

Ein Fitness-Training für den Körper – und die grauen Zellen im Kopf

VON UNSERER MITARBEITERIN SABRINA FRIEDRICH

Dormitz – Die Kandidaten der „Runter vom Sofa“-Aktion stellen sich Woche für Woche neuen Herausforderungen und lassen sich von ihren Trainern immer noch ein Stückchen weiter pushen. Jeder hat dabei mit seinen eigenen kleinen Hürden zu kämpfen. Heute trainiert Kerstin Staubach mit Sylvia Hubele. Sie ist freie Journalistin und Texterin und verbringt den Großteil ihrer Zeit im Sitzen vor der Tastatur. Das gefällt Rücken, Gelenken und Muskeln natürlich überhaupt nicht.

Hinzu kommt, dass sich ihr innerer Schweinehund – sie hat ihn „Max“ getauft – lieber auf Schokolade und ein bequemes Sofa konzentriert, statt auf Äpfel und Wanderwege.

Runter vom Sofa

Doch mit der FT-Aktion „Runter vom Sofa“ will Sylvia Hubele ihrem Schweinehund Beine machen. Ihre Trainerin unterstützt sie einmal pro Woche beim Personal Training.

Wie es die 48-Jährige schafft, sich Woche für Woche runter vom Sofa zu quälen, beschreibt sie regelmäßig auch auf ihrem Blog auf www.infranken.de. Heute sportelt Sylvia Hubele in Dormitz, wo ihre Trainerin Kerstin zu Hause ist. Nur wenige Hun-



Mit der Hilfe von Kerstin Staubach (r.) rückt Sylvia Hubele ihrem inneren Schweinehund zuleibe.

Foto: Sabrina Friedrich

dert Meter von deren Haus entfernt erstrecken sich saftig grüne Wiesen und ein riesiges Waldstück – ideal für das heutige Training. Doch zuerst stehen ein paar Mobilitäts- und Koordinationsübungen an, um Körper und Geist in Schwung zu bringen.

Dabei muss Sylvia Hubele an einer Bordsteinkante entlangtraben, wobei sie mit überkreuzten Schritten immer wieder auf den Gehsteig hinauf und wieder hinunter steigt. Es ist gar nicht so leicht, einen Rhythmus zu finden – eine falsche Schrittfolge, und schon ist man raus. „Auch unser Gehirn will beim

Sport ab und an gefordert werden“, erklärt die Trainerin. Es gehe bei diesen Übungen nicht um Perfektion, im Gegenteil: „Sobald du die Übung gut beherrschst, langweilt sich das Gehirn. Deswegen ist es wichtig, es durch immer neue Übungen ständig zu fordern.“

Nach weiteren Lockerungsübungen auf dem Fußballplatz der 2000-Einwohner-Gemeinde geht es über eine kleine Brücke in den Wald. Die Sonnenstrahlen brechen an diesem Vormittag durch die immer dichter werdenden Baumkronen und tauchen die Waldwege in ein schönes Licht. Sylvia Hubele und

Kerstin Staubach walken strammen Schrittes die schmalen Wege entlang. Immer wieder kommen sie an umgestürzten oder eingeknickten Bäumen vorbei, dort, wo der Orkan „Niklas“ vor wenigen Wochen gewütet hat.

An einem Baumstumpf machen die beiden Halt. Nun sind Kraftübungen an der Reihe. Sie nutzen den Stamm kurzerhand als Fitnessgerät und machen Liegestütz und Seitstütz für kräftige Arm- und Rumpfmuskeln.

Nach einer weiteren Walkeinheit stoppen die zwei nochmals, um weitere Übungen einzubauen. Nun sind die Bauchmuskeln an der Reihe: Sylvia Hubele muss den rechten Arm nach hinten strecken und ihn dann mit dem angehobenen linken Knie zusammenbringen. „Schau dem Arm hinterher, wenn du ihn

streckst“, sagt Staubach. Sie hat ein Auge darauf, ob ihr Schützling die Übung korrekt ausführt und steht immer mit einem Tipp oder einer Hilfestellung bereit. Doch auch, wenn Kerstin Staubach nicht dabei ist, will Hubele ihren inneren Schweinehund an die Leine nehmen.

„Im Alltag ist es gar nicht so leicht, die Übungen durchzuziehen“, sagt Sylvia Hubele. Mal ist sie zu sehr mit dem Schreiben ihrer Artikel eingespannt, dann muss sie sich gegen Spiel- und Schmuseattacken ihrer Katze wehren: „Sie läuft mir ständig nach und krallt sich an meinen Beinen fest“, lacht Hubele. Doch das lässt die Trainerin nicht als Ausrede durchgehen: „Selbst beim Kochen oder Zähneputzen kann man einfach ein paar Kniebeugen oder Wadenheber einbauen.“

Kostenlose FT-Aktion

Vorsätze Die Aktion „Runter vom Sofa“ bietet FT-Lesern die Chance, durch ein kostenloses Personal-Training mit Kerstin Staubach und Harry Hüttmann über einen Zeitraum von vier Monaten ihre sportlichen Ziele zu erreichen – egal ob Abnehmen, Ausdauer oder einfach mehr Bewegung. Das Programm geht bis Ende Juni.

Betreuer Die beiden Fitnesstrainer Kerstin Staubach (www.staubach-training.de) und Harry Hüttmann (www.harryhuettmann.jimdo.com) helfen den Teilnehmern, ihre Ziele zu erreichen. Der Fränkische Tag begleitet die Aktion mit regelmäßigen Berichten in der Zeitung und auf infranken.de. sf