

"Wellness von innen und aussen"

Eine Kooperation von Sport & Ernährung

(ul) Für eine gesunde Lebensweise, Fitness und Wohlbefinden bis ins hohe Alter, sollte jeder etwas tun; denn sich in seiner Haut wohl zu fühlen und körperlich fit zu sein, ist kein Privileg der Jugend, sondern vielmehr eine Aufgabe, die bei jedem täglich auf der "To do Liste" stehen sollte, finden jedenfalls Stefan Weiffen als Studioleiter des Kronos Aktivclubs, ebenso wie die Inhaberin des Reformhauses Knieps, Diana Ludwigs. Und da Ernährung und Sport untrennbar miteinander verbunden sind, sollen die gemeinsamen Kompetenzen demnächst in Form einer Kooperation gebündelt werden. Zu den Zielen und Erwartungen führte Ulli Grünwald vom Stadtecho Hennef ein Interview mit den beiden im Kronos:

Stadtecho: Herr Weiffen, zukünftig streben Sie eine Kooperation mit dem Hennefer Reformhaus Knieps an. Was versprechen Sie sich davon?

Stefan Weiffen: Natürlich ist jeder für seine eigene Fitness im Leben verantwortlich, aber sowohl bei uns im Studio als auch im Reformhaus steht die Gesundheit im Fokus - auf der einen Seite durch den Sport, auf der anderen durch die Ernährung. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen und damit den Kunden ein größeres Spektrum an Informationen und Wissen mit auf den Weg geben.

Diana Ludwigs: Reformhäuser werden manchmal nur von einem eingeschränkten Klientel wahrgenommen und besucht. Dabei ist Gesundheit keine Frage des Alters und die Angebotspalette bei uns sehr groß und verschieden. Wir freuen uns über einen kompetenten Partner in Sachen Sport und wünschen uns dadurch auch mehr Akzeptanz von einem anderen Publikum und den Stellenwert als Ansprechpartner in Sachen Ernährung.

Stadtecho: Ab wann soll es diese Kooperation geben und wie genau wird ihre Zusammenarbeit aussehen?

Stefan Weiffen: Wir starten ab Oktober diesen Jahres und Frau Ludwigs wird zum Beispiel das ein oder andere Mal ins Kronos kommen und dort Vorträge zur gesunden Ernährung halten.

Diana Ludwigs: Ja, wir planen aber nicht nur Vorträge, sondern auch Verkostungen.

Die Kunden sollen für sich erkennen, dass auch gesunde Ernährung super lecker sein kann, wie viel Spaß es machen kann, auch mal mit anderen Zutaten zu kochen oder zu backen und wie einfach man sich schon mit kleinen Veränderungen im Ernährungsplan fitter fühlen kann.

Stadtecho: Nun ist ja gerade das Thema Ernährung und auch Sport immer auch eines, was sich nicht für alle über einen Kamm scheren lässt und wo viele gerne sagen, dass ihnen dafür die Zeit fehlt oder vielleicht das Budget zu knapp ist. Wie wollen Sie darauf eingehen?

Stefan Weiffen: Genauso wie bei uns im Kronos die Trainingspläne auf die individuellen Bedürfnisse unserer Mitglieder abgestimmt sind und auch immer wieder angepasst werden im Laufe der Zeit, ist es auch mit dem Essen.

Diana Ludwigs: Gesunde Ernährung soll nicht heißen, dass man jetzt alles über Bord werfen und sich beim Essen komplett umstellen muss. Oft geht das ja gerade auch in einer mehrköpfigen Familie nicht so einfach. Auch hier kann mit jedem Einzelnen ein persönlicher Plan erarbeitet werden, und oftmals sind es auch schon kleine Änderungen, die dem Körper gut tun und nachhaltig sind. Und das ein oder andere Stück Schokolade oder Kuchen ist ja nicht gleich ungesund, wenn man es in Maßen und mit einem guten Gewissen isst.

Stefan Weiffen: ... und Sport macht!

Stadtecho: Gibt es Vorteile, Risiken oder Nebenwirkungen für die Hennefer Bürgerinnen und Bürger?

Stefan Weiffen: Risiken und Nebenwirkungen sind zufrieden sein, sich wohlfühlen im eigenen Körper, gut auszusehen und auch im Alter möglichst noch fit und gesund zu sein.

Diana Ludwigs: Beidseitige kompetente Beratung, den inneren Schweinehund vielleicht ein wenig öfter zu überwinden, und bei uns im Reformhaus gibt es dann mit der Kronoskarte 10% Rabatt auf Kosmetikartikel und 5% Rabatt auf alle anderen Produkte, allerdings nicht in Zusammenhang mit anderen Rabattaktionen.

Stadtecho: Das hört sich doch vielversprechend an! Herzlichen Dank Ihnen beiden und viel Spaß und Erfolg bei der Zusammenarbeit.

Veröffentlicht im Stadtecho Hennef, 02. Oktober 2015