



Viele Zentimeter hat Anja (re.) an diesem Gerät absolviert. Ihre alten Hosen sind ihr jetzt zu groß.



Die nächste Hose zahlst du

Vom Kochen, Sport und von vielen Frauen

Das Thermometer zeigt 6 Grad, feiner Nieselregen fällt. Wer kann, sucht sich ein gemütliches Plätzchen auf dem Sofa, vorzugsweise mit einer Tafel Schokolade. Bewegen unerwünscht. Und doch: In der großen Küche der Familienbildungsstätte tummeln sich zwanzig

Frauen. Schwatzen, lachen, schneiden Gemüse ... und schwitzen in der Hitze der einen oder anderen Herdplatte und natürlich diverser Öfen.

„Ausnahmsweise findet unser Sportprogramm heute in der Küche statt“, sagt Sabine Fröhlich. Die mit dem Unternehmerinnenpreis

IHR WEG ZUM ERFOLG



Unsere
Logistikzentren
im Großraum
Köln/Bonn:

Frechen,
Kerpen-Türnich
und Troisdorf.

www.logistikzentren-nrw.de

Information und Vermietung

IC Immobilien Consulting- und Anlagegesellschaft mbH
Bettina Nitsche
Büro Dortmund
Ostenhellweg 49, 44135 Dortmund
Tel.: 02 31 / 1 65 65 34



ausgezeichnete Existenzgründerin hat ihre sportlichen Frauen heute an die Herdplatten gebeten. „In unserer Ernährungsberatung können wir vieles erklären, aber die Praxis sieht trotzdem noch anders aus“, sagt sie.

Der Erfolg gibt ihr Recht. Die Frauen sind begeistert. „Die Rezepte sind einfach und schnell zubereitet und trotzdem schmeckt's“, sagt Erika. Und noch einen Vorteil haben die Rezepte: Wenn man möchte, kann diese Art zu kochen dabei helfen, überflüssige Pfunde zu verlieren.

Doch ganz ohne Sport geht das nicht. Deshalb ist der Kochkurs auch nur ein zusätzliches Angebot von „Mrs. Sporty“, dem wohl räumlich kleinsten Fitness-Studio der Region. Gerade mal 80 Quadratmeter Fläche stehen zur Verfügung. Drei Runden an den 16 „Stationen“ – acht für die Kraft und acht für die Ausdauer – und eine Stretchingecke sind der einfache, aber effektive Weg zum Glück. Über 200 Mitglieder tummeln sich regelmäßig dort. Auch Annemarie. Die 66-Jährige wollte eigentlich gar nicht hineingehen. „Ich war völlig kraftlos und wusste, dass ich etwas tun müsste. Aber der rechte Wille fehlte einfach“, berichtet sie. Ein Lachen huscht über ihr Gesicht. Sie hat längst an Kraft gewonnen, kommt fröhlich in die Räume an der Josefstraße und dreht ihre drei Runden.

Sabine Fröhlich hat ein Leuchten in den Augen. Geschichten wie die von Annemarie begeis-



Motiviert und glücklich bei der Arbeit: Mrs. Sporty-Chefin Sabine Fröhlich (li.).

tern die Chefin. Weil sie weiß, dass sie etwas bewegen kann mit ihrem Angebot. Dass sie Frauen zu mehr Selbstbewusstsein und einem besseren Lebensgefühl verhelfen kann. „Die meisten Frauen, die hierher kommen, haben vorher überhaupt keinen Sport gemacht“, sagt sie. Sonja Busch bestätigt das. „Mein Arzt hat mir gesagt, ich soll Radfahren oder Schwimmen gehen. Aber alleine ist das öde. Da habe ich erstmal nichts gemacht – bis ich hierher gekommen bin“, erinnert sich Sonja Busch. Das ist mittlerweile ein paar Monate her. „Ich bin froh, dass ich mich so entschieden habe“, sagt sie heute. Spricht's und verschwindet im Geräte-Zirkel. „Wir sind ja schließlich nicht zum Spaß hier“, wirft sie lachend in die Runde.

Schon kommt die Nächste: „Die nächste Hose zahlst Du!“, lacht Anja Brücker und wedelt der Chefin mit ihrem viel zu weiten Hosenbund entgegen. Viele Pfunde sind bei ihr gepurzelt. Das motiviert. So sehr, dass sie selbst an ihrem Geburtstag noch schnell eine Runde dreht. „30 Minuten sind ja auch nicht sooo lang“, sagt sie und hüpfert auf eine Laufplatte. „30 Minuten kriegt man sogar hin, wenn man arbeiten muss“, weiß Sabine Fröhlich. Und „ihre“ Frauen bestätigen das.

Svenja Kuchmeister



infotipps

Mrs. Sporty

Sabine Fröhlich, Josefstraße 24
45699 Herten
Tel.: 0 23 66 / 5 00 93 90