

REFLEX

DAS MAGAZIN VON KIESER TRAINING

60



KRAFT ERZEUGT VORTRIEB

AN DER TURBINE WIE BEIM MENSCHEN

MIT KRAFT KENNT SICH MARKUS ZAPKE AUS. „KRAFT IST DIE BASIS VON BEWEGUNG“, SAGT DER INGENIEUR FÜR TURBINENBAU. „IN DER TECHNIK GIBT ES DAFÜR MASCHINEN – WIR MENSCHEN BRAUCHEN MUSKELN.“

Herr Zapke, als Turbinen-Ingenieur ist Kraft Ihr Metier. Wie wichtig ist Kraft für Sie?

Kraft ist die Basis von Bewegung – erforderlich, um jegliche Art von Antrieb zu erzeugen. Da trifft sich die menschliche Physiologie mit der

Technik. In der Technik gibt es dafür Maschinen – wir Menschen haben unsere Muskulatur. Sich gut durch den Tag zu bewegen, hat etwas mit dem Vorhandensein von Kraft zu tun. Kieser ist da eine sehr gute Unterstützung.

Was war Ihr treibender Motor, mit Kieser Training zu beginnen?

Ich möchte muskulär „balanciert“ bleiben. Ich arbeite überwiegend sitzend, bewege mich zwar auch in den Werkstätten, aber das ist vorwiegend keine

körperliche Arbeit. 2000 habe ich angefangen, neben der Arbeit unser Haus zu bauen. Das war eine starke Doppelbelastung und ich suchte deshalb nach einem Ausgleich. Schon das Probetraining hat mich gepackt und seitdem habe ich nicht mehr aufgehört.

Trainieren Sie regelmäßig?

Im Sommer gehe ich meist zweimal, da ich dann noch viel Rad fahre. Im Winter trainiere ich bis zu dreimal wöchentlich. Ich bin einfach unzufrieden, wenn ich nicht trainiere und mich nicht bewege. Wenn ich etwas getan habe, fühle ich mich gut und es kann weiter gehen. Ich muss mich zu Kieser Training überhaupt nicht hintragen, im Gegenteil. Ich bin von wenigen Konzepten so überzeugt. Mir gefällt die Beschränkung auf das Wesentliche und die Reduktion auf das gezielte Training. Um Kardiotraining kümmere ich mich selbst. Das mache ich lieber draußen, das ist aktivierender als drinnen.

Sie trainieren mit Ihrem Sohn?

Ja, der ist 17 Jahre alt und seit knapp 3 Jahren dabei. Am Anfang habe ich ihn mitgenommen und inzwischen ist er oft der Motor. Er hat zum richtigen Zeitpunkt angefangen und sich körperlich ziemlich entwickelt – da staunen selbst die Trainer.

Haben sich Ihre eigenen Ziele im Lauf der Zeit verändert?

Ich habe mir vor zehn Jahren ein Rennrad gekauft, seitdem gibt es einen weiteren wichtigen Grund für Kieser Training. Radfahren ist eine starke konditionelle Belastung. Muskulär betrifft es in erster Linie die Beinmuskulatur. Man braucht aber in jedem Fall den Rumpf als Stütze. Kieser Training ist da genau die richtige Grundlage.

Was schätzen Sie am Training?

Für mich gibt es diese Rückkopplung aus Kraft, Wohlbefinden, Selbstbewusstsein, Präsenz und Ausstrahlung. Wenn man sich nicht wohlfühlt, strahlt man das auch aus. Außerdem gibt es für mich auch ein meditatives Moment – das gilt sowohl fürs Krafttraining als auch fürs Fahrradfahren. Manchmal nehme ich Dinge mit nach Hause, aber Krafttraining und Bewegung nehmen Problemen den Raum. So finde ich gut in den Schlaf und habe eine Chance, nachts zu regenerieren.

