



▲ Die Pilates-Methode, die sich in Teilen an das klassische Yoga anlehnt, fördert Konzentration, Haltung und Atmung.

Jeden Tag auf dem Bürostuhl sitzen, auch die kürzesten Fahrten mit dem Auto zurücklegen und den Abend gemütlich vor dem Fernseher verbringen – das ist bequem. Wir alle wissen aber auch: Wir werden die Konsequenzen erleben. Der warnend gehobene Zeigefinger bringt aber keine Veränderung und das schlechte Gewissen ist kein guter Motivator. Nur wenn sportliche Aktivität und Spaß an der Bewegung zusammen kommen, besteht die Chance, die eigene Bequemlichkeit regelmäßig zu überwinden. Thomas Mitsarakis, Inhaber des bekannten Wuppertaler Fitness-Clubs

SPORTFORUM kennt diese Probleme: »Unser Programm ist auf den Spaß an der Bewegung ausgerichtet. Dazu gehört neben den entsprechenden Kurs-Angeboten und den modernsten Trainings-Geräten natürlich auch die Atmosphäre. Mit Mitgliedern aus allen Altersgruppen bietet das SPORTFORUM das ideale Umfeld, um sich neben der sportlichen Aktivität auch noch wohl zu fühlen.«

Die Gesundheit im Mittelpunkt

► Der Fitness-Club SPORTFORUM in der Innenstadt von Wuppertal-Elberfeld gehört zu den bekanntesten Sport-Zentren im Bergischen Land. In den Räumlichkeiten im Hofkamp erstreckt sich die Fitness-Anlage über zwei Etagen. Die erste Etage ist mit zwei großen, hellen Kurssälen den Kursangeboten wie Step-Aerobic, Spinning oder Pilates vorbehalten. In der oberen Etage steht den Mitgliedern mit den neuesten Herz-Kreislauf-Ausdauergeräten der Firma Life-Fitness und Kraftsport-Geräten von Precor und Nautilus ein Gerätepark von höchster Qualität zur Verfügung. »Dabei ist sehr auffällig, dass vor allem die Geräte zur Steigerung der Ausdauer oft belegt sind«, stellt Thomas Mitsarakis fest und zieht daraus einen Rückschluss: »In den vergangenen Jahren hat sich der Trend in den Fitness-Studios erheblich gewandelt. Der Kraftsport spielt nur noch eine untergeordnete Rolle. Die Verbesserung der eigenen Fitness – auch aus gesundheitlichen Gründen – wird immer wichtiger.« Dies spiegelt sich eindrucklich auch im Durchschnittsalter der Mitglieder im SPORTFORUM wi-

der. »Auch wenn unser ältestes Mitglied mit 83 Jahren eine Ausnahme ist, hat sich die Gruppe der 40-60 Jährigen enorm vergrößert«, beschreibt Mitsarakis die Veränderungen. Das liegt sicher auch an der konsequenten Ausrichtung des Angebotes im SPORTFORUM an die Zielgruppe der Berufstätigen. Zwei Beispiele für diese zielgruppen-orientierten Angebote sollen heute vorgestellt werden.

Pilates – Die Kraft der Mitte

Spätestens seit Barbara Becker das sonnige Florida verlassen hat, um in allen deutschen Talk-Shows ihr Buch über Pilates vorzustellen, ist dieses systematische Körpertraining in aller Munde. Auf dem Kursplan des SPORTFORUM hatte es allerdings schon viel früher seinen Platz gefunden. »Die Pilates Methode eignet sich hervorragend, um eine gesunde Körperhaltung zu trainieren. Auch wenn unsere Kurse in der Mehrzahl von Frauen belegt werden – diese Zusammenspiel von Kraftübungen, Stretching und bewußter Atmung ist auch für Männer attraktiv«, beugt Thomas Mitsarakis einem weit verbreiteten Männer-Urteil



▲ Thomas Mitsarakis, Inhaber des Fitness-Clubs SPORTFORUM steht allen Mitgliedern für Fragen und Anregungen zur Verfügung: »Wir wollen uns ständig verbessern. Deshalb sind die Rückmeldungen unserer Gäste von größter Bedeutung.«

vor. Die Pilates-Methode wurde von dem deutschstämmigen US-Amerikaner Joseph Hubertus Pilates begründet. Die Grundlagen seiner Trainingslehre entwickelte der 1880 geborene, vielseitige Athlet in einem englischen Internierungslager während des 1. Weltkrieges. Seine besondere Ausprägung erhielt die Pilates-Methode aber erst, nachdem Joseph Pilates, nach seiner Entlassung aus der Internierung und Auswanderung in die Neue Welt, in New York sein erstes Trainingsstudio eröffnet hatte. Dieses Studio lag in direkter Nachbarschaft zum New York City Ballet. Pilates kon-



