



## Fit for Business - ein Erfahrungsbericht. Teil 1

Andreas Huber 18.03.2009

**RÖTZ. Vor sieben Monaten habe ich mit dem aktiven Sport aufgehört und wie es kommen musste, habe ich seitdem sieben Kilogramm zugenommen. Jetzt steht der Frühling vor der Tür und es wird höchste Zeit, dass ich etwas gegen die ungewollten Fettpölsterchen vorgehe. Da kam mir die Einladung für ein Seminar im Hotel Wutzschleife in Rötz gerade Recht:**

**Thema: Fit for Business. Genau das Richtige für mich!**



Dr. Frank Möckel, Facharzt für Allgemeinmedizin und Sport- und Ernährungsmedizin

Ein Erfahrungsbericht von Andreas Huber

### Tag eins:

Das war knapp: Mit einer dreiviertelstündigen Verspätung checkte ich im Hotel Wutzschleife ein, war aber dann doch noch nicht zu spät. In der Empfangshalle lernte ich bei einer Tasse Kaffee auch die anderen Teilnehmer des Seminars kennen. Danach begann gleich die Stunde der Wahrheit: „Körperfettmessung“. Ich war schon gespannt, was dabei rauskommt, denn vor ein paar Jahren war der Wert noch „hervorragend“. Nach ein paar Minuten stand das Ergebnis fest. Laut Aussage von Herrn Erik Becker vom Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS), war der Wert dem Alter entsprechend in Ordnung – puh, noch einmal Glück gehabt!

Im Anschluss begrüßten die beiden Seminarleiter, Herr Dr. Frank Möckel, Facharzt für Allgemeinmedizin und Sport- und Ernährungsmedizin und Herr Becker die Teilnehmer. Unter dem Motto „Wer sich nicht bewegt, bewegt nichts“ startete Herr Becker in die Vorstellungsrunde. Nachdem alle Teilnehmer ein paar Details von sich preisgegeben und Ihre Ziele des Seminars formuliert haben, ging es auch schon mit der ersten praktischen Übung los. Wir sollten versuchen, einen Luftballon aufzublasen und damit verschiedene Übungen durchzuführen. Unglaublich, dass man mit einem so simplen Trainingsgegenstand gleich ganz schön ins Schwitzen kommen kann.

# Die Wutzschleife

HOTEL & RESORT



*Erik Becker von Becker Coaching*

Nach dieser kurzen Einheit stand der erste Vortrag von Hr. Dr. Möckel zum Thema „Gesundheit braucht Training – mit mehr Energie durch's Leben“ auf dem Programm. Mit einem Zitat von Voltaire „In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit und Geld zu verdienen. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um Gesundheit wieder zu verdienen“, startete Dr. Möckel in dieses Thema. Laut Möckel leidet 85 % der Bevölkerung an vegetativen Beschwerden und 23 % an Schlafproblemen. Das bedeutet unter dem Strich, dass wir „zu krank für die Karriere sind“. Soweit so gut. Ich bin ja hier um was daran zu ändern. Aber erstmal ab in die Sauna. Man ist ja nicht umsonst in einem Vier-Sterne-Wellness-Hotel untergebracht. Um 20 Uhr trafen wir uns dann zum gemeinsamen Abendessen im Restaurant. Wie gut, dass der Vortrag zum

Thema „Ernährung“ erst am nächsten Tag auf dem Programm stand, denn sonst hätten wir uns das gute Essen, das uns Chefkoch Gregor Hauer und sein Team zubereitet haben, gar nicht richtig schmecken lassen können. In gemütlicher Runde klang dann der Abend aus, auch wenn er für den einen oder anderen Teilnehmer noch bis in die frühen Morgenstunden dauerte.



## Fit for Business - ein Erfahrungsbericht. Teil 2

Andreas Huber 19.03.2009

**RÖTZ.** Vor sieben Monaten habe ich mit dem aktiven Sport aufgehört und wie es kommen musste, habe ich seitdem sieben Kilogramm zugenommen. Jetzt steht der Frühling vor der Tür und es wird höchste Zeit, dass ich etwas gegen die ungewollten Fettpölsterchen vorgehe. Da kam mir die Einladung für ein Seminar im Hotel Wutzschleife in Rötz gerade Recht.



