

Viel mehr als Fitness...

Den ganzen Menschen im Blick: Franz-Peter Schäfers „Sportwelten“ in Kommern und Bad Münstereifel haben wieder geöffnet - Rücken-, Kraft- und Ausdauertraining in Schwerpunkt-„Areas“

Mechernich-Kommern/Bad Münstereifel - Im Eingangsbereich der Sportwelt Schäfer ist auf der Wand ein Zitat Sebastian Kneipps zu sehen: „Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen“. Es fasst die Philosophie der Sportwelt zusammen.

„Medical Fitness“ ist das Stichwort, das im Gespräch mit Franz-Peter Schäfer und seinem Sohn Tim immer wieder fällt. Es liegt ihm am Herzen, den Unterschied zwischen seiner „Sportwelt“ und reinen Freizeit-Studios aufzuzeigen. Sein Konzept basiert auf vier Aspekten: Training, Nährstoffversorgung, Regeneration und Motivation. „Wir sind damit im Bereich der 360-Grad-Dienstleistung“, so Schäfer senior: „Das ist Medical Fitness!“

Neben dem Training bietet die Sportwelt Schäfer an ihren Standorten in Kommern (Stadt Mechernich) und Bad Münstereifel auch Beratung und Begleitung in Sachen Ernährung und Erholung an. Franz-Peter Schäfer fasst seine diesbezügliche Unternehmensphilosophie so zusammen: „Nimm dir Zeit für dich. Und wenn du dir Zeit für dich nimmst, dann können wir uns auch Zeit für dich nehmen.“

Immun-Boost gegen das Virus
Die Grundlage für die Arbeit der



Stellt die Dienstleistungen rund um den ganzen Menschen in den Vordergrund des Trainings: Sportwelt-Betreiber Franz-Peter Schäfer.

Foto: Mirco Meuser/pp/Agentur ProfiPress

Sportwelt mit ihren Trainierenden bieten dabei unter anderem die Erkenntnisse des Heilpraktikers Kurt Mosetter, der schon mit Weltfußballer Lionel Messi und den Profis von RB („RasenBallSport“) Leipzig zusammengearbeitet hat. Über die Beziehung mit dem Begründer der Myoreflextherapie und langjährigem Mannschaftsarzt der US-Amerikanischen Fußballnationalmannschaft sagt Schäfer: „Auf diesen Kontakt bin ich sehr stolz.“ Reiner Nottelmann, seines Zeichens Diplom-Sportlehrer und Trainer der Sportwelt, verbrachte sogar Teile seiner Ausbildung bei Mosetter. Die durch den Corona-Virus verursachten Schließun-

gen von Fitnessstudios zum 17. März war für Franz-Peter Schäfer im ersten Schritt richtig. Zum Zeitpunkt der ersten Lockerungen sieht er in den Gesundheitsstudios einen bedeutenden Faktor zur Bekämpfung der Corona-Pandemie. Denn die beim richtig dosierten Training vom Muskel ausgeschütteten Botenstoffe helfen, das Immunsystem zu stärken. Außerdem könnten die gesundheitsorientierten Anlagen bei der Verfolgung von Infektionsketten die Gesundheitsbehörden unterstützen. Die Trainierenden sind nämlich ausnahmslos Dauerkunden und binden sich in festen Mitgliedschaften an die Sportwelt. Betreiber Schäfer unterstreicht: „Gesundheitsstudios sind zur Erhaltung der so genannten Volksgesundheit absolut systemrelevant!“ Dies will Schäfer ab Anfang Juni mit einer Kampagne namens „Immun-Booster“ verschärft umsetzen, bei der die Immunsysteme der Teilnehmer gestärkt werden sollen: „Ein Schutzschild gegen Krankheiten!“

Mitglieder nehmen neue Lösungen an

Als Antwort auf den „Shut-Down“ bot man den rund zweitausend Mitgliedern der Sportwelt ab dem 21. März eigens angefertigte Videos für das Training zu Hause an.

