

Mit 85 macht er den Jüngeren noch etwas vor

Wie Harry Reide und Hartmut Wiegank eine Sportgemeinschaft wurden

■ **Neuruppin (ge).** Seit ein-
halb Jahren besucht der Alt-
Ruppiner Harry Reide regelmä-
ßig den Neurup-
piner Fitness-
Club INJOY. Weil
er für seine kran-
ke Frau und den
großen Garten
körperlich auf der Höhe sein
wollte, hatte sich der damals
84-Jährige für ein Fitnesstrai-
ning angemeldet. Vom INJOY
hatte er gelesen. Er hat es aus-
probiert, fand sich rundum gut
betreut - und ist geblieben.
Dass ein 84-Jähriger in einem
Fitness-Club trainiert, ist schon
recht ungewöhnlich. Doch was
jetzt kommt, ist noch beme-
rkenswerter: Zu seinem 85. Ge-
burtstag hatte sein Enkel einen
kleinen Film über seinen sport-
lichen Großvater gedreht und
bei der Familienfeier gezeigt.
Auch Hartmut Wiegank als
langjähriger Freund des Jubila-
rs sah den Film - und konnte
es gar nicht glauben.



**Harry Reide (2. v. l.) und Hartmut Wiegank (r.) besuchen den Fitness-Club INJOY regelmäßig gemein-
sam und motivieren sich dabei gegenseitig. Trainer Tino Gäding (l.) kümmert sich als persönlicher
Betreuer um die beiden. Für INJOY-Teamleiterin Susanne Hillgruber ist dieses Team ein erneuter Beweis
dafür, dass Sport an kein Alter gebunden ist. Es ist immer der richtige Zeitpunkt, mit Sport und
Bewegung anzufangen.** Foto: Elstermann

Für den Neuruppiner Allge-
meinmediziner war es er-
staunlich, was Harry Reide
körperlich leisten konnte.
Und die beiden kamen über-
ein, dass es auch Hartmut
Wiegank mal mit dem Sport
versuchen sollte. Die Auffor-
derung, durch mehr Bewe-
gung etwas für die eigene
Fitness zu tun, hatte der viel-
beschäftigte Arzt schon lange
im Hinterkopf. Doch bis da-
hin gab es nie den richtigen
Anlass. Dabei macht ihm sei-

ne sehr sportliche Familie
schon lange etwas vor.
Jetzt jedoch fühlte sich Hart-
mut Wiegank in die Pflicht
genommen. "Der kleine Film
wirkte sozusagen als positiver
Zwang." Er besuchte das
INJOY, um sich die Sache ein-
mal aus der Nähe zu betrach-

ten. "Und mein Eindruck war
sehr positiv", erinnert er sich.
"Das Team ist kompetent und
die persönliche Betreuung
durch Tino Gäding empfinde
ich als sehr angenehm."
Seit Anfang des Jahres besu-
chen Harry Reide und Hartmut
Wiegank das INJOY nun regel-

mäßig zwei Mal in der Woche
gemeinsam. Sie absolvieren
ein individuelles und auf ihre
Bedürfnisse ausgerichtetes
Kraft- und Ausdauertraining.
Eine Veränderung ist bereits
deutlich spürbar, bestätigt
Hartmut Wiegank. Der sonst
unter Bewegungsmangel lei-
dende Mediziner fühlt sich
heute wohler und körperlich
leistungsfähiger. Für ihn, der
ansonsten immer seinen Pati-
enten mehr Bewegung em-
pfeht, ist dies eine ganz neue
Erfahrung.

**Wollen auch Sie Ihr Wohlbefinden verbessern und
Ihre Wunschfigur erreichen? Wir, das Neuruppiner INJOY-Team,
helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.
Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin
unter unserer Telefonnummer 03391/50 50 81
16816 Neuruppin / Heinrich-Rau-Straße 34 (am Kino)**

Fitness-Club statt Blutdrucktabletten

Das INJOY schneidert jedem sein persönliches Trainingsprogramm

■ **Neuruppin** (ge). Es gibt Zeiten im Leben, da powert man ausschließlich im Job. Dann gibt es Zeiten, die gehören ganz den Kindern oder der Betreuung eines Angehörigen. Doch dann muss es auch Zeiten geben, die gehören einem selbst. Ansonsten rebelliert unser Körper. Beschwerden in Schultern und Nacken, Magenschmerzen oder ein Herz, das aus dem Takt gekommen ist, sind oft Signale, die uns sagen, dass sich etwas ändern muss, damit Stress und Überbelastung nicht dauerhafte gesundheitliche Schäden anrichten.