Lesen Sie das ganze Interview unter [kieser-training.de](https://www.kieser-training.de) ■

Name: Markus Zapke
Alter: 51
Beruf: Ingenieur, Turbinenbau
Studios: Potsdam und Berlin
Kunde seit: 2002



UNSERE KNOCHEN LEBEN

ZEITLEBENS PASSEN SIE SICH AN MECHANISCHE BELASTUNGEN AN

UNSERE KNOCHEN TRAGEN UNSEREN KÖRPER, ERMÖGLICHEN BEWEGUNG, DIENEN ALS RESERVOIR FÜR MINERALIEN, SIND NOTWENDIG FÜR DIE PRODUKTION VON BLUTKÖRPERCHEN UND SCHÜTZEN UNSERE ORGANE. LOGISCH, DASS SIE KEIN STARRES KONSTRUKT SIND, SONDERN ZEITLEBENS AUF- UND ABGEBAUT WERDEN.

Ungefähr 206 Knochen hat unser Skelett. Sie bestehen zu einem Drittel aus Kollagen und zu zwei Drittel aus Mineralien. Es sind lebendige, gut durchblutete Organe aus unterschiedlichen Geweben. Ihre mechanische Eigenschaft wird entscheidend vom Knochengewebe bestimmt. Dieses bildet an der Außenfläche des Knochens die sogenannte harte *Substantia corticalis*, die am Schaft des Röhrenknochens sehr dick ist und deshalb auch als *Substantia compacta* bezeichnet wird.

Mikroarchitektur macht Knochen hart und leicht

Im Inneren bildet das Knochengewebe die *Substantia spongiosa*, ein

schwammartiges Gerüstwerk feiner Knochenbälkchen (Trabekel), die durch Ihre Anordnung auf Deformationen reagieren können. Diese Mikroarchitektur sorgt für Stabilität und Leichtigkeit zugleich. Umgeben wird der Knochen von einer Bindegewebshaut: der äußeren Knochenhaut (Periost). Sie ist an Gelenkflächen unterbrochen, denn hier ist der Knochen mit Knorpel überzogen.

Knochen entwickeln sich aus embryonalem Bindegewebe und Knorpelgewebe, das in der Wachstumsphase verknöchert, bis es im frühen Erwachsenenalter vollständig ausgeformt ist und wir unsere maximale Größe erreicht haben. Das Wachstum verläuft je nach Art des Knochens unterschiedlich. Beim Röhrenknochen – beispielsweise dem Oberschenkelknochen –

findet Längenwachstum im Bereich der Epiphysenfugen statt. Es ist jeweils ein Spalt zwischen dem Knochen und seinen Enden, der mit Wachstumsende verschwindet und knöchern zusammenwächst.

