

Am besten entspanne ich mich mit einer Flasche Bier auf dem Sofa“. So oder ähnlich ist vielleicht die erste abwehrende Reaktion auf das neue Angebot im S+C Fitnessstudio.

Jeden Mittwoch von 17.30 – 18.30 Uhr geht es aber nicht um „Abhängen“, sondern um ein Programm, das helfen soll, Körper und Geist wirklich zu entspannen.

Nach einem langen und alles andere als spannungsarmen Arbeitstag hetze ich die vielen Treppen rauf, ganz nach oben in den Bergbau. Auf dem Türschild von Raum 417 steht: Rückenschule. Mir war nicht bewusst, dass das hier kein kleiner Ableger der „Mucki-Bude“ ist, sondern ein gut ausgestattetes Extra-Programm. Die sympathische Trainerin Meike Astor ist eine durchtrainierte Sportlehrerin und sogar „Zertifizierte Body-Mind-Centering® Praktizierende“. Sie begrüßt mich supernett und muss mich nicht lange überreden, einfach mitzumachen. Alles wirkt auf Anhieb sehr einladend. Also:  
Ab auf die Matte!

Manche Teilnehmer waren schon zur Stunde vorher da, beim Programm „Fit für den Tag – Rückengesundheit“. Auch davon bekomme ich noch etwas mit. Die meisten Übungen habe ich schon mal irgendwo kennengelernt und probiere es einfach aus. Meike beschreibt sehr professionell, was zu tun ist und macht alles perfekt vor. Die Gruppe sieht noch nicht so perfekt aus, aber darum geht es auch gar nicht. Wir alle sind schon stolz, es überhaupt hierhin geschafft zu haben!

Jeder hat woanders seinen Knackpunkt. Ob von harter körperlicher Arbeit, starrer Haltung vor dem Bildschirm oder stundenlangen Autofahrten. Bei dem einen streikt der Nacken, beim Nächsten die Knie, ein anderer will sich lieber nicht so tief bücken – kein Problem.

Meike korrigiert, wenn nötig, lobt, was gut gelingt und motiviert schon allein durch ihre positive Ausstrahlung und ihre unaufdringliche Art. Im Hintergrund läuft leise angenehme Musik, ich merke jetzt schon, dass es gut tut, sich so bewusst zu bewegen. Dann geht es über zum Entspannungsprogramm. Dahinter steht der Gedanke, einzelne Körperbereiche als Räume zu empfinden. Auf der Körperreise vom kleinen Zeh bis in die Ohrfläppchen findet die Trainerin immer wieder neue Bilder um zur Entspannung anzuleiten. Niemand von uns würde das zu Hause so konsequent für sich allein machen. Am Ende fühlt man sich wirklich viel wohler und beweglicher. Wer will jetzt noch irgendwelchen unnötigen Stress an sich heranlassen?

Vielleicht ist das ein guter Vorsatz fürs neue Jahr: Nächsten (na gut, dann aber übernächsten) Mittwoch ein Handtuch und bequeme Sachen einpacken und einfach hingehen. Eine Anmeldung ist nicht nötig, nur der Wille, wirklich mal etwas nur für sich, das eigene Wohlbefinden und die innere Ruhe zu tun. Und wie grundsätzlich im S+C Fitnessstudio gilt auch hier: Alle Angebote sind unverbindlich und kostenlos!

#### Öffnungszeiten unseres Fitnessstudios:

Mo: 11:30 – 17:00 Uhr  
Di: 13:15 – 17:00 Uhr  
Mi: 11:30 – 16:30 Uhr  
Do: 13:15 – 17:30 Uhr  
Fr: geschlossen



## FITNESSSTUDIO BEI S+C NEUES ANGEBOT DENK DOCH MAL AN DICH

Von Claudia Klaus