

soma.fit: 2010 bis 2014

Nicht nur wir haben in den letzten vier Jahren viel erreicht, sondern auch unsere Mitglieder. Aufgrund des stetigen Wachstums sind wir mittlerweile an unsere Kapazitätsgrenze gestoßen. Nicht nur personell haben wir aufgestockt, sondern auch unsere Räumlichkeiten erweitert und neue Geräte angeschafft. Wir sind gespannt, was in den nächsten vier Jahren noch alles passiert...

In den vergangenen vier Jahren gab es zwei immer wiederkehrende Fragen an uns: Was bedeutet soma.fit und wo gibt es noch eine soma.fit Filiale? „soma“ kommt aus dem Griechischen und steht für „Körper“.

Für jeden von uns hat der Körper eine andere Bedeutung bzw. nehmen wir un-

VORWORT



seren Körper unterschiedlich wahr. Aber was bei unser aller Körper identisch ist, ist, dass wir ihn pflegen müssen, damit er uns lange gesund erhalten bleibt. Um auf die zweite Frage zu antworten: Nein, wir sind nur in Isselhorst zu finden. – Noch?!

Seit nun mehr als vier Jahren ist soma.fit Ihr Berater für ein gesundes und bewegtes Leben – obwohl immer noch einige vergeblich auf der Suche

nach Möbeln von „Natur und wohnen“ bei uns sind...

Vier Jahre soma.fit bedeutet aber auch: fast 3000 sportwissenschaftliche Untersuchungen, über 20 Rehasportkurse, 15 mehrwöchige Projekte, Betreuung zweier Bachelorarbeiten, unsere erste Studentin, drei TVI Saisons, drei rücken.mobile, Betreuung von mehr als 15 Firmen hinsichtlich betrieblichem Gesundheitsmanagement und, und, und... ●



HANNAH BÖTTCHER

Sport- und Fitnesskauffrau | Reha- und Herzsport Übungsleiterin

Aufgabenbereiche: In den meisten Fällen findet man mich wohl auf der Trainingsfläche, wo ich Trainingspläne schreibe oder modifiziere oder unsere Kunden motiviere. Ansonsten bin ich im Kursraum, wo ich sowohl die Reha- als auch die Herzsportler gerne zum Schwitzen bringe. Den Rest meiner Arbeitszeit verbringe ich dann am Schreibtisch, an dem ich mich hauptsächlich um alles, was mit Rehasport zu tun hat, kümmere.

Hobbies: Handball als Spieler und Trainer

Zitat: „Das Geheimnis fit zu werden ist damit zu starten!“



NINA HENNIG

Dipl. Sportwissenschaftlerin | Reha- und Herzsport Übungsleiterin

Aufgabenbereiche: Falls irgendwoher laute Bässe erklingen und jemand hinter beschlagenen Scheiben Menschen anschreit, dann bin ich das wohl. Außerdem treibe ich regelmäßig die Herzsportler an, koordiniere unsere Projekte, halte Vorträge zu verschiedenen Themen, untersuche unsere Neukunden im Labor oder schreibe Trainingspläne. Nebenher bin ich für die Süßigkeitenversorgung hier im Haus zuständig.

Hobbies: Reisen, Laufen und einfach draußen sein.

Zitat: Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man sich manchmal auch quälen muss, um etwas zu erreichen. Aber wenn man es erreicht hat, dann ist das ein unbeschreibliches Gefühl – frei nach Schopenhauer: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

Partner der Handballabteilung des TV Isselhorst

2011 begann für soma.fit die spannende Zusammenarbeit mit der Handballabteilung des TV Isselhorst. Was anfangs nur in der Vorbereitungsphase ein Zusatzangebot für die 1. Herren-Handballmannschaft darstellte, sollte sich in der Folgesaison als dauerhaftes Trainingsan-

gebot zur Verbesserung der Athletik der Sportler etablieren. Während der Saison trainieren montags die Handballer regelmäßig bei soma.fit. Ob GroupCycling, Boxtraining, Koordinations- oder Beweglichkeitsübungen, Zirkel- und Krafttraining, die Variationsmöglichkeiten zur

