

Mit der WZ zur Premiere von Holiday on Ice

Wir verlosen vier mal zwei Karten plus Meet & Greet.

Vom 11. bis zum 14. Januar ist Holiday on Ice mit der neuen Produktion „Atlantis“ zu Gast in der Mitsubishi Electric Halle. Die Show bringt Momentaufnahmen aus Leben und Liebe des prachtvollen Inselreichs aufs Eis. Ein Team aus 35 internationalen Profiläufern entführt die Zuschauer mit Eiskunstlauf und Luftakrobatik auf höchstem Niveau in die mystischen Welten der Legende Atlantis. Für Düsseldorf hält Holiday on Ice eine besondere Überraschung bereit: Cheyenne Pahde, bekannt als Eiskunstläuferin Marie Schmidt aus der RTL-Serie „Alles was zählt“, ist am 11. Januar Teil der „Atlantis“-Aufführung.

Für die Leser der WZ gibt es ein besonderes Erlebnis zu gewinnen. Wir verlosen nicht nur vier mal zwei Eintrittskarten, sondern auch ein Meet & Greet nach der Show mit Cheyenne Pahde. **Wenn Sie dabei sein wollen, dann rufen Sie heute die unten angegebene Rufnummer an und beantworten folgende Frage: Wie heißt die aktuelle Produktion von Holiday on Ice?**

Anrufen und gewinnen!

Großes WZ-Gewinnspiel
0137/9885016

0,50€/Anruf a. dt. Festnetz, Mobilfunk viel höher. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kita-Streit: Eltern-Klage abgewiesen

Schadensersatz forderten Düsseldorfer Eltern von der Stadt, weil ihre Tochter keinen Platz in der Kinderbetreuung bekommen hatte. Die Klage wurde jetzt vom Oberlandesgericht abgewiesen, wie Pressesprecher Mihael Pohar bestätigte. Die Eltern hätten weitere Beratungsangebote in Anspruch nehmen müssen, heißt es in dem Urteil, das inzwischen rechtskräftig ist.

Die Rechtsanwalts-gesellschaft Hotstegs vertrat die Eltern in dem Prozess. Die hatten ihre Tochter im Sommer 2013, sieben Wochen nach der Geburt, im Kita-Navigator der Stadt angemeldet und alle angebotenen Betreuungsmöglichkeiten ausgewählt. Vom Sommer 2014 an sollte das Kind aufgenommen werden. „Sie wollten alles richtig machen“, berichtet der Fachanwalt, der selbst Vater zweier Kinder ist.

Doch die Familie erhielt keinen Platz, erst ab Mai 2015 kam das Mädchen in einer privaten Kindertagesstätte unter. In der Zeit konnte die Mutter nicht arbeiten. Den Verdienstaufschlag und die Mehrkosten der privaten Kita wollten die Eltern von der Stadt ersetzt bekommen.

Das Oberlandesgericht stellte fest, die Stadt habe ihre Pflichten nicht verletzt. Es reiche nicht, das Kind im Kita-Navigator anzumelden. Die Eltern sind verpflichtet, auch weitere Beratungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen. Es genüge nicht, wenn Kontakte zu freien Trägern wie Arbeiterwohlfahrt oder Diakonie aufgenommen würden. Hotstegs kritisierte, mit dem Urteil werde Städten Tür und Tor für ein unübersichtliches Beratungsverfahren eröffnet.

Der Monat der Muskeln

Fitnessstudios erleben zu Beginn des Jahres einen Boom. Viele melden sich an, nicht alle bleiben dran. Die WZ hat sich umgeschaut.

Von Nadine Diab

Alle sehen so motiviert und fit aus. Keiner, der gequält guckt. Keiner, der laut schnauft oder gar beim Heben des Gewichts schreit. Ganz im Gegenteil. Die Meisten strahlen, wischen sich den Schweiß mit ihrem Handtuch von der Stirn, nehmen einen Schluck aus der obligatorischen Trinkflasche, rücken ihr buntes Outfit zurecht. Alles während des Gehens versteht sich. Klar, das nächste Gerät wartet!

Thema des Tages Fit im neuen Jahr

Es ist ein ganz normaler Freitagmittag bei der Studiokette FitX an der Erkrather Straße. Das Jahr ist jung, die Vorsätze sind (noch) frisch. Es gilt das nahhafte Käsefondue abzuarbeiten und den letzten schweren Rotwein auszuschwitzen. Laut Statistik waren 2017 rund zehn Millionen Deutsche in einem Fitnessstudio angemeldet. Tendenz steigend. Wie gesagt, das Jahr ist noch jung und so gut besucht, wie das Studio in Flingern um die Mittagszeit jetzt hier schon ist, braucht man keine Zweifel hegen.

Auch Valerie Driessen (26), Fitnesstrainerin bei FitX, ist zuversichtlich. „In den ersten Monaten sind die Neujahrsvorsätze da. Wir merken schon, dass es im ersten Quartal des Jahres wieder deutlich voller wird“, erzählt sie. Bei Frauen stünde meist das Thema „Bauch/Beine/Po“ im Fokus, Männer seien mehr an Muskelaufbau interessiert. Anfängern empfiehlt Valerie Driessen drei Mal in der Woche zu trainieren. Das Wichtigste sei „am Ball zu bleiben“ und „das Training zur Routine werden zu lassen“.

