



# Stärker als der innere Schweinehund

Personaltrainer Axel Engelhardt bringt Bewegung ins Leben von Geschäftsleuten, beruflich engagierten Frauen und sogar ganzen Firmen.

Axel Engelhardt erfüllt schon einmal ungewöhnliche Wünsche. Zum Beispiel solche: Da wollen Männer in drei Monaten zehn Klimmzüge schaffen, oder in einem Jahr einen Marathon laufen können. Anderen reicht es einige Nummern kleiner. Sie wären schon froh, wenn sie beim Treppensteigen nicht ab der zweiten Etage ins Schnaufen kommen.

Der studierte Sportwissenschaftler hat sich vor fünf Jahren in Chemnitz als Premium Personaltrainer selbstständig gemacht und verhilft seither vor allem Geschäftsleuten und beruflich engagierten Frauen zu mehr Lebensqualität. Vor den Erfolg haben



Dem 45-minütigen Waldlauf von Axel Engelhardt (re.) und Reinhardt Erfurth schließen sich noch Dehnübungen an. Wichtig ist auch, vor dem Lauf einige Lockerungsübungen zu machen.

die Götter bekanntlich den Schweiß gesetzt. Das ist im Beruf nicht anders als im richtigen Leben.

Das sollte auch wissen, wer sich mit und auf Axel Engelhardt einlässt. Bevor dieser mit seinen Kunden allerdings durch den Küchwald joggt, im Stadtbad die Bahnen zieht oder auf dem Tennisplatz ein Match spielt, will er wissen wie fit – oder besser gesagt – wie eingerostet man ist. Daraus erstellt der Sportwissenschaftler einen auf jeden Kunden zugeschnittenen Trainingsplan. Dieser richtet sich aber nicht nur nach dem Fitnesszustand, sondern auch nach dem Zeitbudget des Sportwilligen.

text: UDO LINDNER ÷ fotos: ULF DAHL

Sportliches Kontrastprogramm zum Büroalltag bei der Erdgas Südsachsen GmbH. Mit den Thera-Band-Übungen kräftigen die Mitarbeiter ihren Schultergürtel.



Axel Engelhardt versucht die Freude, die er an der Bewegung und am Sporttreiben spürt, seinen Kursteilnehmern vorzuleben und sie auf diese Weise anzustecken.



Der Personaltrainer achtet darauf, dass Sporttreibende die von ihm vorgemachten Übungen exakt ausführen. Nur so stellt sich der gewünschte Trainingseffekt ein.



„Wenn ein Kunde nur morgens um 7 Uhr eine Stunde Zeit zum Laufen hat, dann ist das kein Problem. Dann stehe ich halt fünf vor sieben vor seiner Tür – selbst wenn es regnet oder stürmt“, lacht Axel Engelhardt. Einer, mit dem er schon seit mehreren Jahren regelmäßig durch den Wald läuft, ist Reinhardt Erfurth. Der Unternehmer aus Chemnitz möchte seinen professionellen Trainingspartner nicht mehr missen. „Es macht einfach viel mehr Spaß, gemeinsam zu laufen. Und der sanfte Druck, hilft manchmal auch, den inneren Schweinehund zu überwinden“, hat Erfurth festgestellt. Mindestens zweimal in der Woche gönnt sich der Ingenieur jeweils eine Stunde von seiner knapp bemessenen Freizeit, um etwas für seine Fitness zu tun. Und Erfurth ist überzeugt, dass dies die Basis dafür ist, dass er mit über 60 Jahren im Beruf noch immer Vollgas geben kann.

„Im Beruf fit zu sein, ist vor allem für Männer immer öfter ein Grund, das Sofa abends mit der Laufstrecke oder dem Tennisplatz zu tauschen“, hat Axel Engelhardt festgestellt. Dass der Bauch dann auch flacher wird, ist eher ein willkommener Nebeneffekt. Ganz anders sind da die Frauen. „Sie haben ein direkteres Körpergefühl als die Männer. Wenn sie mit ihrem Körper nicht zufrieden sind, wollen sie das ändern“, weiß der Trainer. Er weiß aber auch, dass die Frauen oft ungeduldiger sind, wenn es darum geht, die Pfunde loszuwerden.

Schnelligkeit und Hektik sind Begriffe, mit denen der drahtige Personaltrainer wenig anfangen kann. Er setzt mehr auf Ausdauer, Ruhe und Entspannung. Deshalb verhilft er seinen Kunden nicht nur zur körperlichen Fitness, er bringt ihnen auch bei, wie sie vom Kopf her herunterfahren können und Ausgleich finden. „Der Alltag ist für viele Men-

schen so hektisch, dass sich jeder seine Inseln schaffen sollte, wo er zur Ruhe kommt“, beschreibt Axel Engelhardt seine Philosophie von aktiver Erholung.

Diese Philosophie scheint anzukommen. Der Terminkalender ist gut gefüllt. Reinhardt Erfurth zum Beispiel hat den Trainer nicht nur für sich, sondern auch gleich für seine Firma verpflichtet. Mittlerweile gibt es in Chemnitz und Umgebung eine ganze Reihe von Firmen, die auf betriebliche Gesundheitsfürsorge setzen. Schnell haben die Firmen nämlich erkannt, dass gesunde und motivierte Mitarbeiter der beste Garant für den geschäftlichen Erfolg sind. Bei der Erdgas-Südsachsen GmbH zum Beispiel wollten einige Mitarbeiter nach dem durch ihre Krankenkasse geförderten Rückenschul-Kurs mit dem Training nicht aufhören. Jetzt stellt die Firma Räume zur Verfügung – und die Mitarbeiter zahlen den Kurs selbst. [ 9 ] [www.punkt-balance.de](http://www.punkt-balance.de)

## Meer Urlaub ist ausgezeichnet!



Das erleben Sie nur im Hotel NEPTUN:

- direkte Lage am Ostseestrand • alle Zimmer mit Balkon & Meeresblick • moderne, gesunde Küche • mit „exzellent“ zertifizierte Wellness-Qualität auf 2.400 Quadratmetern • das erste Original-Thalasso-Zentrum in Deutschland mit Gütesiegel
- zehn Jahre Thalasso-Kompetenz- und -Erfahrung • erstklassige Beauty-, Fitness- und Gesundheitsangebote • abwechslungsreiches Gästebetreuungsprogramm • liebevolle Kinderbetreuung und seine charmanten Gastgeber: ein fröhliches, kompetentes Team.

Meer September inkl. 50 € kulinarischer Wertgutschein  
3 ÜF p. P. ab 290 € (begrenztes Kontingent)

**HOTEL NEPTUN**  
WARNEMÜNDE  
SEHNSUCHT NACH MEER

SPA  
ARKONA

Hotel NEPTUN · Seestraße 19 · 18119 Warnemünde  
Tel. 0381-777 77 77 · [www.hotel-neptun.de](http://www.hotel-neptun.de)