Verbesserung der Athletik sind zahlreich und werden rege genutzt. Die Handballmannschaft wurde auch einer groß angelegten sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik unterzogen, wie man sie vielleicht von so manchem Fußballprofi her kennt. Dabei wurde u.a. die Körperzusammensetzung analysiert, sowie die Leistungsfähigkeit mittels Laktatstufentest bestimmt. ●

Betreuung wissenschaftlicher Arbeiten

Neben dem Leistungssport ist ein weiteres Feld von soma.fit der Gesundheitssport. Daher ist es sicherlich folgerichtig, dass Projekte zur Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit oder zur Stärkung des Bewegungsapparates durchgeführt worden sind. Nicola Justus und Carina Kache haben im Rahmen ihrer Abschlussarbeiten wissenschaftliche Studien bei soma.fit durchführen können.

Sportwissenschaftlerin Nicola Justus ist in ihrer Bachelorarbeit der Fragestellung nachgegangen, wie sich die Ausdauerleistungsfähigkeit durch ein gezieltes achtwöchiges Intervalltraining bei Untrainierten verbessern lässt. Dazu wurden die Trainingsmethoden zweier untrainierter Probandengruppen gegenübergestellt. Gruppe A führte ein gerätegestütztes Intervalltraining bei soma.fit durch, bei welchem die Intensität stetig gesteigert wurde. Während Gruppe B nach einem kontinuierlichen Trainingsplan im unteren Grundlagen-ausdauerbereich trainierte.

Die Ergebnisse zeigten, dass das Intervalltraining bei untrainierten Personen größere Leistungsfortschritte bewirkt als bei gleichbleibender Belastung. Um den gleichen Laktatwert wie im Eingangstest zu erreichen, liefen die Probanden der Gruppe A im Schnitt einen Kilometer pro Stunde schneller. Nach Belastungsende wurde das Belastungsempfinden mit Hilfe der Borg-Skala ermittelt. Obwohl die Endgeschwindigkeit 1 km/h schneller war, empfand die Probandengruppe A die Belastung als weniger anstrengend als im Eingangstest. In der Kontrollgruppe B zeigte sich, dass das achtwöchige Training keine entscheidenden Veränderungen bewirkt hatte. Lediglich die Herzfrequenz senkte sich im Schnitt um 3 Schläge pro Minute. Das Belastungsempfinden änderte sich nicht, genauso waren keine entschei-



denden Veränderungen in der Leistungsfähigkeit (Laktatwerte) erkennbar. Abschließend lässt sich sagen, dass sich mit Hilfe des Intervalltrainings in kurzer Zeit mit einem geringen Zeitaufwand entscheidende Fortschritte erzielen lassen. Die großen Belastungen, die ohne lange Gewöhnungsphase erbracht werden müssen, erfordern allerdings ein großes Maß an Motivation und Durchhaltevermögen.

Die zweite Bachelorarbeit verfasste Carina Kache, staatlich geprüfte Physiotherapeutin und Bachelor im Bereich Medizinalberufe. Das Thema der Arbeit bezog sich auf die Effektivität eines gezielten Krafttrainings bei Perso-

nen mit chronischen Rückenschmerzen. Die Studienteilnehmer trainierten 4 Wochen an ausgewählten Kraftgeräten. Vor und nach Studienbeginn füllten die Probanden Schmerzfragebögen aus, die Aufschluss über deren persönliches Schmerzempfinden gaben. Außerdem absolvierten sie Maximalkrafttests, durch die die Muskelkraft von Bauch- und Rückenmuskulatur getestet worden sind. Durch das Training wurde sowohl die Muskulatur des Rückens, als auch die Bauchmuskulatur effektiv gekräftigt. Somit konnten Schmerzen reduziert werden. Gleichzeitig stabilisiert die gekräftigte und gestärkte Muskulatur die Wirbelsäule und andere Strukturen, wie zum Beispiel die Bandscheiben. ●

Seit geraumer Zeit beschäftigt sich soma.fit auch mit dem Thema betriebliche Gesundheitsförderung. Zunächst konnten wir mit dem „rücken.mobil“ Mitarbeiter bei der Arbeit im Unternehmen zu einem gezielten und effektiven medizinischen Rückentraining motivieren. Seit 2012 betreuen wir mehrere Unternehmen in ganz OWL u.a. die August Storck KG in Halle und die Firma Grumbach in Harsewinkel.