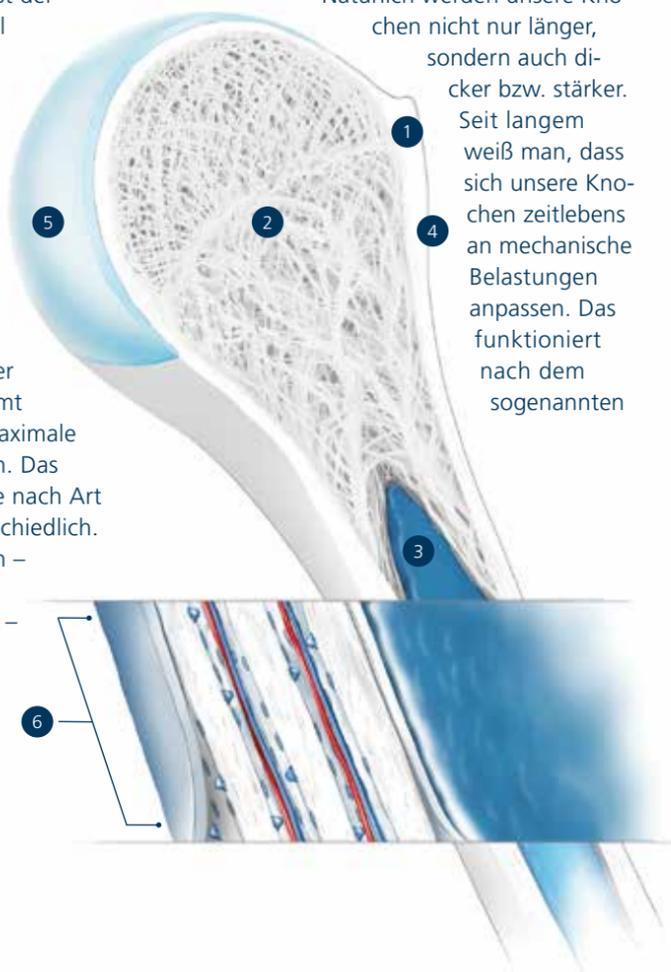
Zeitlebens bilden sich die Knochen neu

Natürlich werden unsere Knochen nicht nur länger, sondern auch dicker bzw. stärker. Seit langem weiß man, dass sich unsere Knochen zeitlebens an mechanische Belastungen anpassen. Das funktioniert nach dem sogenannten

„Minimax-Prinzip“. Das Ziel: Der Knochen soll so fest wie nötig und so leicht wie möglich sein.

Allgemein als „Osteoblasten“ bezeichnet, bauen diese Zellen Knochen auf, während „Osteoklasten“ Knochen substanz abbauen. Wie bei der Muskulatur entscheidet die Bilanz zwischen Auf- und Abbauraten, ob Knochen auf- oder eben abgebaut wird. ■

Sorgt für Leichtigkeit und Stabilität: Während die äußere Knochenschicht glatt und hart ist, besteht das Innere aus einer schwammartigen Struktur – feinen Knochenbälkchen. Diese Mikroarchitektur sorgt für Stabilität und Leichtigkeit zugleich. Regelmäßige Deformationen beim Krafttraining erhalten die Knochensubstanz, machen sie fester und elastischer. Der Mensch wächst eben am Widerstand – das wusste schon die Evolution.



- 1) *Substantia corticalis*
- 2) *Substantia spongiosa*
- 3) Knochenmarkhöhle
- 4) Periost

- 5) Gelenknorpel
- 6) Havers-Kanal (enthält Osteoblasten, Osteoklasten, Blutgefäße, Nerven)

KNOCHEN WOLLEN KRAFTTRAINING!

MECHANISCHE BELASTUNG HÄLT DIE KNOCHEN GESUND

MECHANISCHE BEANSPRUCHUNG UND MUSKELKRAFT REGEN DEN KNOCHENSTOFFWECHSEL AN. SO HALTEN SIE IHRE KNOCHEN GESUND UND SCHÜTZEN SICH VOR KRANKHEITEN DES PASSIVEN BEWEGUNGSAPPARATES.

Die größte wiederholt auf den Knochen einwirkende Kraft ist nicht etwa die Schwerkraft, sondern die Muskelkraft. Wenn unsere Muskeln kräftig arbeiten, verbiegen sich vor allem die langen Röhrenknochen ein winziges bisschen.

Und zwar werden über Ansatz und Ursprung Zug-, Druck-, Scher- und Biegekräfte auf den Knochen übertragen, die in seinem Inneren minimale Verformungen bewirken. Diese wiederum lösen Reize aus, welche sich im gesamten Knochen ausbreiten und einen Regelkreis aktivieren.

Diesen Prozess erklärte der Wissenschaftler Harold Frost 1987 mit der „Mechanostat-Theorie“. Der Grad der Knochenverformung stellt die Regelgröße

dar, welche konstant gehalten werden soll. Ein Regler, der Mechanostat, erfasst die Verformung. Er erfasst den Ist-Wert und vergleicht diesen mit einem Soll-Wert.

Bei einem ausreichenden Belastungsreiz liegt die Mikroverformung über dem Sollwert. Das stimuliert den Knochenstoffwechsel. Die Osteoblasten werden animiert, fleißig Knochenmasse aufzubauen. Der Knochen lagert Mineralsalze ein, die schwammartig ausgebildeten Knochenbälkchen werden stabiler. Außerdem verdicken sich die äußere Schicht des Röhrenknochens sowie die Ansatzzonen von Sehnen und Gelenken.

Liegt die Mikroverformung dagegen unter dem Sollwert, kommen die Osteoklasten auf den Plan und bauen Knochenmasse ab. Darüber hinaus verändert sich auch die Geometrie negativ. Sprich: Benutzen wir unsere Muskeln nicht ausreichend, fehlt die mechanische Beanspruchung auf die Knochen. Dies ist ein Risikofaktor für vorzeitigen Knochenabbau. Der Stellenwert eines regelmäßigen Krafttrainings für die Knochengesundheit bzw. als präventive Maßnahme für die Knochen ist hoch.

