

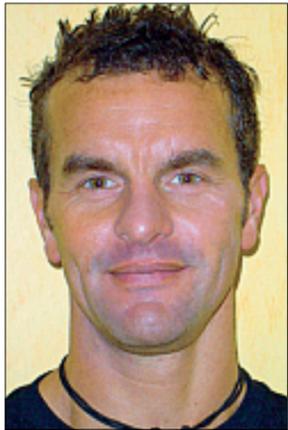
# Die Fitmacher – die persönlichen Trainer

**KOLUMNE** Ex-Triathlet Johann Stromann gibt Tipps

Folge 5 der neuen Serie: Die wichtigsten Eckdaten für eine erfolgreiche Arbeit mit einem Personaltrainer.

VON JOHANN STROMANN

In Amerika ist er weit verbreitet – in Deutschland fristet der Personaltrainer immer noch ein Nischendasein. Welche Vorteile bietet ein professionell begleitetes und motiviertes Training mit einem Personaltrainer? Lesen Sie hier, für wen und in welcher Form sich Personaltraining am meisten lohnt.



Ratgeber. Johann Stromann gibt Tipps rund um den Sport und gesundes Leben.

Sie haben Motivations-schwierigkeiten, fragen sich ob ihr Training effektiv ist, Ihre Fortschritte sind zu klein und Sie völlig frustriert?

**Motiviert**

Leider ist dies häufig der Fall. Ein guter Privattrainer – nimmt Sie an die Hand, – übernimmt für Sie die Trainingsplanung und Ihre optimale Trainingsgestaltung,

- dokumentiert Trainingsfortschritte,
- motiviert Sie,
- gibt sehr nützliche Gesundheitstipps und
- führt Sie Schritt für Schritt mit großem Erfolg an Ihr Trainings- und Gesundheitsziel.

**Veränderte Lebensweise**

Warum ist heute ein professionell angeleitetes Training besonders wichtig? Ganz einfach: Viele haben die natürliche Form der körperlichen und sportlichen Bewegung verlernt. Noch niemals in der Geschichte der Menschheit – der Mensch datiert heute viereinhalb Millionen Jahre – hat sich die menschliche Lebensweise qualitativ derart verändert wie innerhalb der letzten 50 Jahre.

Nach allen Jahren starker, ausdauernder, körperlicher Tätigkeit folgte man in allen Überlegungen plötzlich dem intellektuellen, fortschritt-

gläubigem Grundprinzip: Wie gelingt es mit einem Mindestmaß an körperlicher Tätigkeit ein Maximum an Effekt zu erzielen? Anstrengungen jeglicher Art wurden und werden immer mehr aus dem Alltag verdrängt. Gabe es heute weder Sport noch körperliches Training, so müsste man ihn aus sportmedizinischer Sicht zur Gesunderhaltung der Menschen erfinden.

**Automatisierung**

Nicht zuletzt durch die Automatisierung und Computerisierung, die nun mal die menschliche Kraft und sein Dasein immer weiter in den Hintergrund drängen, muss die sportliche Bewegung oft ganz neu erlernt werden – mit einem Personaltrainer.

Wichtig: Suchen Sie sich einen guten, erfahrenen Personaltrainer aus. Nur, wie findet man einen? Ein guter Hinweis ist es, je nach Problematik und Zielsetzung darauf zu achten, dass er seine Auffassung von Bewegung und Sport auch selber lebt. Sprich: Sehr viel eigene Praxiserfahrung mitbringt, und nicht nur zwei Wochenenden die meistens wirtschaftlich geprägte Schulbank gedrückt hat. Nur wer selbst dauerhaft brennt, kann Feuer in anderen entfachen.

Zum Vergleich: Wie glaubwürdig ist für Sie der über-



Da steigt die Stimmung. Wer körperlich fit ist, hat mehr Spaß am Leben. Um in Form zu kommen, können auch Personaltrainer von großem Nutzen sein.

FOTO: STROMANN

gewichtige Schulmediziner, bei dem womöglich noch die Zigarettenschachtel in der Hemdtasche durchschimmert, wenn er Ihnen etwas über eine „Gesunde Lebensweise“ vermitteln möchte?