Seitdem ist viel passiert. Das Thema Gesundheit im Unternehmen rückt, auch im Hinblick auf den demografischen Wandel, den Fachkräftemangel u.v.m. verstärkt in den Fokus.

Auch soma.fit hat sich einer steigenden, aber auch sich verändernden

soma.consult

Gesundheit für Unternehmen

*Ihr Berater für ein
gesundes und erfolgreiches
Unternehmen*

Nachfrage angepasst und weiterentwickelt. Neben dem rücken.mobil bieten wir mittlerweile viele verschiedene Angebote im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements an. Daher

haben wir im Sommer 2014 unsere Angebote neu zusammengefasst und treten im Bereich der Gesundheitsberatung für Unternehmen unter der Marke soma.consult auf. ●



NICOLA JUSTUS

Sportwissenschaftlerin | staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Aufgabenbereiche: Ich betreue unsere Kunden auf der Trainingsfläche, erstelle ihnen Trainingspläne oder scheinbare Rehasportler durch den Kursraum. Außerdem führe ich die sportwissenschaftlichen Einganguntersuchungen durch, fahre mit dem rücken.mobil durch die Gegend und unterstütze das betriebliche Gesundheitsmanagement. Die M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer erhalten auch noch zweimal in der Woche ein kleines Bewegungstraining von mir.

Hobbies: Schwimmen (selber und den Nachwuchs antreiben)

Zitat: „Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt.“ Es ist immer wieder schön zu sehen, wie ältere Menschen, den Sport bzw. die gezielte Bewegung für sich entdecken und über sich hinauswachsen.



CORINNA WINZER-DETLEFSEN

Dipl. Pädagogin | Sportwissenschaftlerin

Aufgabenbereiche: Im Labor bin ich für die Einganguntersuchungen zuständig, helfe gerne auch auf der Trainingsfläche weiter, vertrete Kurse und wirke im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagements mit.

Hobbies: Sport, Sprachen und Reisen

Zitat: Zur Steigerung der Trainingsmotivation für alle:
„You´re only one workout away from a good mood“



DR. MED. WOLFGANG SCHALLENBERG

Arzt für Innere Medizin | Sportmediziner

Tätigkeit: Neben sportmedizinischen Untersuchungen betreue ich immer donnerstags die Herzsportgruppe oder unterstütze soma.fit in Sachen Ernährung in Form von Vorträgen oder auch Abnehmprogrammen.

Hobbies: Möglichst vielfältig: Bewegung ~ 1 h / Tag – auch gern mit Hund, VHS-Sen.-Studium, Lesen

Zitat: „Bewegung, die kostenlose Lebensversicherung“

Forum Gesunde Wirtschaft

Das erste große Projekt von soma.consult war das „Forum Gesunde Wirtschaft“. Gemeinsam mit den Partnern, unter anderem der Techniker Krankenkasse hat soma.consult am 28.08.2014 eingeladen. Unser Zukunftsthema an diesem Nachmittag: „Wettbewerbsvorteil durch Arbeitgeberattraktivität“. Wie wichtig dieses Thema für die ortsansässige Wirtschaft ist, zeigt schon, dass sich neben der IHK Ostwestfalen zu Bielefeld, die OWL Marketing, die Wirtschaftsinitiative Gütersloh sowie Herr Albrecht Pfortner, Geschäftsführer der Pro Wirtschaft GT angemeldet hatten. Insgesamt konnten wir Vertreter von 30 Unternehmen aus OWL bei uns begrüßen. Dazu erschien folgender Presseartikel:

Kreativ auf Bewerbersuche (Artikel zum Forum Gesunde Wirtschaft / Westfalenblatt 25.08.2014)

Steinhagen/Isselhorst (WB). Während sich zu Zeiten schlechter Konjunkturlage die Absagen bei vielen Bewerbern stapelten, sind es heute die Zusagen. Besonders Firmen aus spezialisierten Branchen haben Probleme bei der Arbeitskräftesuche. Wege aus der Misere wurden jetzt bei einer Veranstaltung des

„Forums Gesunde Wirtschaft“ in Isselhorst gezeigt.

