

WR SPROCKHÖVEL

ef feiert
ntag
union

Der studierte Sportwissenschaftler Thorge Kiwitt hat sich als Personal Trainer selbstständig gemacht

„Man muss auch mal was wagen“

Stefanie Vollmann

Auto, Aufzug und Arbeit am Computer – dass unser Körper eigentlich auf Bewegung ausgelegt ist, gerät im Alltag oft in Vergessenheit.

Der Sprockhöveler Thorge Kiwitt hat Sport studiert und eine Extraausbildung zum Personal Trainer absolviert. Anfang des Jahres hat er sich als Personal Trainer selbstständig gemacht.

Er selbst könnte ohne Sport nicht leben; war in der Junioren-Volleyball-Nationalmannschaft, spielt Tennis, Fußball und fährt Mountainbike. „Durch Sport kann man langfristig seinen Lebensstandard halten. Bewegung wirkt den natürlichen Abbauprozessen

»Ich passe meine Methoden an den Kunden an«

des Körpers entgegen“, sagt er. Seinen Spaß am Sport möchte er an seine Kunden weitergeben, und das möglichst ohne Zwischenstation. Als Personal Trainer ist er unabhängig von Ort und Zeit, kann auch in den Mittagspausen oder nach Feierabend mit seinen Kunden eine Trainingseinheit einlegen.

Kiwitt nimmt das Risiko der Selbstständigkeit auf sich, um seine eigenen Ideen besser umsetzen zu können: „In vielen Fitnessstudios gibt es erst einmal einen Pauschalplan für alle. Ich passe meine Methoden individuell an jeden Kunden an.“ Gemeinsam mit dem Kunden bespricht er dann die Ziele: „Sie sollten hoch, aber realistisch sein. Ambitionierte Ziele“, sagt er. Formlose Ziele wie „fit werden“ oder „abnehmen“ verpackt Kiwitt gerne in Endziele: eine Runde durch



So geht es richtig: Personal Trainer Thorge Kiwitt hilft bei einer Kniebeuge.

Foto: privat

den Hochseilgarten oder ein acht Kilometer langer „Strong-Man-Lauf“ durch Schlamm und Matsch im Wald. „So werden die Ziele greifbar, das ist gut für die Motivation“, sagt Kiwitt. Der allseits bekannte innere Schweinehund wird oft zum Feind derer, die mit dem Sport anfangen wollen: Heute regnet's, morgen ist's zu warm

und am wieder nächsten Tag ist der Akku vom MP3-Player leer, ohne den man natürlich nicht laufen gehen kann. „Sport macht am meisten Spaß, wenn man ihn zu zweit macht“, sagt Kiwitt aus Erfahrung. Der Trick, wenn man nicht alleine ist: Man hat mehr Hemmungen, abzusagen und überwindet den Schweine-

hund schneller. „Wenn man sich beim Sport auspowert, werden Glückshormone freigesetzt“, sagt Kiwitt. Im Sport sieht er eine gute Vorbeugung für das Phänomen „Burn-out“ – die totale Erschöpfung. Am besten sei eine Kombination aus Herz-Kreislauf- und Krafttraining. In der direkten Betreuung kann Thorge Kiwitt

auch gezielt auf Technikfehler achten und sie schon im Keim ersticken.

Mit jedem Kunden versucht er, den Sport in den Alltag zu integrieren, dafür muss er die Menschen kennenlernen. Hobbys, Arbeit, Familie, Freunde – überall findet Kiwitt Anhaltspunkte für Fitness. Warum nicht einfach mal mit dem Fahrrad zur Arbeit? Auch der Kühlschrank kommt nicht am Personal Trainer vorbei – asketisch wird Kiwitt dabei allerdings nicht: „Verbote sind verboten – was nicht schmeckt, macht keinen Spaß, und das ist nicht Sinn der Sache“. Wichtig sei, in Maßen zu genießen und manche Faustregeln zu beachten – zum Beispiel abends auf Kohlenhydrate zu verzichten.

Kiwitts Ziel ist es, dass seine Kunden ab einem gewissen Punkt alleine mit dem Sport weitermachen, den Sport und alles, was dazu gehört, in ihren Alltag mitnehmen. Er selbst plant in naher Zukunft sein eigenes Studio in Sprockhövel aufzumachen. Selbstständigkeit ist mit Risiken verbunden, dessen ist Kiwitt sich bewusst, aber er findet: „Man muss auch mal was wagen.“

MUSKELN

Beste Fettfresser

■ Ruhephasen sind beim Sport genauso wichtig wie Bewegung. In der Ruhephase geht das Training passiv weiter: die Muskeln wachsen. „Ist ein gutes Grundgerüst an Muskeln vorhanden, verbraucht der Körper auch im Ruhezustand viel mehr Kalorien als ohne – Muskeln sind die besten Fettfresser“, erklärt Thorge Kiwitt.