Negativtraining: Positiv für die Knochen

Durch Kieser Training werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochen mittrainiert. Der Effekt: Die Knochen bleiben gesund, sind widerstandsfähiger gegen Einflüsse von außen und besser vor Knochenerkrankungen geschützt.

Interessant ist: Negative Muskelaktionen bewirken die größten Knochenverformungen und sind somit für die Stärkung der Knochen am effektivsten. Das bedeutet fürs Training: Versuchen Sie, während der negativen Bewegungsphase an der Maschine die Trainingslast aktiv zu bremsen.

So erzeugen Sie tatsächlich eine maximale Muskelkraft: Probieren Sie auch, halbnegativ oder negativ zu trainieren. Unsere Mitarbeiter in den Studios leiten Sie gerne in den Methoden an. Unter [kieser-training.de](https://www.kieser-training.de) können Sie nachlesen, wie Sie etwa an der B1 halbnegativ und am K-Turm Klimmzug oder Barrenstütz negativ trainieren. Und Sie erfahren, wie Sie Ihren Knochenstoffwechsel im Alltag aktivieren. ■



TRAINING HÄLT DIE GENE JUNG

EPIGENETIK IM SPORT

WÄHREND MANCHE MENSCHEN TROTZ SCHEINBAR GLEICHER LEBENSUMSTÄNDE EINFACH EWIG JUNG ZU BLEIBEN SCHEINEN, ALTERN ANDERE VORZEITIG. GERNE SCHIEBEN WIR DAS AUF DIE MACHT DER GENE – KÖNNEN WIR UNS DOCH SO KLAMMHEIMLICH AUS DER VERANTWORTUNG ZIEHEN. DOCH SIND DIE GENE WIRKLICH ALLMÄCHTIG?

Ende des 20. Jahrhunderts, Anfang des 21. Jahrhunderts entschlüsselten über 1.000 Forscher aus 40 Ländern das menschliche Genom. Darunter versteht man unser Erbgut bzw. die Gesamtheit aller Gene, die sich beim Menschen auf ca. 25.000 beläuft. Das Genom ist quasi das Lesebuch des Menschen – bestehend aus einem Text, der aus über drei Milliarden Zeichen zusammengesetzt ist.

Alle Macht den Genen?

„Man dachte mit der Entschlüsselung des Genoms das Rätsel unseres Erbguts gelöst zu haben. Anhand des individuellen Gen-Codes hoffte man, genau erklären zu können, wie jemand ist und funktioniert“, sagt Prof. Dr. Wilhelm Bloch, Leiter der Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin am Institut für Kreislaufforschung der Deutschen Sporthochschule Köln.

„Individuelle Unterschiede hinsichtlich Leistungsfähigkeit, Gesundheitszustand sowie der Auswirkungen körperlicher Aktivität erklärte man anhand von Gen-Polymorphismen, d. h. kleinen Veränderungen im Erbgut“, so Bloch. „Bildlich gesprochen bedeutet das:

Sind im Lesebuch Buchstaben ausgetauscht, verändern sich die Wörter ein kleines bisschen und damit auch die Sätze, d. h. die Funktion der Gene.“

Dieser Erklärungsansatz stellte sich jedoch als unzureichend heraus, denn tatsächlich verantworten Gen-Polymorphismen nur ca. fünf Prozent der individuellen Unterschiede. Ein klassisches Beispiel dafür, dass Gene nicht allmächtig sind, sind eineiige Zwillinge. Bloch erklärt: „Zwillinge haben einen nahezu identischen genetischen Code. Am Anfang stimmen Genotyp und Phänotyp stark überein

– also das Erb- und das tatsächliche Erscheinungsbild. Im Laufe des Lebens wird die Individualität des Einzelnen dann größer – sie driften auseinander. Das bedeutet: Der Genotyp ist beeinflussbar.“

Gene sind nicht alles

Einen Schlüssel für das Verständnis der Diskrepanz zwischen Erb- und Erscheinungsbild liefert die Epigenetik. Es ist ein Forschungsfeld, das versucht, die Wechselbeziehungen zwischen unseren genetischen Voraussetzungen und unserer tatsächlichen Leistungs- und Anpassungsfähigkeit sowie diesbezügliche Veränderungen zu erklären.