Das Gesundheitszentrum „soma.fit“ bot den passenden Rahmen für die von mehr als 30 Unternehmern aus der Region besuchten Kurzvorträge verschiedener Experten. Mitorganisator war das Steinhagener Institut Schramm, das sich auf integratives Gesundheitsmanagement spezialisiert hat. Vier Referenten trugen aus ihren Fachbereichen Ideen zusammen, wie Unternehmen glaubwürdig als attraktiver Arbeitgeber auftreten können. Management-Trainer und -Berater Dirk Schramm: „Es hilft nichts, Stelleninteressenten durch falsche Versprechungen zu ködern.“ (...) Schramm gab den Teilnehmern anhand realer Beispiele Anregungen, wie sie mit überschaubarem Budget, Fantasie und Originalität bei Bewerbern punkten können.

soma.fit-Geschäftsführer Christian Kache pickte sich das seit der Fußball-WM volkstümliche Wort „Ich hab Rücken“ bekannte Problem heraus. Der Betriebswirt wartete zunächst mit einigen Besorgnis erregenden Zahlen auf: „Rund 85 Prozent der Deutschen fällt einmal oder mehr mindestens sechs Wochen lang durch Rückenschmerzen bei der Arbeit



aus. Dadurch entsteht pro Jahr ein volkswirtschaftlicher Schaden von etwa 49 Milliarden Euro.“ Er riet den Firmeninhabern zu einem Mix aus ergonomisch gestalteten Arbeitsplätzen, betrieblichen Sportangeboten und individuellem Coaching am Arbeitsplatz.

Kache: „Einem Fließbandarbeiter nützt es wenig, wenn er auf einem Seminar erfährt, wie er sich bewegen soll. Die Empfehlungen müssen vor Ort getroffen und an die realen Arbeitsbedingungen angepasst werden.“

Wie andere auch, unterstützt die Techniker Krankenkasse Firmen durch Beratung und konkrete Maßnahmen beim übergreifenden Gesundheitsmanagement. Besonders originell ist beispielsweise das Angebot eines Knigge-Seminars für Azubis. Sascha Gutman: „Wer geschickt mit Menschen umgehen kann, hat weniger soziale Probleme und reduziert seinen Arbeitsstress.“

rücken.mobil bei den Firmen Benteler und Storck

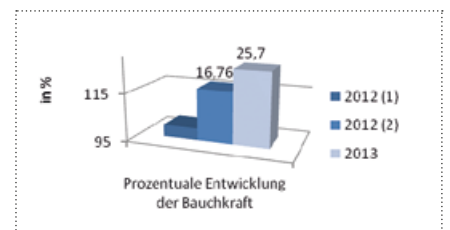
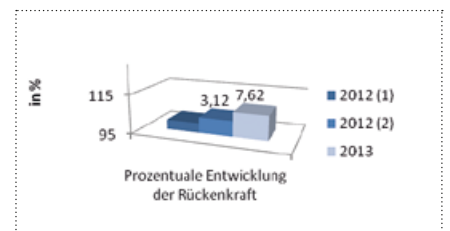
Bis zu 85 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leidet einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen, die länger als sechs Wochen anhalten. Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems, zu denen auch der Rückenschmerz gehört, waren im Jahr 2012 der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeitstage.

Mit dem rücken.mobil bietet soma.consult seit 2012 Unternehmen die Möglichkeit, die Rückengesundheit ihrer Mitarbeiter zu unterstützen. Das Konzept des rücken.mobils ermöglicht ein arbeitsplatznahes Training ohne weite Wege und großen Zeitaufwand. Möglich ist dies dadurch, dass sich das Trainingsgerät in einem Fahrzeug befindet, mit dem unterschiedliche „Haltestellen“ auf

dem Firmengelände angefahren werden können. Durch die spezielle Konstruktion des Gerätes, lässt sich gezielt die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren. Ein Termin pro Woche ist somit ausreichend, um eine Stabilisierung der Wirbelsäule in einer 5- bis 6-minütigen Trainingseinheit zu erzielen.

