

# In Form kommen mit dem FT

**RUNTER VOM SOFA** Endlich mehr bewegen, ein besseres Körpergefühl bekommen oder ein paar Pfunde verlieren: FT-Leser die sich für 2015 viel vorgenommen haben, können ein kostenloses, maßgeschneidertes Training ergattern. Einfach bei der neuen Gesundheitsaktion bewerben.

**Forchheim** – Bei dem einen kneift die Jeans, die andere kommt schon nach wenigen Treppenstufen ins Schwitzen und der Dritte wird ständig von Rückenschmerzen geplagt: Zu wenig Bewegung schränkt die Lebensqualität ein und doch fällt es schwer, sich aus alten Mustern zu lösen und etwas am eigenen Lebensstil zu ändern. Das wird jetzt anders! „Runter vom Sofa“ heißt die neue FT-Aktion und bietet Lesern die Chance, ihre sportlichen Ziele anzupacken – und auch zu erreichen.

Die beiden Fitnesstrainer Kerstin Staubach (46) aus Dormitz und Harry Hüttmann (57) aus Neunkirchen am Brand arbeiten individuell mit maximal acht Teilnehmern und helfen jedem dabei, bis zum Ende durchzuhalten. Kerstin Staubach machte ihre Ausbildung an der Deutschen Sporthochschule Köln und ist seit 15 Jahren im Bereich Präventionssport tätig, wo sie Kunden aller Altersstufen betreut.

Harry Hüttmann war lange Zeit Radsportler und wechselte nach einem Unfall zum Laufen. Seine Leidenschaft hat er unter anderem als Übungsleiter an andere weitergegeben. Seit anderthalb Jahren ist er hauptberuflicher Personaltrainer und bietet zusammen mit seiner Frau Sportreisen und Kurse für Volkshochschulen oder Unternehmen an. Was genau hinter der FT-Aktion steckt, erklären die beiden Trainer im Interview.

*Nach den Feiertagen hat so mancher mit ein paar überflüssigen Pfunden zu kämpfen. Geht Ihnen das als Fitnesstrainer auch so?*

**Harry Hüttmann:** Ja, das passiert schnell, wenn man sich nicht bewegt – nicht nur an den Feiertagen. Die Tendenz zuzunehmen hat wahrscheinlich jeder. Und je älter man wird, desto schlapper wird der Stoffwechsel und desto schwerer wird man die Kilos wieder los.

**Kerstin Staubach:** Wenn man aber das innere Bedürfnis hat, sich wie ein Kind auszutoben, dann weiß man auch, dass das Gewicht wieder runtergeht.

*Viele nehmen das neue Jahr als Ansporn, mehr Sport zu treiben oder sich gesünder zu ernähren, ge-*

„Mein innerer Schweinehund heißt Fred.“



**Kerstin Staubach**  
Fitnesstrainerin

*ben aber oft schon nach kurzer Zeit wieder auf. Woran liegt das Ihrer Meinung nach?*

**Staubach:** An zu hoch gesteckten Zielen! Wenn man zu viel gleichzeitig will, bleibt das Erfolgserlebnis aus und man verliert die Lust. Besser ist es, kleine Schritte zu machen.

**Hüttmann:** Viele meinen auch, eine bestimmte Leistung oder Mindestanforderung erfüllen zu müssen, beispielsweise zehn Kilometer in einer bestimmten Zeit zu laufen. Aber das funktioniert nicht, man fühlt sich dabei nicht wohl. Ein anderes Problem sind Ausreden: zu schlechtes Wetter, keine Zeit, keine Lust. Dann ist der Sport das Erste, das man ausfallen lässt. Bei gewöhnlichen Dingen, wie zum Beispiel essen, würde das nicht passieren. Doch bis sich Sport als Gewohnheit etabliert hat, dauert es zwischen vier bis sechs Wochen.

*Die Aktion „Runter vom Sofa“ soll dabei helfen. Was genau hat es damit auf sich?*

**Hüttmann:** Das Ziel ist, sich bei der Bewegung wohl zu fühlen und sich nicht nach irgendwelchen Maßstäben oder Leistungsvorgaben zu richten. Jeder, der nach seinem Gefühl zu wenig oder gar keinen Sport macht, kann mitmachen. Wir unterstützen die Kandidaten dabei, ihre Ziele zu erreichen.

**Staubach:** Es geht in gewisser Weise auch um einen „Etagenwechsel“ vom Kopf zum Bauch: Den Satz „Ich muss“ wollen wir streichen. Die Leute sollen wieder Spaß an der Bewegung haben und sich gut dabei fühlen.

