die körperliche Fitness zu tun.“ Ob Laufen, Walken, Zirkeltraining oder kombiniert: „Entscheidend sind das richtige Maß und eine angemessene Zielsetzung. Drei Mal die Woche jeweils eine Stunde lang ist sicherlich ein gutes Training, aber wer das zeitlich nicht schafft, ist auch mit weniger Aufwand gut dabei. Wichtig sind Regelmäßigkeit und Effektivität.“ Wer sich alleine dazu schlecht aufrufen kann, sollte sich einer Gruppe anschließen, denn Bewegung mit anderen zusammen macht zusätzlich gute Laune. Dabei geht es nicht darum, sich gegenseitig in der

sportlichen Leistung zu übertrumpfen. „Jeder sollte sich so einbringen, wie er es kann, denn es hat keinen Sinn, sich selbst unter Druck zu setzen und sich zu viel zuzumuten. Ich erlebe es in der Praxis, dass der gemeinsame Sport mit Jung und Alt sehr viel Spaß macht, Toleranz schafft und motivierend wirkt.“

Tipps vom Profi

Wer einen Ausdauersport wie Laufen betreibt, sollte zusätzlich Einheiten für ein Muskeltraining einplanen. Das muss nicht unbedingt das Fitness-Studio sein. „Unterwegs an der Strecke eignet sich eine Sitzbank optimal für Körperspannungs- und Dehnungsübungen“, erklärt der studierte Sportwissenschaftler, ausgebildete Ernährungsberater und ehemalige Profi-Volleyballer. Mit dieser gebündelten Kompetenz sieht er sich nicht nur als Trainer, sondern auch als Motivator, der weiß, wie



► • **Fit mit Thorge - Personal Training**
Mittelstraße 70
45549 Sprockhövel
Tel: 0179 32 333 94
E-Mail:
pt@fit-mit-thorge.de
► • www.fit-mit-thorge.de

gut regelmäßige Bewegung für die mentale „Kondition“ und das psychische Wohlbefinden ist. „Sport ist ein Stimmungsaufheller. Wer ihn sich zur Gewohnheit macht, sorgt auch für seelische Ausgeglichenheit. Zugleich entwickeln wir ein Gefühl für unseren Körper, steigern unsere Leistungsfähigkeit, achten automatisch mehr auf unsere Ernährung und gehen mit unseren Ressourcen sehr viel achtsamer um.“

Entspannen hilft

Nach dem Motto „Erst anspannen, dann entspannen“ hat Thorge Kiwitt auch entsprechende Techniken entwickelt: „Es ist wichtig, bereits präventiv für Entspannung zu sorgen, um unserem Körper zu helfen, bei Stress und Hektik in Balance zu bleiben. Mit dem gesamtheitlichen Programm tragen wir selbst zu innerer Gelassenheit und Zufriedenheit bei.“ ●