In OWL nutzen unter anderem die Firmen Benteler und Storck die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter im rücken.mobil trainieren zu lassen. An drei Tagen pro Woche stärken rund 300 Mitarbeiter der genannten Firmen effektiv ihre wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur. Erhobene Daten zeigen signifikante Verbesserungen der Maximalkraft von Bauch- und Rückenmuskulatur

(s. Abb.), sowie eine erhöhte Beweglichkeit der Wirbelsäule.



Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen

Unter diesem Motto hielt am Freitag, den 29.06.13 Christian Kache von soma.fit einen Vortrag im Hotel Feldschlösschen in Geseke.

Eingeladen wurde der Sportwissenschaftler und Dipl. Betriebswirt vom Berufsverband für Trainer und Coaches BDVT.

Neben interessanten Hintergründen rund um das Thema Rückenschmerzen am Arbeitsplatz und mögliche Lösungen, ließen es sich die Teilnehmer nicht nehmen, selber das Konzept rücken.mobil zu testen.

rücken.mobil bietet Unternehmen und deren Mitarbeitern die Möglichkeit ein gezieltes individuelles und computergestütztes Training in unmittelbarer Nähe zum Arbeitsplatz anzubieten. So können innerhalb kürzester Zeit gezielt die Problemstellungen von über 80 Prozent der Mitarbeiter angegangen werden. Dieses Konzept bietet Unternehmen wie Arbeitnehmern riesiges Potential an der Volkskrankheit Rücken



zu arbeiten. Schon 5 bis 6 Minuten, einmal in der Woche reichen aus. Dies zeigen die Ergebnisse der bisherigen Projekte von rücken.mobil, die seit 2012 erfolgreich laufen. Neben anderen Un-

ternehmen in ganz Ostwestfalen betreut soma.consult die August Storck KG in Halle / Westfalen und die Grumbach GmbH und Co KG in Harsewinkel mit ihrem Konzept. ●



SINA WESTPHAL

Psychologin | Sport- und Fitnesskauffrau

Aufgabenbereiche: Einmal wöchentlich bringe ich als Zumba-Trainerin die Hüften meiner Kursteilnehmer zum Schwingen. Als Psychologin bin ich im betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig.

Hobbies: Sport, essen, meine Hündin, Sport, essen, Motorrad fahren, Sport, essen, lernen, Sport, essen und Herausforderungen meistern.

Zitat: „Mens sana in corpore sano“



CHRISTIAN KACHE

Sportwissenschaftler | Dipl. Betriebswirt

Aufgabenbereiche: Wenn ich nicht grade im Büro Akten wälze, bin ich im Labor und führe unsere sportwissenschaftlichen Untersuchungen durch, schreibe Trainingspläne, kümmere mich um betriebliches Gesundheitsmanagement oder koche Kaffee.

Hobbies: Skifahren, Motorrad fahren und Essen gehen.

Zitat: „Es genügt nicht, mit beiden Beinen im Leben zu stehen. Man muss sie auch in Bewegung setzen.“ – Dabei helfen wir gerne.

M.O.B.I.L.I.S. – Bewegt in ein neues Leben mit soma.fit

17 motivierte Frauen und ein begeisterter Herr sagen mit dem M.O.B.I.L.I.S.-Programm seit April bei soma.fit ihren überschüssigen Pfunden den Kampf an.

MO.B.I.L.I.S. wurde 2002 von dem Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der deutschen Sporthochschule Köln, sowie der Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin des Universitätsklinikum Freiburg initiiert. Neben regelmäßiger gemeinsamer Bewegung, finden ein Jahr lang Gruppenseminare zu den Themen Ernährung und Verhaltensänderung statt. Die Teilnehmer sollen wieder Freude an regelmäßiger Bewegung entwickeln und lernen, diese in ihren Alltag zu integrieren. „Aufzug gibt es für mich nicht mehr, ich nehme die Treppen“, so das Motto vieler Teilnehmer. Hilfe zur Selbsthilfe für ein rundum gesundes künftiges Leben. Dabei werden die Teilnehmer nicht nur von Nicola Jus-

tus (Sportwissenschaftlerin) unterstützt, sondern auch von einer Diätassistentin, einer Dipl. Pädagogin und von Dr. med. Wolfgang Schallenberg.