Auch Margit Strauß war an einem solchen Wendepunkt angekommen und entschied sich, wieder mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen. Seit Anfang Januar 2009 besucht die 58-Jährige zwei bis dreimal in der Woche den Fitness-Club INJOY in Neuruppin. Für die aus Wulkow stammende Erzieherin war eine Veränderung in ihrem Leben dringend notwendig. Unzufrieden mit ihrem Gewicht und noch nicht bereit, die ersten Herz- und Kreislaufprobleme mit Tabletten zu behandeln, entschied sie sich für ein Kraft-Ausdauer-Training im INJOY. Nicht der einfachste Weg, wie Margit Strauß zugeben muss. "Doch jedes Mal, wenn ich nach der Arbeit nicht gleich nach Hause gefahren bin, sondern



Bei dieser Übung mit Therabändern und dem Ball geht es neben dem Halten des Gleichgewichts auf dem Ball vor allem um eine Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur. Trainerin Mandy Perschall achtet darauf, dass die Haltung beim Üben stimmt.



Foto: Elstermann

**Wollen auch Sie Ihr Wohlbefinden verbessern
und Ihre Wunschfigur erreichen?
Wir, das Neuruppiner INJOY-Team,
helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.
Vereinbaren Sie einen persönlichen
Beratungstermin unter unserer
Telefonnummer 03391/50 50 81**

16816 Neuruppin / Heinrich-Rau-Straße 34 (am Kino)

erst im INJOY war, fühle ich mich hinterher hervorragend. Den inneren Schweinehund zu überwinden, kann sehr motivierend sein."

Auch das körperliche Wohlbefinden der 58-Jährigen hat sich bereits nach den wenigen Wochen spürbar verbessert. Margit Strauß hat drei Kilo abgenommen und fühlt sich heute wesentlich fitter. "Die Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich und auch im Rücken sind weniger geworden. Das Training an den Geräten macht mir Spaß und auf dem Laufband bin ich schon richtig flott unterwegs. Auch das gesamte Körpergefühl hat sich irgendwie verändert. Ich sitze und stehe wieder viel bewusster und achte bei der Arbeit auf die richtige Körperhaltung" Dass sich auf der Waage nicht mehr getan hat, empfindet Margit Strauß nicht als unbefriedigend. Weiß sie doch, dass sich der Körper beim Abnehmen über einen längeren Zeitraum viel besser auf die veränderten Bedingungen einstellt, als bei einer Nulldiät. Der Körper gewöhnt sich sozusagen an sein neues Gewicht und lernt es zu halten. Der gefürchtete Yoyo-Effekt tritt in solchen Fällen viel seltener auf.

Sport gibt Lebenskraft zurück

Ilse und Heinz Schulze besuchen auch im Sommer regelmäßig das INJOY

■ **Neuruppin (ge).** Seit das Ehepaar Ilse und Heinz Schulze den Neuruppiner Fitness-Club INJOY besucht, ticken bei den beiden die Lebensuhren etwas anders. Zwar kann auch der Sport nicht die Jugend zurückholen, doch er hilft dabei, das Alter mit Schwung und Lebensfreude zu genießen. Das Rentner-Ehepaar fühlt sich heute körperlich fit, hat Spaß am Leben und an der Bewegung.

Seit gut drei Jahren besuchen die beiden 68-Jährigen das INJOY, auch in den Sommermonaten trifft man die beiden dreimal in der Woche - immer vormittags - auf dem Laufband, dem Crosstrainer oder an der Ruderbank. Gemeinsam haben die beiden etwa 50 Kilo abgenommen. „Wir fühlen uns wieder wohl in unseren Körpern“, bringt es Ilse Schulze auf den Punkt, die heute Konfektionsgröße 40 statt 46 trägt. Doch nicht nur das Wohlbefinden spielt für das Neuruppiner Ehepaar eine große Rolle, wichtig ist es auch, dass sich ihre Kondition verbessert hat. „Kleine Zipperlein hat jeder in unserem Alter, auch Arthrose haben wir beide, doch die Beschwerden sind deutlich geringer geworden, seit wir Sport treiben“, freut sich Heinz Schulze, der mit seiner Knieprothese problemlos Sport treibt.