**Hüttmann:** Am Anfang schauen wir erstmal, wo die Teilnehmer

stehen, was ihre Motivation und ihr Ziel ist, egal ob sie abnehmen, den Bluthochdruck bekämpfen oder beweglicher werden wollen. Natürlich muss man auch realistisch bleiben, niemand nimmt in ein paar Wochen 40 Kilo ab. Pro Woche trainieren wir eine Stunde lang individuell mit jedem Kandidaten. Daneben sollten sie aber zusätzlich ein bis zwei Mal pro Woche selbst aktiv werden.

*Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit solchen oder ähnlichen Projekten gemacht?*

**Hüttmann:** Wir haben in Neunkirchen die Aktion „Lauf 10“ vom Bayerischen Rundfunk betreut. Nach zehn Wochen konnten auch komplette Anfänger eine halbe Stunde durchjoggen. Die Erfolge kamen schnell, doch manchmal mussten wir die Leute bremsen, damit sie sich nicht zu viel zumuten. Gerade beim Laufen riskiert man schnell Knie- oder Hüftprobleme, wenn man es zu früh zu schnell angeht – da ist dann weniger mehr.

**Staubach:** Ich biete auch Sturzpräventionskurse für Ältere an und dabei fällt mir immer wieder auf, wie schnell sie an Kraft gewinnen und ein besseres Gleichgewicht entwickeln.

*Warum glauben Sie, dass „Runter vom Sofa“ funktioniert?*

**Staubach:** Ich denke, es ist hauptsächlich die Eins-zu-eins-Betreuung. Wir können direkt auf die Kandidaten eingehen und sehen, wo wir sie unterstützen und motivieren können. Au-

ßerdem vermeiden wir mit dem Personal Training eine Gruppensituation, in der sich so mancher – meist grundlos – unwohl fühlt oder sogar schämt.

**Hüttmann:** Wenn die Kandidaten alleine anfangen, halten sie oft nicht durch, verlieren den Spaß oder setzen sich falsche imaginäre Ziele. Mit ständigen Vergleichen tut man sich keinen Gefallen, das funktioniert langfristig nicht.

*Wie schaffen es die Kandidaten, auch nach der Aktion bei der Sache zu bleiben?*

**Hüttmann:** Das Prinzip dieser Aktion ist Hilfe zur Selbsthilfe. Wir wollen den Kandidaten helfen, ihren Lebensstil langfristig zu verbessern und geben ihnen eine Anleitung, wie sie es auch alleine schaffen. Wer sich trotzdem schwer tut, kann sich immer noch an Sportgruppen, Vereine, Fitnessstudios oder Trainer wenden. Wir stehen selbstverständlich auch nach dem Ende der Aktion als Ansprechpartner zur Verfügung.

*Der berühmte innere Schweinehund ist dabei ja oft das größte Hindernis. Wie weisen Sie ihn in die Schranken?*

**Staubach:** Erst einmal bekommt er einen Namen. Meiner heißt „Fred“. Wenn ich mir klar mache, dass ich mich nach dem Sport ausgeglichener fühlen werde, kommt Fred an die Leine und ich zeige ihm meine Joggingrunde im Wald. Manchmal ist der innere Schweinehund allerdings auch ein Zeichen dafür,

„Bis Sport zur Gewohnheit wird, dauert es bis zu sechs Wochen.“



**Harry Hüttmann**  
Fitnesstrainer

dass heute einfach kein Trainingstag ist, weil man sich nicht wohl fühlt.

**Hüttmann:** Hier ist es wichtig, unterscheiden zu lernen: Bin ich einfach nur faul und suche nach Ausreden oder fühle ich mich schlapp, weil ich vielleicht am Vortag zu viel trainiert habe?

**Staubach:** Ruhe ist außerdem auch Training. Die Muskeln brauchen Pausen, um sich zu regenerieren und zu wachsen. Und falls der innere Schweinehund doch wieder präsent wird, hilft es, sich schon vorher eine Strategie zu überlegen. So kann man den Sport fest als Termin eintragen, sich mit anderen unterstützen, die Sporttasche gleich mit in die Arbeit nehmen oder schon am Morgen, bevor der Rest der Familie aufwacht, aktiv werden.

