

Harry bringt Susanne auf Touren

FITNESS Die FT-Aktion „Runter vom Sofa“ neigt sich ihrem Ende zu. Das hält die Kandidaten aber nicht davon ab, auf den letzten Metern noch einmal Gas zu geben. Auch Susanne Weller hat nichts von ihrer Motivation eingebüßt.

VON UNSERER MITARBEITERIN **SABRINA FRIEDRICH**

Erlangen – Susanne Weller war schon immer ein Bewegungsfreund. Egal ob Gymnastik, Betriebssport oder Firmenläufe – die 53-Jährige gestaltet ihr Leben gern aktiv. Nur ein regelmäßiges Ausdauertraining in ihren Alltag zu integrieren, das schafft sie alleine irgendwie nicht.

„Ich bin dann einmal pro Woche eine Stunde laufen gegangen und war danach so fertig, dass ich es gleich wieder sein ließ“, erinnert sie sich. Die FT-Aktion „Runter vom Sofa“ sollte das ändern. Mit Hilfe eines Personal Trainers wollte es die Bankangestellte schaffen, ihre Beweglichkeit zu verbessern und dabei das ein oder andere Kilo zum Schmelzen zu bringen.

„Ich hatte unheimliches Glück mit Harry.“

Susanne Weller
Läuferin

Und so trainiert sie seit vier Monaten gemeinsam mit ihrem Personal Trainer Harry Hüttmann. „Es ist schon ein Luxus, bei so einem Vorhaben nicht auf sich alleine gestellt zu sein“, freut sich Weller.

Wer nun aber glaubt, die Aufgabe des Trainers läge darin, die Kandidatin so richtig zu pushen, liegt nicht ganz richtig: „In den seltensten Fällen muss man die Leute wirklich antreiben. Meine Hauptaufgabe ist es eher, sie zu bremsen“, sagt Hüttmann.

Kontinuität und Tempo

Die Zauberworte dabei lauten Kontinuität und niedriges Tempo. „Wer einmal pro Woche einen Gewaltlauf absolviert, erreicht damit viel weniger als mit drei moderaten Läufen inklusive Gehpausen. Nur so kann man sich langsam steigern“, sagt er.

So setzt es auch Susanne Weller um. Ihr Lauftraining ist eine Mischung aus Geh- und Laufseinheiten, die in Absprache miteinander von Mal zu Mal reduziert oder ausgedehnt werden. „Der langsame Aufbau ist genial. Alleine hätte ich das nicht geschafft“, sagt sie. Doch nicht nur das Training sei ein entscheidender Faktor auf dem Weg zum Erfolg – auch der Trainer spiele ei-

ne enorm wichtige Rolle. „Wenn man sich einen Personal Trainer gönnt, sollte man auch gut zueinander passen“, sagt Weller. „Ich hatte unheimliches Glück mit Harry. Wir kommen prima miteinander aus, die Chemie stimmt. Er ist allerdings kein Süßholzraspeler und holt mich immer wieder aus meiner Komfortzone heraus.“

Realistische Ziele

Sie habe zu zweit mit ihm besser trainieren können als in einer Gruppe. „Es ist mir dann auch leicht gefallen, noch zwei Mal pro Woche alleine zu laufen“, sagt sie. Wenn sie es in der Mittagspause nicht geschafft habe, sei sie eben früh im fünf laufen gegangen. „Drei Mal pro Woche eine Stunde laufen kann eigentlich jeder schaffen, wenn man bedenkt, wie viel Zeit man mit Herumsitzen oder Fernsehen verbringt“, sagt Hüttmann.

Doch welcher ist der beste Weg, mit Spaß ans Ziel zu gelangen? „Viele denken, wenn man motiviert ist, ist es damit schon getan. Doch sie verwechseln Motivation oft mit Willenskraft: Man kann sich für viele Dinge motivieren, aber die Willenskraft reicht nur für einen Bruchteil davon. Deswegen ist es wichtig, fokussiert zu sein und mit realistischen Zielen an die Sache heranzugehen“, erklärt der Trainer.