ZUM TAGE

Eisberge

Der Kalender für Mai hat etwas Irritierendes.

Eis und Schnee sind darauf zu sehen. Die Kälte strömt praktisch aus der Zeichnung heraus. Das ist beunruhigend.

Was will uns dieser Kalender bloß damit sagen? Dass wir nicht so pingelig sein sollen, wenn es jetzt mal ein paar Tage nicht so sonnig ist? Dass es schlimmer kommen könnte?

Zum Beispiel auf dem Kalender-Blatt für Juli. Da wachsen dem Betrachter sogar Eisberge entgegen. Aber keine Sorge, der Held des Kalenders ist ein Eisbär. Was vielleicht manches erklärt.

TERMINE

Stadt Sprockhövel

Jugendzentrum Haßlinghausen: 9-12 Uhr, Offener Spielertreff, 13-18 Uhr, Jugendcafé.

Niedersprockhövel: 15 Uhr, Fußball-Länderspielschau, 17 Uhr, FIFA 11-Plus, Playstationliga; 16 Uhr, Jugendtreff.

Bücherei Haßlinghausen: 10-12 Uhr, Lesung zum ehrenamtlichen Engagement, Begegnungsstätte Dorfstraße 13, 02339-12 62 35.

Bücherei Haßlinghausen, Gebrüderstraße 13: 15-18 Uhr, 02339/12 6711. - Niedersprockhövel, Hauptstraße 8 a: 18 Uhr, 02324/39 24 36.

Rat und Hilfe

Diakonisches Werk Ennepe-Ruhr: Hagen: 8-16 Uhr, Pfliegetelefon: 02331-33 39 20

Drogenberatung (DROBS), Dorfstraße 11, Hattingen: 10-12 Uhr, Sprechstunde.

FAN – Sozialstation: 02339/12 03 30: Hausbesuche, Pflege, Essen auf Rädern, Hilfe bei der Lebensgestaltung.

Kreuzbund Sprockhövel: 19-21 Uhr, Gesprächskreis für Suchtkranke und Angehörige, Pfarrheim, Vorden-Str. 7.

Sozialpsychiatrischer Dienst: Gesundheitsamt, Bahnhofstraße 37, 02324/92 36 27

92 36 29: Sozialpsychiatrische Dienstleistungen für Betroffene und Angehörige.

Tierschutzverein Bruchstraße 11, Hattingen, 02324-3 43 41, 0151/12 73 37 22.

Mieterverein Sprockhövel und Umgebung: ab 16 Uhr, Beratung durch Rechtsanwältin, telefonische Vereinbarung, 02324/7 90 93.

Vereine / Verbände

Gospel-Sisters Haßlinghausen: 19.15 Uhr Probe, Gaststätte „Johann“, Mittelstraße 46.

Heimat- und Geschichtsverein: Am Grevendiek, Hauptstraße 8, 18 Uhr geöffnet.

Jugendrotkreuz: 18 Uhr Treff, Hoppe 2a.

VfL Gennebreck: 19 Uhr Lauftraining, Zum Sportplatz 10.

TV Haßlinghausen: 9.30 Uhr, 20 Uhr, Walking-Treff, ab Sportplatz Haßlinghausen.

Tus Hiddinghausen: 15 und 18 Uhr, Aqua-Fitness für Erwachsene, 17 Uhr, gesundheitsorientiertes Haltung- und Bewegungstraining, Aqua-Fit-Kurs, Perthes Bad, Niedersprockhövel.

TSG: Baumhof-Halle: 17 Uhr, Tennis-Schüler und Jugend. 18 Uhr, auf Halle, Freizeitsport.

mokraten n den Mai

advertiserband veran-
er seinen „Tanz in
Die Veranstaltung
0. April ab 20 Uhr
egnungsstätte der
r Kleinbeckstr. 41
rockhövel statt.
entertainment“ bi-
cher mit Live-Mu-
z und spielt Musik
ter. Karten gibt es
auf bei allen SPD-
n, der AWO Ober-
sprockhövel, Sig-
n der Mittelstraße
VU-Treffpunkt an
straße.

nteuere für llen

ische Art bringen
euere graue Zellen
chwung. Mit leichten
gen, die ohne Vor-
erledigt werden
d Erfolge zu erzie-
ngelische Erwach-
ng Ennepe-Ruhr
ontag, 9. Mai, von
2 Uhr im Kreiskir-
n Witten diesen
Anmeldungen ab
02302/589-197.

ness für

a-Fitness-Kurs für
bietet die VHS
hr-Süd an. Die ers-
indet am Dienstag,
der Zeit von 16.30
r im Schwimmbad
schule Nieder-
st. Die Teilnah-
für zehn Einheiten
Euro.

