

Quelle : Streiflichter vom 05.12.2007  
 Ausgabe : Coesfeld  
 Auflage : 22.900  
 Ressort : Keine Angabe

# „Das ging an die Grenzen“

Durch Streiflichter-Gewinnspiel: Susanne Dechert absolvierte persönliches Fitnessstraining

**Coesfeld.** Der Mann hat Humor. „Sie werden fürchterlich leiden müssen“, unkt Holger Schütt und richtet seinen Blick bei diesen Worten auf Susanne Dechert. Die 39-jährige Coesfelderin wird gleich für zwei Stunden von dem 34-jährigen Diplom-Sport-Wissenschaftler aus Düsseldorf in die Mangel genommen. Persönliche Fitnessberatung ist angesagt – 120 Minuten Schweiß vergießen...

Hinterher ist die verheiratete Mutter zweier Kinder geschlaucht. Und atmet auf. Im doppelten Sinne – denn so schlimm war es gar nicht. Auch Leiden kann Spaß machen. Und wie!

„Ich muss sagen: Es ging gut an die Grenzen. Aber es war schon toll“, freut sich Susanne Dechert im Nachhinein. Sie hatte vor zwei Monaten beim „Gut-für-dich-Gewinnspiel“ der *Streiflichter* und der Metro Group (siehe Infokasten) den Hauptpreis gewonnen, eine persönliche Fitnessberatung. Vergangenen Freitag schlüpfte sie erwartungsfroh in den Trainingsanzug. Holger Schütt, Leiter von „active first“, einer Agentur für Sportdienstleistung mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation, hatte sich angesagt, um den sportlichen Gewinn einzulösen.

Sportlich ist Susanne Dechert ohnehin. Vor zwei Jahren hat sie mit viel Bewe-



Labrador Gina begleitete Susanne Dechert und den Düsseldorf-Diplom-Sport-Wissenschaftler Holger Schütt bei der Fittesseinheit.  
 Fotos: Haag



Auch „Leiden“ kann Spaß machen – „Ich hab’ Muskeln gespürt, von denen ich gar nicht wusste, dass es die gibt“, stellte Susanne Dechert nach dem Stretching fest.

gung (unter anderem Nordic Walking) angefangen, die Pfunde purzeln zu lassen, dann auch die Ernährung umgestellt. „Ich wusste gar nicht, wie viel Zucker in Lakritz steckt“, schmunzelt die Hausfrau heute rückblickend auf die Zeit, da sie „noch elf Kilo mehr auf den Rippen“ hatte. Labrador Gina begleitete die sportlichen Anfänge seines Frauchens mit Freude. Und verlangt Susanne Dechert auch beim zuletzt vorangetriebenen Agilty in einer Coesfelder Hobbygruppe regelmäßig einiges an Bewegung und Ausdauer ab.

Bei der strapaziösen Fittesseinheit mit Holger Schütt durfte Gina zwar auch mitmachen, musste die Hauptrolle aber Susanne Dechert überlassen. Weil die Coesfelderin schon in über-

**Zum Thema: „Gut für dich“**

**Coesfeld.** „Gut für dich“ ist eine Initiative für Ernährung und Bewegung der Metro Group, die Menschen für einen gesunden Lebensstil begeistern will. Prominenter Pate der Aktion, die die Metro Group mit einem mobilen Truck auch schon beim Coesfelder Citylauf im Oktober vorgestellt hat, ist Fußball-Nationaltrainer Joachim Löw. Im Rahmen dieser Aktion hatten die Metro Group und die *Streiflichter* ein Gewinnspiel gestartet, bei dem Susanne Dechert mit folgendem Gedicht den Hauptpreis, eine persönliche Fitnessberatung, gewonnen hat:

Coesfeld ist 'ne sportliche Stadt,  
 die für jeden was zu bieten hat.  
 Ob Nordic Walking oder Hundesport,  
 Fitness klappt an jedem Ort.  
 Und mit ein paar Ernährungstricks,  
 schafft man den Coesfelder Berg ganz fix.  
 Runter vom Sofa, rein in die Schuh,  
 dann kommt das Wunschgewicht im Nu.  
 „Gut für mich“ – das ist mein Hund,  
 sie ist der beste Trainingspartner  
 und hält mich gesund.

nährungsberatung diesmal etwas kürzer ausfallen. Dass Sport und Ernährung in di-

rektem Zusammenhang stehen und auch die Konzentrations- und Leistungsfähig-

keit des Menschen beeinflussen, hob der Sport-Wissenschaftler noch bevor, ehe er mit Susanne Dechert das Aufwärmen und dann die 45-minütige – stramme – Laufeinheit zum Coesfelder Berg begann.

Anschließend waren Gymnastik und Stretching im zum Trainingsraum umfunktionierten Wohnzimmer angesagt. „Ich hab’ nachher Muskeln gespürt, von denen ich gar nicht wusste, dass es die gibt“, so Susanne Dechert nachher geschlaucht, aber happy!

„Für mich ist dieses Training in jedem Fall ein Motivationsschub, dass ich sportlich am Ball bleibe und nicht bei schlechtem Wetter sage: Ich muss nicht raus, der Hund kann sich auch im Garten bewegen“, zieht die 39-Jährige ein rundum positives Fazit. „Es hat wirklich Mega-Spaß gemacht.“ -rh-