**Sportliche Erfolge**

Ein gutes Erkennungszeichen für einen professionellen Personaltrainer sind auch seine bisherigen sportlichen Erfolge. Fragen Sie ruhig ganz genau, welche Sportarten der Trainer betreibt und welche

Erfolge er darin verbuchen konnte.

Eine Stunde Personaltraining mit einem professionellen Trainer kostet zwischen 50 und 100 Euro, der Durchschnitt liegt in Deutschland bei 60 Euro. Natürlich lassen sich für ein längerfristiges Training auch Sonderregelungen treffen.

**Richtiger Weg**

Gerade in der Hilfestellung auf die individuellen Bedürfnisse eines Einzelnen sollte

man sich den Rat eines Personaltrainers einholen.

Man muss nicht unbedingt, auch rein aus finanziellen Gründen, das ganze Jahr mit einem Personaltrainer zusammenarbeiten. Aber zumindest solange, bis man den individuellen richtigen Weg gefunden hat.

Ein Personaltrainer könnte durchaus eine Investition sein, die womöglich mit Geld nicht zu bezahlen ist. Und der Weg ist bekanntlich schon oft das Ziel.

# Deutschlands Fußballtalente begeistern auf dem Auricher Ellernfeld

**SPORTKALENDER** U-16-Junioren des DFB bezwingen Schweden klar mit 4:0 – März 1983, 1998 und 2007 im Rückblick

VON INGO JANSSEN

**NORDEN** – Das Auricher Ellernfeld ist bis auf den letzten Platz gefüllt, als vor zehn Jahren die U-16-Nationalmannschaft des Deutschen Fußballbundes zum Länderspiel gegen Schweden antritt. Über 9000 Zuschauer erleben den 4:0-Erfolg des DFB-Nachwuchses. Der KURIER blickt wieder auf die sportlichen Höhepunkte im März der Jahre 1983, 1998 und 2007 zurück.

**1983: Kreisverband Norden stellt beide Landesmeister**

Beim Finale um die Weser-Ems-Meisterschaft im Bockenplatz der Saal im Hotel Deutsches Haus wieder einmal fast aus den Nähten. 600 Zuschauer erleben, wie sich acht Boxer des gastgebenden BCN den Titel erkämpfen. Schwergewichtler Rolf Betten gelingt dabei gegen seinen einstigen Bezwinger Vincent Brinkmann (Haselünne) allerdings nur dank der Unterstützung der Punktrichter die Revanche.

Die Handballerinnen des FC Norden machen es spannend: Erst legt die Oberliga-Vertretung eine stolze Serie von 7:1 Punkten hin und scheint den Klassenerhalt bereits in der Tasche zu haben.

Da setzt es aber drei Niederlagen in Folge, die den Sturz auf einen Abstiegsplatz bedeuten.

Das hat es in der Geschichte des Friesensports noch nie gegeben: Der Kreisverband Norden stellt die beiden Landesmeister. Bei den Männern holt sich der KBV „Goode Trüll“ Upgant-Schott den Titel, bei den Frauen ist „Free herut“ Nesse die neue Nummer eins im Landesverband.

**1998: Alfons Weusthof zerschießt Wäschekorb**

Nach sieben Spielen ohne Niederlage muss sich Fußball-Regionalligist Kickers Emden wieder einmal geschlagen geben – und das ausgerechnet im Derby. Gegen den VfB Oldenburg ziehen die Schützlinge von Trainer Alfons Weusthof mit 1:3 den Kürzeren. Gerade einmal 1800 Zuschauer schauen sich das Prestige-Duell an. Anschließend erweisen sich auch die Topteams der Liga als zu stark: Im Niedersachsenstadion von Hannover unterliegt Kickers gegen 96 mit 0:3. Tabellenführer Eintracht Braunschweig setzt sich in Emden 3:1 durch. Weusthof ist in der Halbzeit dermaßen gefrustet, dass er in der Kabine einen Wäschekorb zerschießt und nach dem Schlusspfiff



Hoffnungsvolle Talente. Die U-16-Auswahl des Deutschen Fußball-Bundes zeigt sich im März 1998 auf dem Ellernfeld in Spiellaune und bezwingt Schweden mit 4:0.