▲ Das Personal Training, bei dem ein qualifizierter Trainer den Sportler individuell begleitet, hat in den USA zum Boom der Fitness-Branche beigetragen.

zipierte seine Übungen auch für Tänzer und hatte vor allem mit der fließenden Form der Übungen großen Erfolg. Die wesentlichen Prinzipien und Begriffe der Pilates-Methode heißen: Konzentration auf die Körpermitte, das sogenannte »Powerhouse«, Präzision der Bewegung, Kontrolle über jedes Detail der Übungen, eine fließende Atmung, die Zentrierung auf das Fundament des Körpers, Streckung der Wirbelsäule und das Fließen der Übungen in dynamischer Form. »Man sollte die besondere Kraft dieser Trainingsmethode einmal auf sich wirken lassen«, lädt Thomas Mitsarakis Interessenten ein. Die Pilates Kurse im SPORTFORUM werden von qualifizierten Trainern geleitet, die mit regelmäßigen Weiterbildungen ihre Kenntnisse dieser Trainings-Methode vertiefen.

Personal Training

Mit einem zweiten Angebot greift das SPORTFORUM einen Trend auf, der, aus den USA kommend, auch den deutschen Fitness-Markt verändert hat: das Personal Training. Hier steht dem aktiven Sportler zu festgelegten Terminen ein persönlicher Fitness-Trainer zur Seite. Gemeinsam mit dem Trainer wird ein Trainingsplan aufgestellt und alle Übungen werden in Ablauf und Intensität beobachtet. Im Bedarfsfall korrigiert der Trainer Bewegungsabläufe sofort und kann so verhindern, dass falsche Bewegungsmuster erlernt werden. »Die Mehrzahl der Kunden, die ergänzend zu ihrer Mitgliedschaft im SPORTFORUM eine persönliche Betreuung durch einen Personal Trainer wünschen, haben seit längerer Zeit keinen Sport aktiv betrieben und viele leiden an gesundheitlichen Problemen, wie Rückenbeschwerden«, erläutert Thomas Mitsarakis. Für diese Kundengruppe ist die persönliche Betreuung von großer Bedeutung, damit ein individuelles, ausgewogenes Trainingsprogramm zur Gesundheitsförderung jederzeit gewährleistet ist. »Unsere Personal Trainer sind ausgebildete Physio- und Sporttherapeuten und verfügen über eine spezielle Ausbildung als Rückenschul-Lehrer. Diese breite Ausbildung ermöglicht es ihnen zielgerichtet auf die Bedürfnisse der Kunden einzugehen.« Die Nachfrage nach der persönlichen Trainingsbetreuung ist so groß, dass mittlerweile drei Personal Trainer den Mitgliedern des SPORTFORUM zur Verfügung stehen. Für jeweils eine Zeitstunde begleiten die Trainer den Sportler bei seinen Übungen, die



▲ Die Stärkung der Rückenmuskulatur ist für viele Sportforum-Mitglieder besonders wichtig. Spezielle Trainingsgeräte ermöglichen ein zielgerichtetes Rückentraining.

wahlweise an den Geräten oder als Gymnastik am Boden durchgeführt werden. Ein weiterer Aspekt, der vor allem für vielbeschäftigte Berufstätige mit der Buchung eines Personal Trainers verbunden ist, wird von Thomas Mitsarakis ergänzend betont: »Wenn man einen festen Termin mit einem Personal Trainer vereinbart hat, fällt es schwer, diesen Termin einfach ausfallen zu lassen. Auch wenn man im Beruf sehr engagiert ist, nimmt man sich dann einfach die Zeit.« So kommt man dann dem eigenen, guten Vorsatz doch nach und kümmert sich neben Bilanzen und Verkaufszahlen auch noch um das wichtigste Gut – die eigene Gesundheit.

SPORTFORUM Der Fitness Club

Sportforum GmbH & Co. KG
Hofkamp 19
42103 Wuppertal
Telefon (0202) 44 27 59
info@sportforum-wuppertal.de
www.sportforum-wuppertal.de