

# Fitness boomt – für einige Wochen

In den Studios herrscht Andrang. Der hält oft nicht lange an. Sportler motivieren zum Durchhalten.

Von Anja Carolina Siebel

Andreas Neumann kennt das Prozedere. Der Chef des Fitnessstudios „Clever Fit“ an der Eich bemerkt wie anderer Fitnessstudio-Betreiber Anfang Januar einen merklichen Zuwachs der Trainierenden. „Es sind mehr Neuanmeldungen, aber auch Wiedereinsteiger sind dabei“, berichtet Neumann. Maximal zwei Monate seien es, bis der Boom wieder abnehme: „Dann ist es mit den guten Vorsätzen bei den meisten schon wieder dahin.“

Nina Fondermann (Fit Inn) gibt den „Guter-Vorsatz-Einsteigern“ nur wenige Wochen: „Dann wird es hier wieder merklich leerer.“ Stefan Gries (Fitness World) geht sogar noch weiter: „Der innere Schweinehund ist bei den meisten, die im Januar beginnen, einfach viel zu stark. Spätestens nach ein oder zwei Monaten verfliegt das schlechte Gewissen wegen der fehlenden Fitness dann wieder und die Leute verfallen in alte Muster. Es sind die wenigsten, die nach so einem Einstieg am Ball bleiben.“

## Am 2. Januar 2005 änderte sich für die Balschuweits das Leben

Das sehen Lutz und Anja Balschuweit ganz anders. Der 50-Jährige und die 46-Jährige sind sicher: „Man kann es schaffen.“ Das Paar muss es wissen: Anja Balschuweit brachte noch vor elf Jahren 125 Kilogramm auf die Waage, bei ihrem Ehemann waren es stolze 160 Kilogramm. „Am 2. Januar 2005 haben wir angefangen“, erinnert sich Anja Balschuweit an einen der denkwürdigsten Tage in ihrem Leben. Ein Tag, der alles verändern sollte. „Und das, obwohl wir uns eigentlich gar nicht schlecht fühlten damals“, unterstreicht Lutz Balschuweit. „Wir sagten uns



Fitnesstrainer Sebastian Schröder („Clever Fit“) erklärt Heike Walder und Hikmet Demir, wie sie an den Sportgeräten die besten Ergebnisse erzielen.

Foto: Doro Siewert

einfach: Tun wir doch mal was für uns.“ Das damals schwergewichtige Ehepaar aus Tente begann mit Spaziergängen durch den Ort. „An Laufen war damals gar nicht zu denken“, erinnert sich Anja Balschuweit an mangelnde Kondition und bei Bewegung schmerzende Gelenke.

Langsam steigerten sie ihr Tempo, verlagerten das Sportprogramm in die Morgenstunden – und an die Remscheider Eschbachtalsperre: „Wir probierten uns aus, gingen auch mal an unsere Grenzen.“ Nach einhalb Jahren hatte das Ehepaar das Gewichtziel erreicht: Sie verlor 55 Kilogramm, er über 80. Inzwischen laufen sie täglich,

aber getrennt: Anja mit ihrem Mischlingshund Paul etwa 10 Kilometer und Lutz rund 23 Kilometer pro Tag. Sie sind Tüchtlinge, sogenannte „Streak Runner“. Die Ergebnisse halten sie in einem Blog im Internet fest. „So extrem wie wir muss das niemand praktizieren“, unterstreichen die Balschuweits. Sie sind allerdings überzeugt, dass der Mensch nicht fürs Sofa gemacht ist. „Jeder wird bemerken, dass es ihm guttut, wenn er mal aufsteht und ein paar Schritte geht“, sagt der Sportler. „Schwierig wird es, wenn der erste Muskel schmerzt, die Gelenke sich melden, man viel schwitzt oder die Puste ausgeht.

## FITNESS-ANGEBOT

**STUDIOS** Allein in Wermelskirchen gibt es mehrere Fitnessstudios, die verschiedene Angebote für unterschiedliche Zielgruppen zu variierenden Preisen anbieten. Wer zum Jahresbeginn plant, mehr Sport zu machen, sollte sich am besten zunächst ärztlich und dann von einem kompetenten Trainer beraten lassen.

Dann hören viele auf. Gerade dann heißt es aber: weitermachen.“ Das Sportlerpaar motiviert Abnehmwillige zum Durchhalten, denn: „Der Preis ist Gesundheit.“

» Standpunkt