

Mit dem Promitrainer auf Mallorca

Im Mai schulte Fitness- und Gesundheitsexperte Dieter Grabbe auf Mallorca die neuen „Gesund & Glückliche“-Coaches von Neckermann Reisen. Connect durfte dem Promitrainer dabei über die muskulösen Schultern schauen.

Dieter Grabbe ist Deutschlands führender Fitness- und Gesundheitsexperte. Er ist erfolgreicher Buchautor, trainiert als Personal Trainer Prominente aus Film, Fernsehen und Wirtschaft und war auf Pro 7 schon in der Sendung „Projekt Paradise“ und im ZDF bei der „Gesundheitspolizei“ zu sehen. Seit September 2008 steht Grabbe exklusiv bei Neckermann Reisen unter Vertrag, um gemeinsam mit Produktchef Axel Hübner das neue „Gesund & Glückliche“-Urlaubskonzept zu entwickeln und umzusetzen – Schulung der „Gesund & Glückliche“-Coaches auf Mallorca inklusive.

Und kaum steht Grabbe gutgelaunt und durchtrainiert am Pool des Protur Sa Coma Playa Hotel & Spa, ahnt man schon: Gesund und glücklich wird man nicht von allein. Zumindest kein „Gesund & Glückliche“-Coach.

Im Gegenteil: Bei 30 Grad im Schatten müssen Verena, Timo, Eva und die anderen Animatoren mit Gummibällen und Gummibändern schweißtreibende Übungen absolvieren. Grabbe sieht jede falsche Bewegung, korrigiert, motiviert: „Verena, die Arme noch ein Stück höher. Timo, ruhig noch ein bisschen mehr in die Knie gehen. Und alle zusammen, jetzt noch zwei Wiederholungen mehr.“ Die angehenden „Gesund & Glückliche“-Coaches schwitzen – und finden es toll. Verena ist begeistert, weil die Übungen „wirksam, aber nicht schwer“ sind. „Das Workout macht richtig viel Spaß und ist sicher nichts für den klassischen Muckibuden-Typ“, sagt sie.

Vierzehntägige Schulungen

Damit bringt Verena das Konzept von „Gesund & Glückliche“ ziemlich genau auf den Punkt. „Aerobic, Taekwondo und Fitnessstudio sind out“, sagt Dieter Grabbe, „stattdessen suchen immer mehr Menschen in ihrer Freizeit die Kombination aus Körper und Seele, aus Sport und Erholung, aus Bewegung und Ernährung. Und genau dies vereint das ‚Gesund & Glückliche‘-Konzept.“

Auf dem Programm der vierzehntägigen Schulungen der angehenden „Gesund & Glückliche“-Coaches stehen deshalb unter anderem Ballooning (Gummiball)-Übungen und Flexible-Band (Gummiband)-Workouts sowie Kurse in Energy Walking, Pilates und Aquavital. Im Theorie teil lernen die jungen Leute außerdem eine Menge über Anatomie, Bewegungslehre, Rhetorik und Didaktik. Erst dann erhalten sie das begehrte „Gesund & Glückliche“-Zertifikat und verantworten dann das komplette „Gesund & Glückliche“-Programm in einem Hotel – von Vorträgen beispielsweise über Ernährung oder Verspannungen bis zu praktischen Workouts mit unterschiedlichsten Sportgeräten.

Die meisten Coaches sind SAG-Animatoren, die sich weiterbilden wollen. Viele von ihnen sind gelernte Physiotherapeuten oder Arzthelferinnen. „Man braucht schon eine gewisse Affinität zu diesen Themen“, sagt Grabbe, „mit klassischer Animation hat unser Konzept nichts zu tun.“



„Ballooning“ ist ein speziell von Dieter Grabbe entwickeltes Workout.



Axel Hübner (l.) und Dieter Grabbe auf Mallorca.

FITNESSTIPP FÜRS BÜRO

Für alle Kolleginnen und Kollegen, die die meiste Zeit ihrer Arbeit am Schreibtisch verbringen, hat Dieter Grabbe einen einfachen Fitnesstipp: „Zwischendurch mal aufstehen, mit dem Rücken an eine Wand stellen, die Fersen an die Wand drücken, die Arme über dem Kopf strecken und die Hände mit Handflächen und Fingerspitzen Richtung Wand drehen. Dann während des Ausatmens den Bauch anspannen und so weit es geht zur Wand drücken. Diese Übung regt die Blutzirkulation an und gibt Energie.“

In zehn Hotels auf Mallorca, Lanzarote, Fuerteventura, Gran Canaria, Rhodos und Kreta sowie in Ägypten, Bulgarien, der Türkei und dem spanischen Festland wird „Gesund & Glückliche“ diesen Sommer angeboten, ein weiterer Ausbau ist geplant. Neben Grabbes exklusiv für Neckermann Reisen entwickeltem Konzept und Schulungsplan ist auch die richtige Hotelauswahl extrem wichtig.

Hotelqualität ist wichtig

„Die Qualität der Hotels muss stimmen“, sagt Produktchef Axel Hübner, „wir richten uns mit dem neuen Angebot an Paare und Singles zwischen 35 und 59 Jahren, die die Themen Bewegung und Ernährung zu schätzen wissen und die eine entsprechende Infrastruktur in den Hotels voraussetzen.“ Mit anderen Worten: „Gesund & Glückliche“ macht nicht den All-inclusive-Fan glücklich, wohl aber den Genießer, der in Sachen Wellness gerne mal etwas Neues entdeckt – und im Urlaub seinen „inneren Schweinehund überwinden will“, so Grabbe. „Ich möchte Initialzündungen geben“, so der Fitnessexperte, „die Leute sollen einen Aha-Effekt erleben.“

Und auch wenn nach 14 Tagen Urlaub kein Gast einen Bizeps à la Dieter Grabbe mit nach Hause nimmt, geht das Konzept auf. Das zeigen allein schon die Kommentare auf Holidaycheck.de. „Wir bekommen dort sehr gute Bewertungen“, sagt Hübner, „und darauf können wir alle sehr stolz sein.“



Auch das richtige Training mit dem Flexible Band wird von den „Gesund & Glückliche“-Coaches geübt.