



Auch am Pinneberger Strand kann man eine kurze Trainingseinheit einlegen. Frank Wittig dehnt Marathonläuferin Melanie Weiß aus Hamburg Foto: Ralf Stahl

## Fit durch den Sommer – nun aber los!

So können Sie an der kostenlosen **Abendblatt-Sommeraktion** teilnehmen. Wir erwarten Ihre Bewerbungen

KARSTEN JAEGER

**PINNEBERG ::** Morgen ist Sommeranfang: Zeit der Muße, aber nicht des dauerhaften Faulenzens. Die Pinneberger Regionalausgabe des Abendblattes sucht entschlossene Leser, die unbedingt fit werden wollen und bereit sind, das Notwendige dafür zu tun. Manchem fällt so etwas schwer, aber genau dafür haben wir unseren Personaltrainer: Frank Wittig (siehe auch unseren Infokasten).

barkeit und Durchführbarkeit in der Praxis. Anhand dieses Check-up können mögliche gesundheitliche Defizite entdeckt werden, die durch gezieltes Training bekämpft werden sollen. Es geht neben der Fitness auch um die Gesundheit.

Wir bitten Sie hiermit, sich schriftlich zu bewerben. Schicken Sie uns bitte eine E-Mail an die unten angegebene Adresse. Wir suchen eine Frau und einen Mann aus dem Kreis Pinneberg. Sie

müssen mindestens 18 Jahre alt sein. Unser Personal-Coach wird sie in den Sommerwochen exklusiv und kostenlos betreuen. Sie sollten bereit sein, ihre Fortschritte zu schildern, über die wir begleitend in unserer Zeitung berichten, auch mit Foto.

Wir benötigen von Ihnen: Name, Adresse, Familienstand, Alter, Größe, Gewicht, körperliche Konstitution, Beruf. Es sollten übrigens keine größeren gesundheitlichen Einschränkungen

vorliegen.

Bitte teilen Sie uns mit, welchen Sport Sie bisher betrieben haben oder aktuell ausüben. Natürlich kann sich auch ein völliger Neuling bewerben. Denn gerade der richtige Einstieg ist heutzutage das Schwierigste, aber zugleich auch das Entscheidende.

Jetzt kommt das Wichtigste: Benennen Sie Ihre Ziele! Was wollen Sie erreichen und warum? Was sind Ihre Beweggründe? Beispielsweise können es sportliche Aspekte sein, zum Beispiel die Absicht einer Teilnahme an einem Volkslauf, der erste Triathlon oder sogar ein Marathon. Auch andere Gesichtspunkte können im Vordergrund stehen, wie Gewichtsreduzierung, optische Verbesserung oder einfach die Steigerung des eigenen Wohlbefindens.

Das Ungewöhnliche an der Aktion: Sie, liebe Leser, können ganz flexibel und ungebunden in den Genuss des Trainings kommen. Es ist ja Sommer und Sie sollen vom guten Wetter profitieren. Egal, ob in der Mittagspause an der Alster, nach Feierabend am Elbstrand oder am Wochenende im Grünen bei Ihnen zu Hause. Die Trainingsmöglichkeiten sind vielfältig: Walken, schwimmen, laufen, Koordinationstraining, Steigerung der Beweglichkeit und Körperkräftigung. Frank Wittig trainiert mit Ihnen an den coolsten Orten und Sie werden einfach nur Spaß haben. Bewerbungen bis einschließlich Donnerstag, 30. Juni, per E-Mail an: [fitnesscoach@abendblatt.de](mailto:fitnesscoach@abendblatt.de)

Wenn man auf seinen Körper achtet, geht es auch dem Kopf besser.

Jil Sander, deutsche Modeschöpferin und Designerin

### Frank Wittig kennt den Schlüssel zum Erfolg

**PINNEBERG ::** Frank Wittig (33) ist Personal-Trainer und Fitness-Coach. Seit über zehn Jahren ist der Pinneberger als Trainer tätig und selbst ambitionierter Triathlet und Marathonläufer. Früh begann er mit dem Sport, und das in vielen verschiedenen Bereichen.

Von Kinderturnen über Fußball bis hin zu Basketball. Im Erwachsenenalter fand er übers Fitnesstraining und Rennradfahren zu seinen jetzigen Leidenschaften Triathlon und Marathon. Er hat es sich beruflich zur Aufgabe gemacht, andere von seinen langjährigen Erfahrungen als Wettkampfsportler profitieren zu lassen. Geschätzt wird



Frank Wittig (33) zeigt, dass Training vor allem Spaß machen sollte

seine lockere und motivierende Art. Er weiß mit seiner Kreativität und Spontaneität zu überzeugen. Mit ihm zu trainieren macht einfach Spaß und ist auch noch hoch effektiv. (pz) [www.personaltraining-frankwittig.de](http://www.personaltraining-frankwittig.de)