„Gar nicht so gesund“

Auch ein konkretes Ziel, wie ein Wettkampf, kann dabei helfen, am Ball zu bleiben. „Manche setzen sich mit solchen Events zu sehr unter Druck, andere sehen sie als Ansporn. Einen Marathon zu laufen ist beispielsweise gar nicht so gesund, sich über einen gewissen Zeitraum auf ihn vorzubereiten aber schon.“

Ausreden sollten bereits im Vorfeld reflektiert, und anschließend mit adäquaten Gegenmaßnahmen gekontert werden. Zum Beispiel sollte das Wetter nur Einfluss auf die Art der Kleidung haben, nicht aber auf die Frage, ob man überhaupt laufen geht.

Verabredungen sollten verbindlich festgelegt werden. So kann man schlecht zu Hause bleiben, wenn man sich zuvor schon mit einem Bekannten verabredet hat. Befindlichkeitsstörungen weisen laut Hüttmann nicht immer auf eine ernsthafte Erkrankung hin, die behandelt werden müssen. Auf der anderen Seite dürfen Fieber oder Grippe



Harry Hüttmann hilft Susanne Weller, sportlich wieder Tritt zu fassen.

Foto: Sabrina Friedrich

auf keinen Fall bagatellisiert werden. Mit diesen Tipps und Tricks hat es Susanne Weller geschafft: Sie kann nun eine Stunde am Stück durchlaufen, ist mit Spaß dabei und hat ganz nebenbei noch sechs Kilogramm abgenommen.

„Ich bin begeistert, das Konzept ist wirklich genial“, schwärmt sie. „Laufen ist der ideale Sport, das geht überall, lässt sich super in den Alltag in-

tegrieren und ich brauche kein Equipment – der Aufwand ist also minimal.“ Wer nun auch Lust bekommen hat und es ihr gleich tun will, dem rät sie, in einen Personal Trainer zu investieren: „Ich habe mich gut betreut und angeleitet gefühlt und bin sicher, es nach den vier Monaten von jetzt an auch ohne Harry zu schaffen.“ Sie wolle sich vielleicht eine Laufgruppe mit drei bis vier Personen suchen. „Mein

anderer Rat ist, sich auf das Positive zu konzentrieren.“

Schlechte Tage

Natürlich gibt es auch für Susanne Weller schlechte Trainingstage: „Ich war wegen einer Grippe zwei Wochen lang außer Gefecht gesetzt und dachte, der Einstieg würde mir total schmergen. Aber so war es nicht. Wenn ich an mich glaube, schaffe ich es auch.“

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 Fitness-trainer Kerstin Staubach (www.staubach-training.de) und Harry Hüttmann (www.harryhuettmann.jimdo.com) helfen den Teilneh-

mern, ihre Ziele zu erreichen. Der Fränkische Tag begleitet die Aktion mit regelmäßigen Berichten in der Zeitung und auf infranken.de. Sylvia Hubele schreibt auch einen Blog auf www.infranken.de/ueberregionall/infrankenblog. sf

BRANDSCHUTZ

Ankunft der Flüchtlinge verzögert sich

VON UNSEREM MITARBEITER **FRANZ GALSTER**

Obertrubach – Mit Spannung erwartet die Bevölkerung in Obertrubach die ersten Flüchtlinge. Wie bereits berichtet, sollten eigentlich bereits am Montag schrittweise bis zu 60 Unterkünfte belegt werden.

Vorsorglich hatten aber Vertreter des Landratsamts Forchheim



Markus Grüner

und der Obertrubacher Bürgermeister Markus Grüner (CSU) zusammen mit dem neuen Besitzer des Hotels eine letzte Ortsbesichtigung unternommen.

Nicht vor Ende Juni

Dabei stellten sich Mängel im Brandschutz heraus, die unverzüglich beseitigt werden sollen.

Somit wird die erste Gruppe von Asylsuchenden nach Angaben von Bürgermeister Grüner voraussichtlich nicht vor Ende Juni in Obertrubach eintreffen.

Nachrichten

Änderung von Bebauungsplan

Heroldsbach – Zu einer Sitzung am Donnerstag, 25. Juni, um 19 Uhr, treffen sich die Mitglieder des Gemeinderats im Heroldsbacher Rathaus. Dabei geht es laut einer Pressemitteilung der Gemeinde unter anderem um Informationen zur Ortsumfahrung B 470 Oesdorf durch das Staatliche Bauamt Bamberg sowie um den Aufstellungsbeschluss zur 1. Änderung des Bebauungsplanes „Zeerranken“ in Oesdorf. red

Kälber zur Versteigerung

Bayreuth – Am Donnerstag, 25. Juni, um 12.30 Uhr, findet in der Tierzuchtthalle, Adolf-Wächter-Straße 9 in Bayreuth die nächste Nutzkälberversteigerung des Rinderzuchtverbandes Oberfranken statt. „Zum Auftrieb gelangen an diesem Tag zirka 900 männliche und 60 weibliche Kälber der Rasse Fleckvieh im Gewichtsbereich von etwa 60 bis 120 Kilogramm“, schreibt der Rinderzuchtverband Oberfranken in einer Pressemitteilung. red

LESERBRIEF

Warum werden so hohe Summen für Flüchtlinge gezahlt?