Das erste halbe Jahr der aktuellen Gruppe ist mittlerweile absolviert und reichlich Pfunde sind gepurzelt. Mehr Bewegung und vor allem Freude an der Bewegung hat Einzug in das Leben der 18 Teilnehmer gehalten. „Ich habe jetzt schon vom Walken zum Laufen gewechselt, sonst erreiche ich meine Trainingsherzfrequenz gar nicht mehr“, ließ eine Teilnehmerin kürzlich verlauten. Jeder entdeckt den Sport für sich neu. Besonders erfreulich sind die Überraschungen, welche Nicola Justus immer wieder erlebt. Teilnehmer, die anfäng-



lich noch erzählt haben, dass sie eigentlich kein Typ für Mannschaftssportarten sind und keine Freude an Bewegungsspielen haben, sagen nach der ersten Stunde „Ultimate Frisbee“: „Das hat richtig Spaß gemacht. Ich werde mich mal erkundigen, welcher Verein das anbietet. Das kann ich mir für mich vorstellen.“ „Bei Aussagen dieser Art geht einem das Herz auf und man versucht sich noch mehr in das Projekt hineinzuknien. Dafür arbeitet man!“, resümiert Nicola Justus. ●

Leserbrief

Ich bin seit Anfang März 2014 Mitglied im soma.fit. In den letzten Monaten hat sich mein Gesundheitszustand durch ein kontinuierliches und regelmäßiges Training erheblich verbessert. So konnte neben einer Gewichtsabnahme insbesondere eine verbesserte Beweglichkeit erzielt werden.

Durch die intensive und vor allen Dingen sehr kompetente und individuelle Betreuung des soma.fit-Teams ist auch der „Spaß am Sport“ wieder zurückgekommen. Durch die sich in regelmäßigen Abständen (alle 8 bis 10 Wochen) veränderten Trainingspläne kommt keine Langeweile auf.

Abgerundet wird die sehr gute Betreuung durch die zusätzlichen Angebote von soma.fit, wie z.B. Seminare zu dem Bereich „Ernährung“.

Wichtig ist aus meiner Sicht, dass man vor allen Dingen regelmäßig trainiert (ich bin etwa drei Mal pro Woche im Studio) und dass man sich auf die Trainerinnen und Trainer „einlässt“, um so für sich ein optimales Ergebnis erzielen zu können.

*Matthias Feige,
seit März 2014 Mitglied bei soma.fit*



Im Juni 2013 konnte ich vor Schmerzen nicht mehr stehen, sitzen oder liegen. Es folgte ein ergebnisloser Ärztemarathon. Hilfe brachte dann ein Besuch beim Physiotherapeuten. Er erkannte die Ursache – eine Hypermobilität der Wirbelsäule.

Auf sein Anraten hin habe ich mich im März 2014 bei soma.fit angemeldet und mache seitdem dort drei Mal pro Woche gezielte Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur. Bereits nach vier Monaten stellte der Physiotherapeut einen erheblichen und sichtbaren

Fortschritt fest. Meine Schmerzen haben deutlich abgenommen und auch das Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse verbesserte sich. Das konsequente Training sorgt für ein solides Gerüst, auf dem ich weiter aufbauen kann.

Mein Weg ist noch lang, aber mit der kompetenten Unterstützung vom soma.fit-Team werde ich es schaffen. Für mich ist es ein Glücksfall, Mitglied im soma.fit zu sein.

*Andrea Feige,
seit März 2014 Mitglied bei soma.fit*

Gesund Abnehmen

Einer großen Beliebtheit erfreut sich von Beginn an das Projekt „Gesund Abnehmen“. Bei den bisherigen Programmen gab es unterschiedliche Variationen: mal dauerte der Trainingszeitraum drei Monate, mal war er kurz und knackig und lief nur sechs Wochen. Was immer gleich blieb, war die Kombination aus dem Bewegungstraining an unseren Kraft- und Ausdauergeräten sowie Ernährungsberatung und Gruppensitzungen. Die Gruppensitzungen wurden

immer von Vita Fit durchgeführt und erhöhten zusätzlich die Motivation Gewicht zu verlieren. Es war nicht entschei-

dend viel Gewicht im Programmzeitraum zu verlieren. Vielmehr ging es um das Erlernen einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise sowie die Umwandlung von Körperfett in Skelettmuskelmasse. Seitdem wir das Programm „Gesund Abnehmen“ durchführen, haben unsere knapp 100 Teilnehmer 400 kg Fett abgenommen. Diese 400 kg Fett entsprechen dem Gewicht von 1600 Päckchen Butter. ●