„Zwischen Eizelle und ausgewachsenem Mensch steht die epigenetische Modulation“, erläutert Bloch. „Durch diese können Gene für unterschiedlich lange Zeit an- und abgeschaltet werden – unter Umständen sogar

über Generationen. In der Summe werden allerdings ein bisschen mehr Gene ab- als angeschaltet. Und das verändert uns im Alter. Welche Konsequenzen diese Modulationen mit sich bringen, ist derzeit Gegenstand von Untersuchungen.“

Lebensstil beeinflusst unsere Gene

Ausgelöst wird die epigenetische Modulation durch unseren Lebensstil, der enormen Einfluss auf die Genaktivität hat. Als stärksten epigenetischen Modulator nennt Bloch Alkohol. Neben der Ernährung spielt auch körperliche Aktivität eine zentrale Rolle. Zwar sei das Wissen um epigenetische Regulationen durch körperliche Aktivität noch sehr limitiert. „Allerdings gibt es eine Reihe von Beispielen, die zeigen, dass Training epigenetische Regulationen in Muskel und Gehirn hervorruft, welche mit Veränderungen der Leistungsfähigkeit dieser Gewebe einher gehen können“, betont der Forscher.

Training schaltet Gene scharf oder stumm

Ein Beispiel: Im Laufe unseres Lebens wird ein bestimmtes Entzündungsgen aktiviert. Die gute Nachricht: Durch Training lässt sich dieses Gen stumm schalten, das zeigen Untersuchungen. „Menschen, die trainieren, bleiben, was das Immunsystem betrifft, in einem jüngeren Stadium“, weiß Bloch.

Andere Gene werden mit zunehmendem Alter stumm geschaltet, beispielsweise solche, welche die Bildung von Tumoren unterdrücken. Eine Studie mit einer Gruppe von Brustkrebspatientinnen hat gezeigt, dass sich diese sogenannten Tumorsuppressorgene durch Bewegung aktivieren lassen, was positive Aus-

wirkungen auf die Überlebenschance hat. Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass Menschen, die zeitlebens körperlich aktiv waren, ein geringeres Brustkrebsrisiko haben.

Jedes Training zählt

Erstaunlich ist: Schon ein einzelner Trainingsreiz kann große Auswirkungen haben. Bloch berichtet: „In einer eigenen Studie konnten wir nachweisen, dass ein einmaliger Trainingsreiz unsere natürlichen Killerzellen scharf schaltet, d. h. unsere körpereigene Tumorabwehr stärkt.“ Grundsätzlich verbessere man durch körperliche Aktivität über die epigenetische Modulation seine Immun- und Abwehrfunktion.

Auch das Gen für den Nervenwachstumsfaktor BDNF (brain derived neurotrophic factor) wird, wie Bloch erklärt, durch Training aktiviert. BDNF fördert die Plastizität und Regenerationsfähigkeit unseres Gehirns. Die erfreuliche Konsequenz: Unser Gehirn bleibt durch Training „jung“.

Gene sind nur Grundausrüstung

Die Wissenschaft zeigt eindeutig: Es gibt eine Interaktion zwischen unserer genetischen Grundausrüstung und unserem Lebensstil. Bloch bringt es auf den Punkt: „Wer mit guten Genen ins Leben startet, holt den Vorteil nicht heraus, sofern der Lebensstil miserabel ist. Umgekehrt gilt: Wer mit einer schlechten genetischen Ausstattung antritt, kann seine Gene durch einen entsprechenden Lebensstil in eine positive Richtung drehen. So können wir, epigenetisch betrachtet, schnell altern oder jung bleiben.“ Und das haben wir selbst in der Hand. Also: Immer fleißig weitertrainieren! ■