ARCHIVFOTO: SAATHOFF

darüber nachdenkt, die Brocken hinzuschmeißen.

Nach nur vier Ausgaben haben die Frauen auf Norderney ausgefloppt. Wegen mangelhafter Zuschauerzahlen wird das Hochsprung-Meeting auf der Insel eingestellt. Stattdessen ist für den Sommer ein Stabhochsprung-Festival der Männer geplant.

Die Handballer von Tura Marienhafte schaffen in der Verbandsliga die große Überraschung. Den hoch favorisierten Tabellenführer SG Neuenhaus/Uelsen, der mit einer Starttruppe antritt, entzaubern die Marienhafte vor 500 begeisterten Zuschauern mit 28:25.

Fußball-Landesligist FC

Norden kündigt einen Trainerwechsel an. Nach dreijähriger Zusammenarbeit wird der zum Saisonende auslaufende Vertrag mit Heinz Knieper nicht verlängert. Der 57-Jährige schafft mit der Mannschaft nicht den angestrebten Wiederaufstieg. Sein Nachfolger wird Olaf Berschuck. Der 34-Jährige ist noch beim Niedersachsenligisten TuS Esens aktiv.

Lehrer und Schüler nutzen den Wandertag zu einem Ausflug nach Aurich, um den Auftritt der von Bernd Stöber trainierten DFB-Junioren zu sehen. Im Aufgebot stehen mit Hanno Balitsch, Benjamin Auer oder Torben Marx Spieler, die später den großen

Sprung in die Bundesliga schaffen.

Jan-Uwe Gundel gibt bei Kickers Emden nur ein einjähriges Gastspiel. Der Norder gibt seinen Abschied zum VfB Lübeck bekannt.

**2007: Mareike Blum beim Länderkampf im Pech**

Beim zweiten Auftritt im Nationaltrikot ist Mareike Blum vom Pech verfolgt: Das Hochsprung-Talent des Norder TV startet in Vittel beim Dreiländerkampf gegen Gastgeber Frankreich und Italien im DLV-Trikot. Nach gutem Beginn ist die Absprungmarke der 16-Jährigen aber plötzlich verschwunden, so dass es nur zu 1,70 m reicht.

Der Motorsportclub Norden hat einen neuen Vorsitzenden. Nach sechsjähriger Amtszeit kandidiert Silke von Aschwege nicht mehr. Zum Nachfolger wird Hans Escher gewählt. Der 59-Jährige stellt sich spontan zur Verfügung, nachdem die Mitglieder während der Hauptversammlung von von Aschweges Rückzug überrascht werden.

Die Norder Lateinformatoren rufen – und in der Wildbahnhalle bleibt kein Plätzchen frei: 1300 begeisterte Zuschauer erleben den Sieg des TSC beim Heimspiel. Alle fünf Wertungsrichter zücken die Note Eins. Die B-Formation tanzt sich auf den dritten Rang.

Bei der Senioren-Europameisterschaft in Helsinki trumft Waltraud Klostermann vom Norder TV mit drei Medaillen groß auf. In der Altersklasse W 45 holt sie über 3000 m Bronze. Beim Cross-County gibt es für die gebürtige Ennepetalerin Silber. In der Mannschaftswertung belegt sie gemeinsam mit Alexandra Schüttler und Elisabeth Henn Rang drei.

Bei Kickers Emden geht der Co-Trainer von Bord: Nach zehnjähriger Tätigkeit – darunter auch als Torwart – kündigt Michael Boris seinen Abschied an. Boris, der seine A-Lizenz mit der Note 2,0 abgelegt hat, wechselt zum Nordrhein-Oberligisten VfB Homburg, wo er allein verantwortlich ist.

Handball-Zweitligist OHV Aurich trennt sich zum Saisonende von Trainer Frank Carstens. Nach einer Steuernachzahlung kämpfen die Auricher um das wirtschaftliche Überleben und müssen sparen. Vorsitzender Wolfgang Ladwig übernimmt wieder die sportliche Leitung.

**1983 - 1998 - 2007**

**SPORT**

**KALENDER**