Halbmarathonvorbereitung

2013 hat sich soma.fit bei der Laufvorbereitung zum 1. Gütersloher Halbmarathon beteiligt. Zu der Auftaktveranstaltung am 17.07.2013 kamen über 80 Teilnehmer, die sich gezielt auf den Halbmarathon mit Hilfe des Active Sportshops und soma.fit vorbereiten wollten. Neben den Laufeinheiten die von dem Team um Ingmar Lundström geleitet worden sind, wurden einzelne Läufer mittels Laktatstufentest untersucht. In diesen

Untersuchungen wurden die Teilnehmer an den Rand ihrer individuellen Leistungsfähigkeit geführt, um ihnen später individuelle Trainingsempfehlungen für die Trainingsintensität geben zu können. Viele der Teilnehmer waren überrascht, dass sie sich anfangs in eine langsamere Trainingsgruppe eingeteilt hatten. Ein Wechsel in eine schnellere Gruppe war nicht selten die Folge. Der Vorteil der „blutigen“ Untersuchung der kör-

perlichen Leistungsfähigkeit liegt darin begründet, dass die Läufer eine objektive Beurteilung der Leistungsfähigkeit erhalten und sich nicht auf ihr Gefühl verlassen müssen. Durch diese individuelle Trainingsplangestaltung konnten die Halbmarathonis optimal trainieren. Somit konnten viele ihr Ziel, welches sie sich für den Halbmarathon gesteckt hatten, nicht nur erreichen, sondern übertreffen. ●



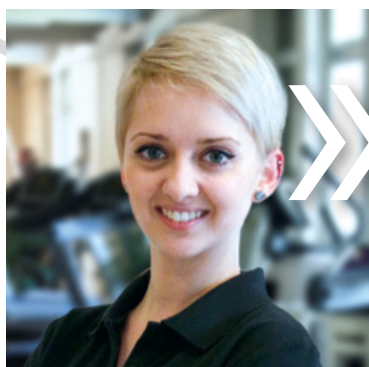
SOPHIA CUESTA

Wirtschaftspsychologin | staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Aufgabenbereiche: Ich leite RückenPlus sowie BodyStyling – immer dienstags!!!

Hobbies: Sport

Zitat: „Erfolg ist nicht etwas, das einfach passiert – Erfolg wird erlernt, Erfolg wird trainiert.“



ANGELIKA BERG

Sportwissenschaftlerin i.A.

Aufgabenbereiche: Hauptsächlich beschäftige ich mich mit unseren Kunden auf der Trainingsfläche und versuche durch Gespräche und Korrekturen mehr Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Zusätzlich bin ich für Trainingsplanmodifikationen zuständig, um ein optimales, variables Training zu gewährleisten.

Hobbies: Rhythmische Sportgymnastik, Tanzen, Tae-Bo bzw. Kickboxen (und ja, ich bin die Kleine von dem Plakat)

Zitat: „Die schwierigste Turnübung ist immer noch, sich selbst auf den Arm zu nehmen.“ Sport tut nicht nur unserem Körper gut, sondern auch unserer Seele.

Leserbrief

von Annemarie Umbach | Mitglied seit Januar 2011

Ich habe in meinem Leben immer versucht mich mit Sport ein wenig fit zu halten. Sei es im Sportverein, im Fitnessstudio oder selbst mit Rad fahren und spazieren gehen. Auch meinen Kindern habe ich von klein an immer versucht zu vermitteln, wie wichtig Bewegung im Leben ist. Als in dem vorherigen Fitnessstudio, in dem ich Mitglied gewesen bin, alles immer mehr auf Schönsein und Muskeln getrimmt wurde, machte ich mich auf die Suche nach einer neuen Möglichkeit, nach Bewegung in der ich mich wohlfühlen konnte. Mit Mitte 50 hatte ich andere Vorstellungen von einem Fitnessstudio das zu mir passt, wie der ewige Kampf ums Äußere und anderen zu gefallen.

