

## Startschuss für „Runter vom Sofa“

**FITNESS** Die Teilnehmer an der FT-Aktion „Runter vom Sofa“ stehen fest. In den nächsten vier Monaten bekommt jeder von ihnen ein Personal-Training, um die selbst gesteckten Ziele zu erreichen.

VON UNSERER MITARBEITERIN **SABRINA FRIEDRICH**

**Kreis Forchheim** – „Sitzen ist das neue Rauchen.“ Mit dieser Aussage versetzte der Personal-Trainer Harry Hüttmann den einen oder anderen Teilnehmer an der neuen FT-Fitnessaktion in eine kurze Schockstarre. Noch ein Grund mehr, sich „runter vom Sofa“ und raus in die Natur zu bewegen. Denn genau das ist das Ziel der Aktion, deren Startschuss jetzt mit der Auftaktveranstaltung in den Räumen der Forchheimer Lokalredaktion gefallen ist.

„Es geht nicht um ein Sixpack oder eine Kleidergröße weniger, sondern darum, unsere Lebensqualität für die nächsten Jahrzehnte zu verbessern“, erklärte Hüttmann den Kandidaten. Diese bekommen über die nächsten vier Monate ein individuell auf sie zugeschnittenes Personal-Training. Neben der wöchentlichen Übungseinheit müssen die Teilnehmer noch ein bis zwei Mal pro Woche selbst aktiv werden.

„*Bewegung muss zu einem Bedürfnis und nicht zu einem ständigen Kampf mit dem inneren Schweinehund werden.*“

**Harry Hüttmann**  
Personal-Trainer

Hüttmann, der selbst Ultraläufe mit bis zu 100 Kilometern Länge bestreitet, warnte davor, körperliche Beschwerden mit Medikamenten zu kurieren: „Die bekämpfen zwar die Symptome, aber nicht die Ursache.“ Und die sei eben nicht selten Bewegungsmangel. Rückenschmerzen sind da noch die harmloseste Folge, denn auch Alzheimer und Diabetes lassen sich auf zu wenig Bewegung zurückführen. „Wir müssen Spaß an der Bewegung haben. Sie muss zu einem Bedürfnis und nicht zu einem ständigen Kampf mit dem inneren Schweinehund werden“, sagt Harry Hüttmann.

Es sei dabei genauso wichtig, sich nicht ständig an den Leistungen anderer, sondern an seinen eigenen zu messen. „Das Geheimnis ist, sich zu fordern, aber nicht zu überfordern“, ergänzt Trainerin Kerstin Staubach. Die Ziele sind also klar definiert: Runter vom Sofa und rein in ein neues Lebensgefühl!



Das Symbolbild (entstanden im Möbelhaus Schramm) steht für die Willenskraft der Teilnehmer: Sie alle wollen runter vom Sofa. Dabei helfen wollen die Trainer Kerstin Staubach (li.) und Harry Hüttmann (re.).  
Fotos: Barbara Herbst

### Das sind die Teilnehmer und ihre Motivation



**Andreas Schwarz (51)**

pensionierter Polizeioberrat aus Ebermannstadt

„Meine Frau und ich haben uns beworben, um gemeinsam wieder Spaß am Sport zu finden und nicht zuletzt, um auch ein paar Pfunde zu verlieren und den inneren Schweinehund in seine Schranken zu weisen.“ *sf*



**Karin Schwarz (49)**

Metzgereifachverkäuferin aus Ebermannstadt

„Zusammen mit meinem Mann will ich mich mehr bewegen und meine körperliche Fitness steigern. Sport soll Spaß machen und auf keinen Fall eine Qual sein.“ *sf*



**Barbara Hofmann (48)**

arbeitet in der Mittagsbetreuung, aus Forchheim

„Die Teilnahme an der Aktion war ein Geburtstagsgeschenk von einer Freundin, die mich einfach angemeldet hat. Ich möchte beweglicher sein, und wenn ich durchhalte, belohne ich mich mit einer schicken Kurzhaarfrisur.“ *sf*



**Johannes Albrecht (39)**

Systemprüfer und -installateur aus Weingarts

„Ich habe mich zusammen mit meiner Bekannten Christina Grau angemeldet. Nach langer Zeit will ich meine körperliche Fitness mit einem auf mich zugeschnittenem Programm wieder verbessern, mein Gewicht und meinen Bluthochdruck reduzieren.“ *sf*

#### 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 in den Alltag bringen. Das Programm geht von Mitte Februar bis Ende Juni.

**Betreuer** Die beiden Fitness-trainer Kerstin Staubach ([www.staubach-training.de](http://www.staubach-training.de)) und Harry Hüttmann ([www.harryhuettmann.jimdo.com](http://www.harryhuettmann.jimdo.com)) leiten die Teilnehmer an und helfen ihnen bei 60-minütigen Einheiten pro Woche, ihre Ziele zu erreichen. Der Fränkische Tag begleitet die Aktion mit regelmäßigen Berichten in der Zeitung und auf [inf-ranken.de](http://inf-ranken.de). *sf*



**Julia Dorn (28)**

aktuell in Elternzeit aus Thuisbrunn

„Vor zehn Monaten habe ich entbunden und seitdem schon ein paar Kilo verloren. Ein bisschen möchte ich aber noch abnehmen, damit ich im August perfekt in mein Traum-Hochzeitskleid passe. Ich möchte auch langfristig profitieren; der Sport soll so selbstverständlich werden, dass er mir fehlt, wenn ich mal nichts mache.“ *sf*



**Heike Kizer (49)**

Diplom-Ingenieurin für Bekleidungstechnik aus Forchheim

„Zwar gehe ich schon regelmäßig zur Gymnastik, aber ich will trotzdem fitter werden. Ich wollte es schon immer mal mit Laufen probieren und wenn dabei das eine oder andere Kilo verschwindet – umso besser!“ *sf*



**Susanne Weller (53)**

Bankangestellte aus Erlangen

„Ich will erreichen, dass die Bewegung zu einer Selbstverständlichkeit wird. Daher möchte ich ein regelmäßiges Ausdauertraining in meinen Alltag integrieren und meine Beweglichkeit verbessern. Wenn ich dann noch zehn Kilogramm verlieren würde, wäre ich mehr als zufrieden.“ *sf*



**Christina Grau (28)**

Modeschneiderin aus Weingarts

„Ich gehe zwar joggen, aber so richtig effektiv war das bisher nicht. Ich will einfach fit werden und das erreiche ich besser, wenn mir jemand beisteht, mich anspornt und mir den einen oder anderen Tipp gibt.“ *sf*



**Silvia Hubele (48)**

Freie Journalistin und Texterin aus Heroldsbach

„Ich sitze viel zu viel vor der Tastatur – und mein innerer Schweinehund Max freut sich: Er macht nur das, worauf er gerade Lust hat und übernimmt keinerlei Verantwortung. Max verdirbt sich den Appetit auf gesundes Essen mit Schokolade und Nussecken, liegt lieber auf dem Sofa herum und liest, anstatt draußen zu wandern.“ *sf*