*Das Gespräch führte Sabrina Friedrich*

## Kostenlose FT-Aktion „Runter vom Sofa“

**Vorsätze** Die Aktion „Runter vom Sofa“ bietet maximal acht FT-Lesern die Chance, durch ein kostenloses Personal Training über einen Zeitraum von vier Monaten ihre sportlichen Ziele zu erreichen – egal ob Abnehmen, Ausdauer oder einfach mehr Bewegung in den Alltag bringen. Startschuss der Aktion wird Mitte Februar sein, sie wird bis Ende Juni dauern.

**Betreuer** Die beiden Fitnesstrainer 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 [infranken.de](http://infranken.de).

**Voraussetzungen** Jeder kann mitmachen, der endlich (mehr) Bewegung in seinen Alltag bringen und dadurch seine Lebensqualität verbessern will. Ein kurzer Gesundheitscheck beim Hausarzt ist im Vorfeld sinnvoll.

Interessenten können sich bis 9. Februar bewerben, indem sie das Onlineformular auf [www.infranken.de](http://www.infranken.de) ausfüllen und es an [harry.huettmann@gmail.com](mailto:harry.huettmann@gmail.com) mailen (hier kann das Formular auch angefordert werden) oder per Post an Harry Hüttmann, Tennendammweg 2C, 91077 Neunkirchen am Brand schicken. Die ausgewählten Teilnehmer werden schriftlich benachrichtigt und bei einer Infoveranstaltung über den weiteren Ablauf der Aktion von den beiden Trainern aufgeklärt. *sf*

## Nachrichten

### Bauausschuss tagt am Montag

**Ebermannstadt** – Die Mitglieder des Bauausschusses beraten in ihrer Sitzung am Montag, 26. Januar, unter anderem über Abbruch und Neubau des Gruppenhauses des Jugendhauses Burg Feuerstein. Beginn: 17.30 Uhr im Rathaus. *red*

### Gemeinderat tagt am Dienstag

**Hallerndorf** – Die nächste Sitzung des Gemeinderates findet am Dienstag, 27. Januar, um 18.30 Uhr im Rathaus statt. Unter anderem geht es dabei um private Bauanträge sowie um die Vorauszahlung eines Abschlags der zu erwartenden Personalkostenzuschüsse für die Kindertagesstätte St. Sebastian. *red*

### Nächste Sitzung de Marktgemeinderats

**Wiesental** – Der Marktgemeinderat hält am Dienstag, 27. Januar, ab 18.30 Uhr seine nächste Sitzung im Rathaus Muggendorf ab. Unter anderem steht eine Sonderförderung für das Politprojekt „Interkommunale Zusammenarbeit in der Wasserversorgung“ auf dem Programm. *red*

### Information über Kindertagesstätte

**Effeltrich** – Die Kindertagesstätte Effeltrich im Rosenweg 5 lädt am Dienstag, 27. Januar, zu einem Informationsnachmittag von 15 bis 17 Uhr ein. Die Teilnehmer erwartet unter anderem ein Einblick in die pädagogische Arbeit. Infos unter 09133/2108 und per E-Mail an [kita@effeltrich.de](mailto:kita@effeltrich.de). *red*

### Jahresversammlung des Frauenbundes

**Unterleinleiter** – Der Katholische Frauenbund Unterleinleiter lädt alle Mitglieder zur Jahresversammlung mit Neuwahl am Dienstag, 27. Januar, im Pfarrheim (Kindergartenstraße) ein. Beginn: 19 Uhr. *red*

### Sprechtage des Familienzentrums

**Forchheim** – Der nächste Sprechtag des Zentrums „Bayern Familie und Soziales, Oberfranken“ findet am Dienstag, 27. Januar, von 9 bis 12 Uhr im Landratsamt Forchheim, Am Streckerplatz 3, Gebäude A, zu den Beratungsthemen Erziehungsgeld und Schwerbehindertenrecht statt. Nähere Informationen gibt es unter Tel. 09191/86-2200. *red*

### Infoabend der Burker Grundschule

**Burk** – Um den Übergang vom Kindergarten in die Grundschule Buckenhofen-Burk möglichst problemlos zu gestalten, sind alle Eltern zu einem Informationsabend eingeladen. Termin ist am Dienstag, 27. Januar, um 19 Uhr im Schulhaus Burk in der Persaustraße 13. *red*

### Heroldsbacher Finanzausschuss tagt

**Heroldsbach** – Im Rathaus tagt am Mittwoch, 28. Januar, um 18 Uhr der Haupt- und Finanzausschuss – Haushalt. Auf der Tagesordnung steht unter anderem der Haushalt im Jahr 2015 sowie der Finanzplan 2016 bis 2018. *red*