Training beeinflusst die genetische Grundausrüstung positiv

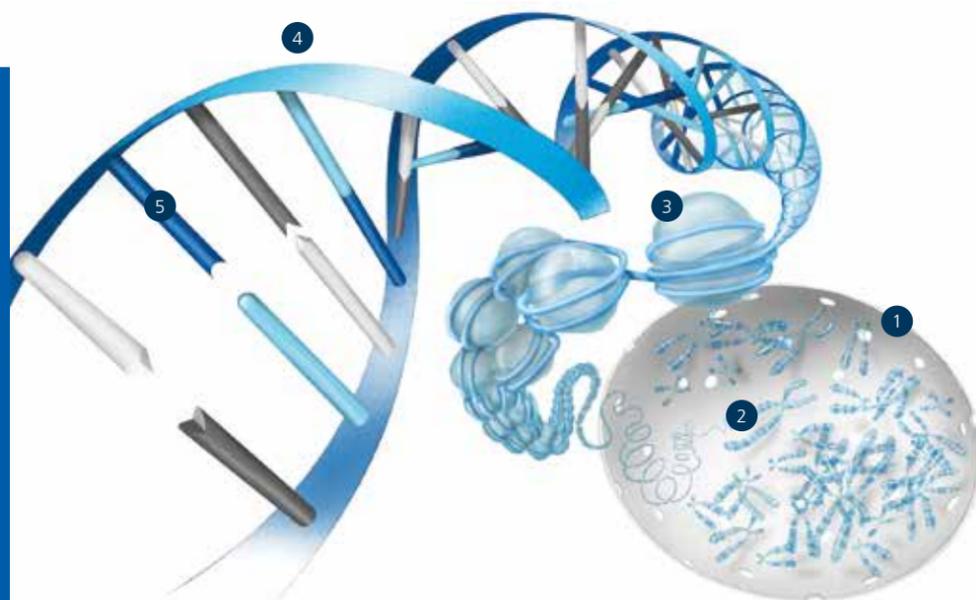


DNS – Träger des Gen-Codes

In jedem Zellkern stecken 23 Chromosomenpaare. Jedes Chromosom besteht aus einem langen Strang Desoxyribonucleinsäure (DNS), deren Aufbau einer in sich gedrehten Sprossenleiter gleicht. Sie ist Träger unseres individuellen genetischen Codes – der Erbinformation. Die Stränge dieser Doppelhelix bestehen aus Zucker- und Phosphatgruppen, die Sprossen aus je zwei von vier möglichen Basen. Sie bilden die Buchstaben im unserem individuellen genetischen Lesebuch, d. h. im DNS-Code. In ihrer Abfolge sind die Bauanleitungen für die Herstellung von Proteinen verschlüsselt, z. B. von Muskelproteinen.

Damit der zwei Meter lange DNS-Faden in den mikroskopisch winzigen Zellkern passt, wird er kompakt verpackt und wie Garn auf eine Garnrolle (Nukleosom) aufgerollt. Kommt ein Gen zum Tragen, wird die DNS abgerollt, kopiert und in ein Protein übersetzt. Ist die Packung zu fest, kann die DNS nicht abgerollt werden – sprich das Gen bleibt stumm, was sich grundsätzlich positiv oder negativ auswirken kann.

Die Mechanismen, wie und wie fest die Packung erfolgt, werden durch chemische Prozesse geregelt. Und genau darauf können wir durch unseren Lebensstil Einfluss nehmen. Das ist im Prinzip Epigenetik.