ISTE

en: 112.
le des Notfalldien-
augenärztlicher, HNO-
und jugendmedizini-
dienst, Mittwoch 13
Donnerstag, 8 Uhr:
44 100 (0,14 € aus
en Festnetz, Mobilfunk
Minute).
Sprockhövel 1: Rats-
gust-Bebel-Str. 14-16
n, 02324-5 21 18.
2: Fortuna-Apotheke,
ße 68, Ept.-Milspe,
5 01.

50 Sprockhöveler besuchten Partnerstadt South Kirkby & Moorthorpe

Yorkshire ist für manche schon die zweite Heimat

50 Teilnehmer vom Internationalen Freundeskreis (IFK) Sprockhövel haben jetzt die Partnerstadt South Kirkby & Moorthorpe besucht. Für einige war es die erste Visite.

Los ging es mit einem „Social Evening“ am Samstag. Hier wurden die deutschen Gäste von Bürgermeister Eric Tunstall begrüßt. Thema war das 30-jährige Bestehen der Partnerschaft zwischen Sprockhövel und South Kirkby & Moorthorpe. Unter anderem

»Es ist immer wieder eine wunderbare Zeit mit vielen neuen Eindrücken«

erinnerte daran der Ratsvorsitzende Laurie Harrison, ein Initiator der Städteverbindung. Am 29. Mai 1981 kam der Sprockhöveler Stadtrat nach South Kirkby, und Bürgermeister Hans Käseberg und Stadtdirektor Fritz Schofeld

Ute Riedel-Stecker, zum ersten Mal dabei, schwärmte: „Ich habe neue Freunde gewonnen. In Yorkshire haben mich die englischen Gärten, die ‚Farm Houses‘ und die klassischen ‚English Tea Rooms‘ beeindruckt.“

Für den Rest der Woche standen der Freizeitpark Alton Towers, die mittelalterliche Stadt York sowie die Städte Leeds und Sheffield auf dem Programm. Alternativ zum Besuch in Alton Towers hatte Albrecht van Well (2. IFK-Vorsitzender) eine Wanderung über 18 Kilometer auf dem Cleveland Way im Nationalpark ‚North York Moors‘ ausgearbeitet. Sascha Lotze-Engelhard: „Besonders beeindruckte mich die Landschaft, die auch aus biologischer Sicht eine Menge zu bieten hat.“

In der harmonischen Sprockhöveler Gruppe ließen die vielen jungen Menschen und neu gewonnenen Quartiergeber in South Kirkby die Zukunft der Städtebeziehung als gesichert erscheinen. Persönliche Erfahrungen in den Familien und das erlebnisreiche Programm waren Grund für den Wunsch nach erneuter Teilnahme im kommenden Jahr.

Niki Kontomichi-Joost nahm zum sechsten Mal teil und kam zu dem Fazit: „Es ist immer wieder eine wunderbare Zeit mit vielen neuen Eindrücken, aber auch vielem, das einem schon vertraut ist. Yorkshire mit seinen herzlichen und humorvollen Menschen sowie der wunderbaren Landschaft kommt mir schon wie eine zweite Heimat vor.“



143 Eier im Körbchen



Zum siebten Mal veranstaltete das Stadtmarketing das österliche Eierschätzen auf der „Alten Trasse“. Ein achtjähriges Mädchen schätzte die Zahl der Eier im Korb mit 143 Eiern richtig und gewann die Kutschfahrt durch Sprockhövel. Außerdem verteilte der Osterhase 300 Eier: Hier freuen sich Anna (5) und Laurenz (2). Foto: Kreikenbohm

Dominic Bornemann gewinnt Altersklasse

TV-Läufer überzeugen

Für ein erneutes Ausrufezeichen sorgte Dominic Bornemann vom TV Hasslinghausen beim Halbmarathon in

doppelte Distanz - also die klassischen 42,195 Marathon-Kilometer - meisterte Matthias Biely. Er lief im Spreewald