

Mitmacher und Sponsoren gesucht:

Speck weg für den guten Zweck!

„Stark in Form mit Formstark“ – unter diesem Motto startet die Wallenhorster Fitnesslounge gemeinsam mit der IndienHilfe Deutschland e.V. ein besonderes Projekt: Für jedes abgenommene Kilo im Aktionszeitraum spenden Sponsoren einen bestimmten Betrag, der zur Ernährungsverbesserung indischer Waisen- und Straßenkinder eingesetzt wird.

Vorstandsvorsitzender Jürgen Fluhr hat sich selbst ein ehrgeiziges Ziel gesteckt. Innerhalb eines Jahres will er 50 Kilogramm abnehmen.

Als Jürgen Fluhr am ersten Projekttag auf die Waage steigt, machen ihm die Betreiber der Fitnesslounge „Formstark“ Markus Richter und Christian Böll Mut.

Bei einem Startgewicht von 133,6 kg ist eine Abnahme von rund 50 kg durchaus zu schaffen – vorausgesetzt, dass die sportliche Er-tüchtigung durch eine gesunde Ernährung ergänzt wird.



V.l.: Christian Böll, Jürgen Fluhr, Markus Richter

Gerade dieses Zusammenspiel ist das Spezialgebiet der Wallenhorster Fitnesslounge, deren Konzept neben dem Training eben auch eine umfassende Ernährungsberatung vorsieht.

„Für mehr Fitness und einen gesunden Körper soll sich niemand quälen“, erläutert Fitness- und Gesundheitscoach Christian Böll. „Es geht mehr darum, die eigenen Lebensgewohnheiten zu verändern. Wer gesund lebt, ist automatisch fitter und oft auch glücklicher.“ Die angepeilten 50 Kilogramm von Jürgen Fluhr bewertet er dennoch als ambitioniert. „Wir haben für Jürgen einen Trainingsplan aufgestellt, der fünf Mal die Woche Ausdauertraining plus zwei Mal Krafttraining vorsieht. Da muss natürlich die Motivation stimmen, um das über einen längeren Zeitraum durchzuhalten.“

Für ausreichend Motivation hat der Vorstandsvorsitzende der IndienHilfe Deutschland e.V. selbst gesorgt. Schließlich verwandeln Sponsoren jedes abgenommene Kilo direkt in bare Münze. Geld, das den Schülerinnen und Schülern der indischen Partnerschule der St. Bernhard Grundschule zugutekommt. „Die Ernährung der Jungen und Mädchen ist leider sehr einseitig“, schildert Jürgen Fluhr die Situation. „Mangelerscheinungen und Unterernährung sind häufige Folgen.“ Die Sponsorengelder belaufen sich derzeit auf 40,- Euro je abgenommenem Kilo, 100,- Euro sind das Ziel. „Ich suche noch Sponsoren, die mein Hüftgold vergolden“, lacht Fluhr. „Bei 50 Kilo sollen so letztlich 5.000 Euro zusammenkommen.“ Über den jeweiligen Stand der Dinge wird er bis zum Projektende am 1. September 2017 im eigenen YouTube-Channel und auf www.indienhilfe-deutschland.de regelmäßig berichten.

Fitnesscoach Christian Böll reist im Herbst nach Indien, um sich persönlich ein Bild von der Situation zu machen. „Übergewicht wird hier in Deutschland zu einem immer größeren Problem. Angesichts der Tatsache, dass so viele Menschen auf der Welt Hunger leiden, stimmt das schon sehr nachdenklich.“ Auch deshalb hoffe er, dass das Projekt Nachahmer findet. „Jeder kann mitmachen. Wer Sponsoren für seine eigene Speck-weg-Aktion findet, kann uns einfach ansprechen.“

Auch für Jürgen Fluhr hat das Projekt einen klaren Mitmach-Charakter. „Ich freue mich natürlich, wenn andere einsteigen.“ Gemeinsames Abnehmen mache nicht nur mehr Spaß, sondern ermögliche auch, dass mehr Kinder die Chance bekommen, sich gesund zu entwickeln und sich eine nachhaltige Zukunft aufzubauen.