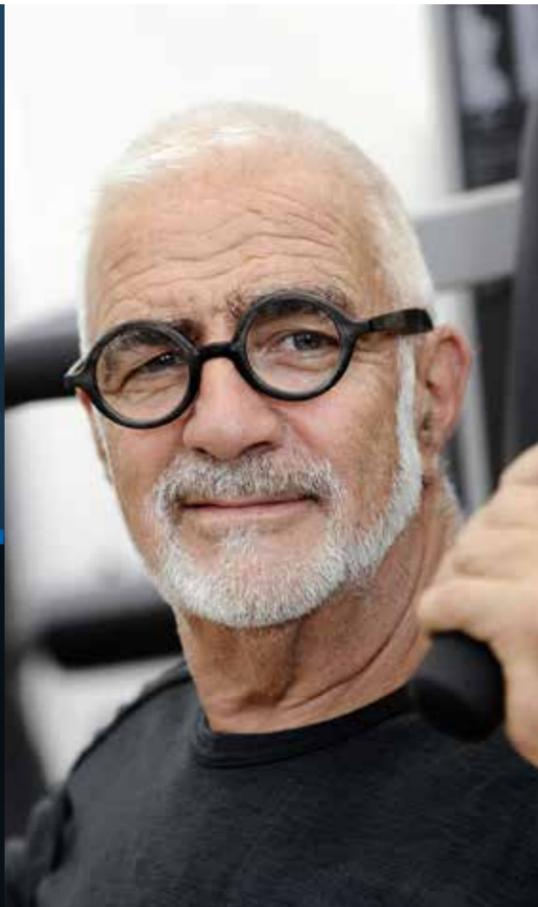


1) Zellkern
2) Chromosom
3) Nukleosom

4) Desoxyribonucleinsäure (DNS)-Doppelhelix
5) Basen

WERNER KIESERS ECKE

KEIN
LEUCHTTURM,
ABER EIN
LEUCHTENDES
KANINCHEN



Viele Menschen gehen davon aus, dass wir – wie alle anderen Tiere – von einem Gott geschaffen wurden. Für andere hat die Evolution alle Lebewesen hervorgebracht. Eine Tatsache jedoch muss Gläubigen wie Ungläubigen zu denken geben: Nach einer nunmehr vier Milliarden Jahre dauernden Entwicklungsgeschichte kommt ein Lebewesen aus der Gruppe der Hominiden auf die Idee, eigenhändig

neue Arten von Lebewesen zu kreieren, Lebewesen, die sich nicht durch die quasi blinde Selektion ergeben. So schufen Forscher beispielsweise ein fluoreszierendes Kaninchen durch Implantation des Gens einer grün fluoreszierenden Qualle in den Embryo eines weißen Kaninchens. Ich bin mir nicht sicher, ob einer Vielzahl von Zeitgenossen die Brisanz dieser Neuerung bewusst ist. Natürlich ist es eine

prima Sache, wenn wir mit der Gentechnik unheilbare Krankheiten zum Verschwinden bringen. Dass wir aber Lebewesen, inklusive Menschen, nach Zwecken kreieren können, öffnet eine Büchse der Pandora. Nicht umsonst überschreibt der Forscher Yuval Noah Harari in seinem Buch „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ das letzte Kapitel mit dem Titel „Das Ende des Homo sapiens“. Ein wichtiges Buch!

Ihr Werner Kieser

Zufriedene und überzeugte Kunden sind unser Ziel. Unterstützen Sie uns bei der Verbesserung unserer Leistung. Nehmen Sie an unserer anonymen Befragung zur Kundenzufriedenheit teil unter: survey.kieser-training.com

AUSTRALIEN NEUE STANDORTE

PYMBLE

Geöffnet seit 11. Juli
939 Pacific Highway
Pymble, 2073, NSW
Email: pymble@kieser.com.au

MALVERN

Eröffnung im September
1155 Malvern Road
Malvern, VIC 3144
Email: malvern@kieser.com.au

MUSKELSPIEL

Beantworten Sie folgende Frage und gewinnen Sie eine von drei SIGG-Flaschen.

Welche Zellen sorgen für den Knochenaufbau?

- a) Osteoblasten
- b) Osteoklasten

- Das Schweizer Original in Kooperation mit Kieser Training
- 0,6 Liter mit praktischem Drehverschluss
- Mattes Schwarz, exklusiv für Kieser Training produziert



Mailen Sie uns Ihre Antwort unter dem Stichwort „Muskelspiel“ bis zum **31.10.2016** an: reflex@kieser-training.com
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

IMPRESSUM

Der Reflex erscheint viermal jährlich, auch online. Bleiben Sie informiert! Abonnieren Sie den Reflex unter kieser-training.com

HERAUSGEBER / URHEBERRECHT

Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich

VERTRETUNGSBERECHTIGTER GESCHÄFTSFÜHRER:

Michael Antonopoulos

REDAKTIONSLEITUNG

Claudia Pfülb
reflex@kieser-training.com

REDAKTION

Tania Schneider
prschneiderei.de

KORREKTORAT

Dr. Philippa Söldenwagner-Koch

GESTALTUNG

Kunde & Co
kunde-co.de

 [facebook.com/
KieserTrainingGlobal](https://www.facebook.com/KieserTrainingGlobal)

BILDNACHWEIS

S. 1, Titelfotos: © Kieser Training AG
S. 2, S. 3: Illustrationen:
© Holger Vanselow
S. 2, Foto: © Giorgio von Arb
S. 3, Foto: © Philipp Horlbeck

GEMEINSAM IN EINE STARKE ZUKUNFT MIT DEM NACHWUCHSFÖRDERUNGS-PROGRAMM

KIESER TRAINING BIETET SEINEN MITARBEITERN EIN AUSBILDUNGS- PROGRAMM, DAS SIE AUF FÜHRUNGS- POSITIONEN IN DEN STUDIOS VORBEREITET.

„Entstanden ist das Programm aus einem Führungskräfte-mangel“, sagt Alexandra Schramm, die diese Ausbildung mit entwickelt hat. „Es ermöglicht uns, sehr gute Mitarbeiter zu halten, ihre Stärken zu fördern und sie in ihren sozialen und fachlichen Kompetenzen weiterzuentwickeln. Das ist auch für die Mitarbeiter eine tolle Perspektive.“

Während der zweijährigen Weiterbildung lernen die Teilnehmer verschiedene Bereiche von Kieser Training intensiv kennen, gewinnen neue oder vertiefende Kenntnisse etwa bei der Teamführung oder in Marketing und Vertrieb. Zusätzlich können sie in Arbeitskreisen und Seminaren ihre kommunikative Kompetenz schulen oder die Selbst- und Fremdwahrnehmung unter die Lupe nehmen. Eine bedarfsorientierte Beratung rundet das Programm ab.

Neben einer abgeschlossenen internen Grundausbildung müssen die Bewerber mindestens ein Jahr Erfahrung bei Kieser Training vorweisen. Zudem gilt es, ein Auswahlverfahren zu meistern. „Wir nehmen nur die Besten“, sagt Ausbilderin Schramm. „In den letzten Jahren sind 26 Teilnehmer

SIE HABEN LUST, BEI KIESER TRAINING ZU ARBEITEN?

Sie möchten Menschen zeigen, wie sich Gesundheit und Wohlbefinden durch ein zielgerichtetes Training verbessern lassen? Dann bewerben Sie sich jetzt. Informationen zu Aufgabenfeldern und freien Stellen finden Sie unter kieser-training.de

an den Start gegangen, 11 davon arbeiten heute als Betriebsleiter in den Studios, 6 als Geschäftsleiter.“

Auch Jörn Bilkenroth hat am Förderprogramm teilgenommen und schloss das erste Jahr als Betriebsleiter ab.

„Spannend ist diese Möglichkeit vor allem für diejenigen, die ein duales Studium abgeschlossen haben und auf eine Führungsposition brennen“, sagt der 45-Jährige. „Für mich war es ein starkes Erlebnis, das meine innere Haltung noch einmal positiv verändert hat.“

Ursprünglich kam Bilkenroth 2000 als Kunde mit zwei Bandscheibenvorfällen zu Kieser Training. Nachdem er seine Rückenschmerzen durch den Muskelaufbau erfolgreich auskurieren hatte, war er von Kieser Training so überzeugt, dass er sich zwei Jahre später als Instruktor bewarb. Anschließend durchlief er die Kieser-interne Grundausbildung und arbeitete dann während seines Magisterstudiums in verschiedenen Studios und Positionen.

Heute arbeitet der ausgebildete Lehrer, der auf 14 Jahre Erfahrung auf der Trainingsfläche zurückblickt, in der Ausbildungsstelle von Kieser Training und vermittelt angehenden wie gestandenen Mitarbeitern sein Wissen – wenn nötig, auch auf Spanisch. Und genau das, sagt er, ist sein Ding. ■