Auch außerhalb des Fitness-Clubs sind die Schulzes alles andere als auf der Couch sitzende Rentner. Ein kleiner

Radausflug zum Kaffeetrinken nach Rheinsberg (etwa 50 Kilometer) ist kaum der Rede wert. Radfahren und Schwimmen gehören zum festen Sommerprogramm und durch die wieder gewonnene Kondition empfinden beide solche sportlichen Aktivitäten auch nicht als Belastung. Im Gegenteil, sie machen ihnen Spaß und bereichern ihr Leben. „Durch das Sporttreiben hat sich auch unsere Freizeitgestaltung verändert. Wir sind heute in allen Lebensbereichen viel aktiver als früher.“

Wenn Sie den Neuruppiner Fitness-Club INJOY selbst einmal kennenlernen möchten, können Sie jetzt für 29,90 Euro vier Wochen lang trainieren - vorausgesetzt, Sie sind mindestens 21 Jahre alt und waren noch nie bei uns.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin unter unserer Telefonnummer

03391/50 50 81

16816 Neuruppin

**Heinrich-Rau-Straße 34
(am Kino)**



Drimal in der Woche trainieren Ilse und Heinz Schulze im Fitness-Club INJOY. Seitdem Sport wieder zu ihrem täglichen Leben gehört, fühlen sich die beiden Rentner fit und unternehmungslustig. Bevor beide 2005 (Foto links) mit dem Training begannen, hatten sie erhebliche Gewichts- und Gelenkprobleme. INJOY-Teamleiterin Susanne Hillgruber freut sich über den Erfolg der Senioren und kann Sport im Alter nur jedem empfehlen. **Fotos: Elstermann/privat**

Mehr Urlaubsspaß dank Sport

Sie lieben das Wandern und holen sich im INJOY die Fitness dafür

■ **Neuruppin** (ge). Für viele von uns sind die Ferien die schönsten Wochen im Jahr, auf die man sich besonders freut. Auch für die beiden Wittstocker Claudia und Jörg Klingberg ist dies so. Und in diesem Jahr ist die Freude auf den zweiwöchigen Urlaub im Juli ganz besonders groß, denn die beiden passionierten Wanderer gehen mit deutlich weniger „Gepäck“ als früher auf ihre Bergtouren. Knapp 50 Kilo haben die beiden gemeinsam abgenommen und diese müssen sie nun nicht mehr auf die Berge hinauftragen.

Seitdem Claudia und Jörg Klingberg regelmäßig im Fitness-Club INJOY trainieren, hat sich vieles in ihrem Leben verändert. Bereits im April hatten wir das Ehepaar vorgestellt. Mittels Figurtraining hatten es die beiden von 102 und 84 auf 75 und 67 Kilo geschafft. Bis zum heutigen Tag hat Jörg Klingberg noch ein paar Kilo abgenommen. Bei Claudia Klingberg ist es heute zwar nur ein Kilo weniger, doch bei ihr spielt das Gewicht nicht mehr die entscheidende Rolle. „Ich fühle mich rundherum wohl, habe keine Beschwerden mehr und trage inzwischen Konfektionsgröße 38 - im April war es noch die 40.“

Kondition für ihren Urlaub holen sich die beiden zur Zeit auch im Kurs Power Workout, den sie mit großer Begeisterung besuchen, weil er sich optimal ihren Bedürfnissen an-



Claudia und Jörg Klingberg trainieren mehrmals in der Woche im INJOY und sie sind stolz auf ihre Erfolge. Sie haben ein Gewicht erreicht, mit dem sie sich rundherum wohl fühlen. Foto: Elstermann

passend lässt. Schon seit vielen Jahren sind die Dolomiten in Südtalien das Urlaubsziel der Klingbergs. Ihre täglichen Wandertouren führen sie weit hinauf in die Berge. Bei einer Höhe von 2500 bis 3000 Metern fühlt sich das Paar be-

sonders wohl. „Hier trifft man kaum noch Menschen und ist mit sich und der Natur allein“, schwärmt Jörg Klingberg. Für den Steuerberater und die Buchhalterin sind diese Tage nicht nur eine körperliche Erholung von ihrer Arbeit, son-

dern vor allem auch eine Auszeit für den Kopf.