Der Autor beim Fitnesstest

Ein Erfahrungsbericht von Andreas Huber

### Tag zwei:

Der zweite Tag des 'Fit for Business'-Seminars begann mit einem „fakultativen“ Programm. Auf der Agenda stand Nordic Walking. Ich dachte mir, dass es nicht schaden kann, die guten Vorsätze gleich am nächsten Tag in die Tat umzusetzen. Denn wie wir ja gelernt hatten, ist es in der Gruppe viel einfacher, den Anfang zu schaffen. So haben sich von den insgesamt 12 Teilnehmern um 7 Uhr fast ausschließlich Männer zum Frühsport eingefunden – Fast? Eine tapfere Teilnehmerin machte sich mit uns gemeinsam unter Anleitung von Hr. Becker auf eine ca. halbstündige Tour rund um das Hotel. Es ging bergauf und bergab – und so manchen stand schon nach kurzer Zeit der Schweiß auf der Stirn. Aber ehrlich gesagt, das Wetter passte und es tat richtig gut, sich an der frischen Luft zu bewegen. Nach ca. 30 Minuten und einem Endspurt den Berg hinauf hatten wir uns, nach einer Dusche, unser Frühstück redlich verdient.

Um 9 Uhr stand dann auch schon der nächste Vortrag zum Thema „Ernährung und Bewegung“ auf dem Programm. Tags zuvor hatte Hr. Dr. Möckel mir noch erklärt, dass 30 Minuten tägliches Training der Gesundheitsförderung dient. Aber ich wollte doch abnehmen! Tja und dafür war es nun erforderlich täglich 45 Minuten zu trainieren – oh weh, dachte ich, 30 Minuten + 45 Minuten ist ja schon über eine Stunde. Das geht nun wirklich nicht. Dr. Möckel beruhigte mich und meinte, dass in den 45 Minuten bereits die 30 Minuten vom Vortag drin stecken würden – Glück gehabt. Aber wie kann ich denn nun mein Gewicht reduzieren? Dann kam endlich ein sehr wichtiger Satz von Hr. Dr. Möckel, auf den ich schon die ganze Zeit gewartet hatte: Essen = Lebensqualität und wenn man es schafft, seinen Kalorienverbrauch um 500 kcal / Tag zu reduzieren, verliert man auf eine Woche ca. 500 g an Gewicht. Vorausgesetzt, man macht nebenbei noch sein tägliches Bewegungsprogramm von ca. 45 Minuten!

# Die Wutzschleife

## HOTEL & RESORT

Nach diesem Vortrag stand der nächste praktische Teil auf dem Programm – Fitnesstest. Oh, oh, mir schwante fürchterliches. Was kam da auf uns zu? Armkrafttest, Beinkrafttest, Bauchmuskelform, Rückenmuskelform, Beweglichkeitstest, Koordinationstest, Gleichgewichtstest und Reaktionsschnelligkeitstest. Das hörte sich gar nicht gut an. Aber was solls – da muss man(n) durch. Nach ca. 45 Minuten war auch diese Hürde geschafft und ich war froh, dass ich nicht nur mit „schwach“ abgeschnitten hatte. Bis auf die Beweglichkeit und die Reaktionsschnelligkeit, hatte ich eigentlich alle Tests gut hinter mich gebracht. Jetzt weiß ich, wo meine Schwächen liegen und die gilt es jetzt unter anderem zu trainieren. Danach war die Mittagspause und im Gegensatz zum Freitagabend hatten sich die Teilnehmer überwiegend für das Fischgericht entschieden – warum wohl?



*Ruhe vor dem Sturm*

Am Nachmittag stand bei traumhaftem Wetter wieder eine praktische Übung auf dem Programm – Ultimate oder zu Deutsch Frisbee. Von wegen, nur Frisbee spielen. Bei dieser noch sehr unbekanntem Sportart wurden uns zuerst von den Seminarleitern verschiedene Wurftechniken gezeigt, ehe wir dann im Spiel mit zwei Mannschaften gegeneinander angetreten sind. Nach ca. 1 ½ Stunden waren

wir alle ziemlich geschafft, aber trotzdem sehr zufrieden mit unseren Leistungen – das Spiel endete knapp 8:6 für die gegnerische Mannschaft. Nach einer kurzen ging es dann zum Endspurt über. Es stand der letzte Teil des Seminars auf dem Programm: Wir sollten unsere Ziele formulieren und ausarbeiten. Dies soll dazu dienen, sich einem gewissen „Zwang“ zu unterziehen und einen Anreiz für die Zukunft zu schaffen. Ich glaube, dass sich einige Teilnehmer hier sehr ehrgeizige Ziele gesetzt haben und diese auch mit dem notwendigen Schwung in die Tat umsetzen werden. Ich habe mein persönliches Ziel so formuliert:

*Ich möchte in den nächsten sechs Monaten sechs Kilo Gewicht verlieren, dabei Spaß haben und meine Lebensqualität steigern.*

Mal schauen, ob es klappt. Das wünsche ich auch allen anderen Teilnehmern dieses Seminars. Und dann kommen wir noch einmal auf die Überschrift zurück: wer da zweideutige Anspielungen vermutete, dem sei gesagt, mit „Fit in die Kiste“ meinte ein Teilnehmer des Seminars nicht irgend etwas Unanständiges, sondern ganz einfach „Lebensqualität bis zum Ende des Lebens“. Und das sollte doch unser aller Ziel sein, oder?