Franz-Peter Schäfer: „Zu sehen waren unsere Trainer, mit denen die Mitglieder vertraut sind, und die Übungen vormachten. So wollten wir den Kontakt zu den Mitgliedern halten, deshalb haben wir eigene Videos gedreht.“

Später wurden die Kurse auch als Live-Stream angeboten, deren Zeitplan sich an den Trainings-Kurszeiten aus der Zeit vor Corona orientierte. „Es ging auch ein Stück weit darum, den Leuten wieder eine Struktur im völlig veränderten Alltag zu geben“, so Tim Schäfer, der sich um die technische Umsetzung der Streams und Trainingsvideos gekümmert hat. Das Angebot kam gut an, der erste Live-Stream auf eigenem YouTube-Kanal erreichte 42 Zuschauer und damit mehr, als sich vor Ort „live“ zum Kurs getroffen hätten. In der Woche vor der Wiedereröffnung pendelte sich die Zuschauerzahl im Schnitt bei 20 Teilnehmern ein, die Website mit den Video-Kursen verzeichnete



Im Oktober wird die „Sportwelt Schäfer“ 20 Jahre jung. Eines der Highlights war die Mini-Weltmeisterschaften mit Jugendfußballmannschaften aus der Umgebung und dem noch heute bekannten Sportmanager Reiner Calmund als Schirmherr, hier im Interview mit Norbert Jeub. Archivfoto: Manfred Lang/pp/Agentur ProfiPress

nicht beim Trainingsbetrieb vor Ort mitmachen können oder wollen, weiterhin sportlich aktiv sein können. „In solchen Sitzungen ist es sogar möglich, dass durch Videokonferenzen die Coaches ein »Feedback« zu den Übungsaus-

wand verbunden. „Wir nutzen die Situation, um die eingefahrene Fitness-Szene ein Stück aufzubrechen“, meint Franz-Peter Schäfer. Er hat seine Studios in Bad Münstereifel und Kommern in so genannte „Areas“ einteilen lassen.



Einen Tag nach der Wiedereröffnung trainierten in der Sportwelt Schäfer im Goldenen Tal von Bad Münstereifel erst eine Handvoll Mitglieder.

Foto: Felix Lang/pp/Agentur ProfiPress

im Schnitt 250 Aufrufe pro Tag. „Die Leute waren begeistert und haben sich sehr dankbar gezeigt, das war schon schön“, fasste Tim Schäfer die Rückmeldungen der Mitglieder zusammen. Das Online-Angebot soll trotz der Wiedereröffnung der Studios am 11. Mai fortgeführt und sogar noch ausgebaut werden, damit Mitglieder, die zur Risiko-Gruppe gehören oder aus anderen Gründen noch

führungen geben“, so Franz-Peter Schäfer. Rückmeldungen des Trainers sind für die Sportler enorm wichtig, damit sie falsche Stellungen und Bewegungen vermeiden. So wird das Training auch daheim zielgerichteter und effektiver. Die Wiedereröffnung der Sportwelten in Kommern und Münstereifel und anderer Studios ist mit strengen Hygienemaßnahmen und damit einhergehendem erhöhten Auf-

Hoffen auf große Jubiläumsfeier im Oktober

In jedem dieser abgetrennten Trainingsareale gibt es einen Trainingsschwerpunkt, etwa Rückenentlastung, Kraft- oder Ausdauertraining. Jede dieser Schwerpunkte-„Areas“ bietet jedem einzelnen Mitglied mehr als 20 Quadratmeter eigene Trainingsfläche, so dass die Abstände deutlich höher sind, als die geforderten 1,5 Meter. Eine Einheit geht über 45 Minuten.

Franz-Peter Schäfer hofft, dass die Auflagen spätestens im Oktober wieder größere Veranstaltungen zulassen, dann feiert die Sportwelt nämlich ihr 20-jähriges Bestehen. Das soll nach Möglichkeit zusammen mit den Mitgliedern am Freitag, 30. Oktober, gefeiert werden.

(Die beiden Autoren sind Studenten des Sportjournalismus (Mirco Meuser, Köln) und der Sportwissenschaften (Felix Lang, München).



Auch Kurse können seit Montag wieder vor Ort angeboten werden, wie hier Rückengymnastik in der Sportwelt Kommern. Auch dort wird auf den Sicherheitsabstand geachtet.

Foto: Manfred Lang/Agentur ProfiPress

pp/Agentur ProfiPress