Für dieses Jahr hat sich das Wanderpaar mehr vorgenommen, als in den Jahren davor. „Wir fühlen uns fit und gut vorbereitet“, freut sich Claudia Klingberg, die am liebsten sofort loswandern würde. Und da die beiden nicht nur Gewicht verloren, sondern auch die Kondition erhöht und die Muskeln gestärkt haben, werden ihnen die Touren leichter fallen. Als einen großen Gewinn sieht es Jörg Klingberg auch, dass das Laufen jetzt sicherer ist. „Koordination und Halt beim Laufen haben sich verbessert und werden uns beim Wandern auf schmalen und unebenen Wegen Sicherheit geben.“

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUB
für ein besseres Leben

Wollen auch Sie Ihr Wohlbefinden verbessern und Ihre Wunschfigur erreichen? Wir, das Neuruppiner INJOY-Team, helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen. Vereinbaren Sie vorab einen persönlichen Beratungstermin unter unserer Telefonnummer 03391/50 50 81 16816 Neuruppin Heinrich-Rau-Straße 34 (am Kino)

„Und jetzt gehört mir die Welt“

Karin Warnicki über ihre Freude an der Bewegung im INJOY

■ **Neuruppin** (ge). „Wenn ich mein Trainingsprogramm absolviert habe, gönne ich mir noch einen Kaffee und genieße das Gefühl, etwas Gutes nur für mich getan zu haben. Am liebsten würde ich mir dann selbst auf die Schulter klopfen.“

Karin Warnicki hat geschafft, wovon viele andere nur träumen. Sie hat ihre Angst vor dem Ungewohnten überwunden und besucht jetzt seit mehreren Monaten den Fitness-Club INJOY. „Früher dachte ich immer, man würde meine Bemühungen belächeln. Doch heute weiß ich es besser: Das INJOY ist wie eine große Familie, in der man sich um einander kümmert. Jeder trainiert hier nach seinen Möglichkeiten. Jung oder alt, sportlich oder unsportlich - das spielt hier keine Rolle.“

Seit Oktober 2008 trainiert die 63-Jährige dienstags, donnerstags und sonnabends nach ihrem eigenen Trainingsprogramm - und sie fühlt sich seither wie ein neuer Mensch. Dabei zeigte die Waage anfangs fast gar keine Veränderung. Doch die Waage ist für Karin Warnicki nicht so wichtig. „Ich fühle mich einfach gut.“ Und spätestens bei der Körperfettmessung zeigt sich auch schwarz auf weiß, dass die körperliche Bewegung und das Training ganz entscheidende Veränderungen bewirkt haben.

Bei der Messung im Oktober



Das Fahrrad ist ihr Lieblingsgerät: Hier kann Karin Warnicki richtig Gas geben. INJOY-Teamleiterin Susanne Hillgruber freut sich mit Karin Warnicki über den Erfolg des Trainings.

**Wollen auch Sie Ihr Wohlbefinden verbessern
und Ihre Wunschfigur erreichen?
Wir, das Neuruppiner INJOY-Team,
helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.**

**Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin unter unserer
Telefonnummer 03391/50 50 81**

16816 Neuruppin Heinrich-Rau-Straße 34 (am Kino)

lag der Körperfettanteil bei 48,2 Prozent. Jetzt liegt er bei 36,3 Prozent. Dies ist zwar noch nicht ganz der Idealwert - das gemeinsame Ziel sind 32 Prozent -, doch es ist eine enorme positive Veränderung. Karin Warnicki hat in den vergangenen Monaten durch ihr Training sage und schreibe 12 Kilogramm Fettmasse verloren.