Zur Diskussion um das Geschäft mit Flüchtlingsunterkünften:

Schon mehrfach wurde berichtet, wie zuletzt auch im BR („Report München“) aus Ebermannstadt, welche gewaltigen Summen von Einzelnen verdient werden mit der Vermietung von Unterkünften. Stadt- und Kreisrat Stefan Schick hat ja auch das ehemalige ASB-Heim an der Piastenbrücke in Forchheim angemietet, wo sich zeitweise bis zu 200 Personen aufgehalten haben sollen. Dafür kassiert er dann pro Person und Tag ca. 25 bis 28 Euro. Dies ergibt für 100

Flüchtlinge bei 25 Euro einen Betrag von ca. 75 000 Euro pro Monat. Zwischenzeitlich hat er drei weitere Unterkünfte vermietet. Bei einer Vollbelegung kassiert er dann ca. 150 000 Euro im Monat. Das wären im Jahr 1,8 Millionen Euro. Was er und ob er was dafür leisten muss, wird ja vom Landratsamt nicht bekanntgegeben, da es sich um einen privaten Vertrag handelt.

Nun ist auch ein weiterer Stadt- und Kreisrat in das Geschäft eingestiegen. Karl-Heinz Fleckenstein hat in Forchheim-West ein Dreifamilienhaus erworben. Wir haben gedacht, da

werden für drei junge Familien mit Kindern Wohnungen angeboten, die ja dringend nötig sind. Mieteinnahmen kann man damit ca. 2 000 € erzielen. Weit gefehlt! Auch er vermietet an das Landratsamt zur Unterbringung von Flüchtlingen. Geht man nur von den unwidersprochenen 28 Euro aus und es werden nur ca. 25 Flüchtlinge untergebracht, (7 je Flüchtling sind vorgeschrieben) so kassiert er pro Monat 21 000 Euro.

Warum solche hohen Summen gezahlt werden, ist nicht nachvollziehbar. Dass es auch billiger geht, kann man zum Bei-

spiel im Nürnberger Land und in Augsburg nachlesen, die weit weniger bezahlen. Ach ja, es werden Beherbergungsverträge abgeschlossen, das heißt, die Unterkünfte werden wie Pensionen behandelt und bezahlt. Nur in Pensionen findet man einen anderen Komfort vor. In Ebermannstadt kann man wohl nicht von einer Pension sprechen.

Uns ärgert, dass sich diese Herren mit einer solchen Geschäftemacherei auch noch als „Gutmenschen“ darstellen.

Raimund Kupfer, Forchheim und 14 weitere Unterzeichner

WANDERKARTE

Im Maßstab 1:25 000

Pottenstein – „Das Tourismusbüro Pottenstein landete mit der seit Kurzem erhältlichen, neuen Wanderkarte im Maßstab 1:25 000 einen Volltreffer“, jubelt die Einrichtung.

Die Wanderkarte wurde demnach im Eigenverlag unter der maßgeblichen Federführung des Leiters des Tourismusbüros Pottenstein, Diplomgeograph Thomas Bernard herausgegeben. Der Kartenausschnitt deckt das Wandergebiet zwischen Waischenfeld, Trockau, Veldensteiner Forst, Betzenstein, Obertrubach und Gößwein ab – mit dem Felsenstädtchen Potten-

stein in der Kartenmitte. Neben der Karte sind auf der Rückseite die 12 schönsten Wandertouren rund um Pottenstein ausführlich mit Streckenführung, Einkehrmöglichkeiten und besonderen Sehenswürdigkeiten entlang der Tour beschrieben.

Vier Euro teuer

Die Wanderkarte sowie die Tourenkarten sind für zum Preis von vier Euro beziehungsweise je 50 Cent im Tourismusbüro Pottenstein erhältlich. Sie können darüber hinaus auch per E-Mail an info@pottenstein.de bestellt werden. red