Als soma.fit bei uns in der Nähe öffnete, bin ich aus reiner Neugier hingefahren. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass an diesem Ort eines von vielen Fitnessstudios überleben könnte. Christian Kache stellte mir das Reha-Zentrum und seine Ziele vor und ich war überrascht. Dieses Konzept passte zu mir und meinen Vorstellungen von Bewegung und Sport.

Hier zählt der Mensch unabhängig vom Alter, dem Äußeren und seinen körperlichen Handicaps.

Die geschulten Augen der netten Trainerinnen haben alles im Blick und lassen nichts anbrennen. Manchmal hänge ich ein wenig durch und kann mich nicht zum Sport motivieren. Doch wenn Nina und Hannah das merken, sprechen sie mich an und überzeugen mich weiterzumachen. Das hilft mir und motiviert mich und es ist wie ein Neuanfang. Zur Stressbewältigung habe ich für mich nicht zum Sport motivieren. Doch wenn Nina und Hannah das merken, sprechen sie mich an und überzeugen mich weiterzumachen. Das hilft mir und motiviert mich und es ist wie ein Neuanfang. Zur Stressbewältigung habe ich für mich GroupCycling entdeckt. Nach jeder Trainingseinheit und einer anschließenden Dusche fühle ich mich wie neugeboren und sehe viele Dinge in meinem Leben wieder mit anderen Augen. Durch die flexiblen Öffnungszeiten finde ich auch immer eine Möglichkeit zum Sport zu gehen. Wenn ich es dann doch mal zeitlich nicht schaffe, merke ich sofort, dass mir etwas in der Woche gefehlt hat.

Ich bin noch immer im soma.fit und fühle mich hier sehr wohl. soma.fit-Team: schön, dass es euch gibt – macht weiter so!

soma.
kurier

erscheint als kostenlose Publikation seitens der soma.fit – soma fitness UG und Co KG

HERAUSGEBER

soma fitness UG und Co KG
Berliner Str. 504
33334 Gütersloh
Telefon 05241-708930
E-Mail info@soma-fit.de
Internet www.soma-fit.de

FOTOS

soma fitness UG und Co KG,
Fotolia.com, Benjamin Hartmann
„spoon digital art“

Nachdruck von Berichten und Fotos, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.



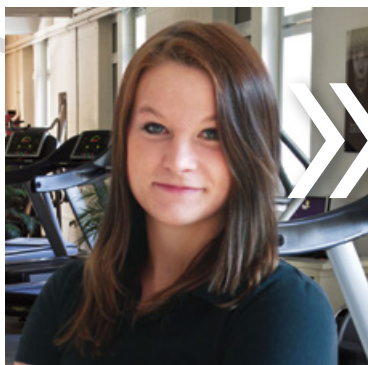
SABINE PIEPER

Sportwissenschaftlerin i.A.

Aufgabenbereiche: Rehasportler zum Lachen und zum Schwitzen zu bringen, sind neben dem Lächeln auf der Trainingsfläche oder die hilfreiche Stimme am Telefon zu sein große Teile meines Aufgabenbereiches. Im Athletiktraining quäle ich regelmäßig die Handballer des TVI. Außerhalb der Trainingsfläche bin ich noch mit dem rücken. mobil unterwegs, um Firmen mit betrieblicher Gesundheitsförderung zu unterstützen.

Hobbies: Trainieren (wenn ich es mal nicht schaffe, kann ich ganz schön unzufrieden werden), Rad fahren.

Zitat: „Lote deine Grenzen immer wieder neu aus und du wirst überrascht sein, wozu du fähig bist.“



LAURA KOCH

staatl. gepr. Gymnastiklehrerin | Reha-Übungsleiterin

Aufgabenbereiche: Wenn ich nicht gerade auf der Trainingsfläche unterwegs bin oder Kunden an der Theke bediene, scheuche ich mit Spaß und Freude Rehasportler durch den Kursraum.

Hobbies: Handball

Zitat: „Bewegung bedeutet Leben, Bewegung bedeutet Freiheit, Bewegung ist das was die Menschheit braucht, um das Leben zu meistern.“ – Dabei unterstützen wir Sie gerne!