Und diese Veränderung ist deutlich sichtbar. Auch Trainerin Susanne Hillgruber bescheinigt Karin Warnicki eine veränderte körperliche Erscheinung. „Nicht nur ihr Selbstwertgefühl wurde gestärkt, auch ihre körperliche Verfassung ist heute viel besser als früher.“ Und dies spiegelt sich auch in der Konfektionsgröße wieder. Karin Warnicki trägt jetzt 48 statt 50 oder 52.

„Allein hätte ich dies nicht erreicht. Die Unterstützung durch die Trainer des INJOY und die Begleitung während der ersten Wochen haben meinen Erfolg erst möglich gemacht. Und dass ich bei der Stange bleibe, liegt vor allem an den Leuten hier und der tollen Atmosphäre im INJOY.“


INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS
für ein besseres Leben

“Das INJOY ist unser Jungbrunnen”

Senioren haben die vielen Vorteile des Unruhestands für sich entdeckt

■ **Neuruppin (ge).** Karin Galla und Wolfgang van Elsbergen lieben ihren Garten über alles. Keiner von beiden möchte die Arbeit auf den 2400 Quadratmetern grüner Oase missen - doch die Gelenke und der Rücken waren früher anderer Meinung. “Nach einem Tag Gartenarbeit mussten wir uns zwei Tage erholen”, erinnern sich die beiden Senioren.

Dies ist heute anders. Vor einem Jahr testete das Paar aus Lüchfeld den Fitnessclub INJOY. “Eigentlich wollte mein Mann gar nicht mitmachen”, erinnert sich Karin Galla. Schließlich hätte er im Garten genügend Bewegung.

Doch er ließ sich überreden, probierte es aus und ist heute ein überzeugter Verfechter von Bewegung im Alter. “Aber die richtige muss es sein”, ergänzt INJOY-Teamleiterin Susanne Hillgruber. “Viele Senioren glauben durch Gartenarbeit genug Bewegung zu bekommen, doch dies ist nur teilweise richtig. Die Arbeit im Garten belastet bestimmte Muskeln einseitig, ohne diese wirklich zu kräftigen. Die ausgewogene Bewegung im INJOY kräftigt nicht nur den gesamten Bewegungsapparat, sondern beugt auch Osteoporose vor und stärkt den Körper



für ein besseres Leben

INJOY

INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Läuft alles gut oder gibt es vielleicht Probleme bei einer Übung? Trainer Tino Gäding ist mit Karin Galla und Wolfgang van Elsbergen regelmäßig im Gespräch.

Foto: Elstermann

men, doch gegenüber Herz- und Kreislaufkrankungen.”

Auch Karin Galla und Wolfgang van Elsbergen haben diese Erfahrung inzwischen gemacht. “Die Gartenarbeit geht uns heute viel leichter von der Hand, wir brauchen keine tagelangen Pausen mehr, sind nicht mehr von Rückenschmerzen geplagt.” Für die

59-Jährige hat die regelmäßige Bewegung im INJOY einen weiteren positiven Effekt. “Ich litt früher häufig unter Schwindelanfällen und einer sogenannten Morgensteifigkeit”, berichtet Karin Galla. “Beides bin ich inzwischen los”, freut sie sich. “Das INJOY ist für uns zu einem richtigen Jungbrunnen geworden.”

Betreut wird das Paar von Trainer Tino Gäding. Alle acht Wochen bespricht er mit beiden einen neuen Trainingsplan. “Damit die Übungen eine optimale Wirkung erzielen und auch Spaß machen, müssen sie immer wieder angepasst werden.”

Tino Gäding nennt zum Schluss einige beeindruckende Zahlen: Karin Galla hat allein durch die Bewegung sieben Kilo abgenommen und dabei den Fettanteil in ihrem Körper von 26 Prozent auf 17 Prozent reduziert.

Wollen auch Sie etwas für Ihre Gesundheit tun?

Für Bewegung ist es nie zu spät.

Wir, das Neuruppiner INJOY-Team, helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.

Vereinbaren Sie einfach einen persönlichen Beratungstermin

unter unserer Telefonnummer

03391/50 50 81

16816 Neuruppin

**Heinrich-Rau-Straße 34
(am Kino)**