Oliver Breffka (46) kennt sich damit aus. Seit 20 Jahren trainiert der Düsseldorf, zwei Jahre davon nun bei FitX. „Mein Beweggrund für den Sport war und ist meine Gesundheit. Ich wollte fitter werden, etwas Gutes für meinen Körper tun“, erklärt er. „Das Training gehört für mich ein-



Sie hat ein Ziel: Mirjam Rosenberg (vorne) möchte Muskeln aufbauen. Trainerin Valerie Driessen betreut sie auf ihrem Weg dorthin.

Foto: Sergej Lepke

fach dazu. Montag, Mittwoch und Freitag sind meine festen Tage. Da kommt auch nichts dazwischen. Sollte ich krank sein, dann hole ich es nach!“ Sein Tipp für alle Neueinsteiger: „Nicht das Training immer wieder um einen Tag nach hinten verschieben, sondern aufrufen und machen!“

Mirjam Rosenberg (35) hat heute ihre Freundin Sarah Buchheister (25) zum Training mitgenommen. Für die sportbegeisterten Mütter steht nicht der Klassiker „Bauch/Beine/Po“ auf dem Trainingsplan, sondern Muskelaufbau.

Viele Faktoren spielen in Sachen Motivation eine Rolle

Mirjam Rosenberg trainiert mehrmals pro Woche, immer, wenn es ihr straffer Zeitplan möglich macht. Die Übungen sind für sie „nicht anstrengend, sondern die absolute Freude. Hier kann ich etwas für mich tun und mich voll und ganz darauf konzentrieren“, betont sie.

Die Erfolge sind mehr als sichtbar, Freundin Sarah Buchheister ist davon beeindruckt. „Mein Vorsatz ist auch, Muskeln aufzubauen. Meine Vorbilder sind YouTube-Stars wie Sophia Thiel. Ich finde es toll, wie weiblich sie



Früh übt sich: Michael Bahr hat mit Sport begonnen, als er sechs Jahre alt war.

Foto: Judith Michaelis

ist und dennoch definiert.“ Die Mutter eines vierjährigen Sohnes fügt hinzu: „Außerdem will ich noch fitter werden, damit ich mit meinem Sohn toben kann.“

„Fit in Düsseldorf“: Der Name des inhabergeführten Studios in Friedrichstadt ist Programm. Auch Studioteiler Michael Bahr (41) weiß um den Aufschwung gerade zu

Jahresanfang. „Januar und Februar sind sehr starke Monate bei uns“, sagt er. „Auch die Kunden, die schon lange nicht mehr da waren, kommen dann oft auf einmal wieder.“

Ein Patentrezept für langanhaltende Motivation hat er nicht: „Dann wären ja alle Studios zu jeder Zeit randvoll“, aber alles stehe und falle nun mal mit der leidigen Disziplin.

Er sagt: „Ich habe mit sechs Jahren angefangen, Sport zu treiben. Für mich gehört es dazu. Aber jeder ist individuell. Viele Faktoren spielen zusammen. Allein schon die Entfernung eines Studios spielt eine Rolle. Liegt es gleich nebenan, dann geht man eher, ist es eine halbe Stunde Fahrtzeit, dann kann es schon mal anstrengend erscheinen.“

FITNESSANGEBOTE

PREISE Gerade im Januar werden von einigen Studios noch besondere Aktionen angeboten. Für 4,90 Euro kann man beispielsweise bei McFit die ersten sechs Monate trainieren, danach beträgt die monatliche Gebühr 19,90 Euro. FitX ist sieben Mal in Düsseldorf vertreten, für 20 Euro im Monat kann man mit seiner Karte deutschlandweit trainieren. Noch oben hin sind keine Grenzen gesetzt: „Fitness First“ an der Königsallee startet bei 60 Euro. Und „Holmes Place“ an der Kö hält sich bedeckt in Sachen Preis. Er kann per E-Mail erfragt werden.

STUDIE Stiftung Warentest hat sieben Fitnessketten getestet, nur eine schaffte die Gesamtnote gut: <http://bit.ly/2CXyxl>

„Allein das Wollen reicht noch nicht aus“

INTERVIEW Zu Jahresbeginn gibt es viele Vorsätze. Dranbleiben ist schwierig. Wie das gelingen kann, erläutert Motivationscoach Dirk Schmidt.

Das Gespräch führte Nadine Diab

Herr Schmidt, was macht ein Motivationscoach?

Dirk Schmidt: Meine Hauptaufgabe ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ziele, Träume und Wünsche zu verwirklichen. Das klingt wie ein leichter Job, doch merke ich immer wieder, dass der Satz „Das habe ich schon so oft versucht, aber ich schaffe es ja doch nicht“ in den Köpfen stark verankert ist. Dabei fehlt nur die richtige Methode gegen das Aufgeben. Gerade diese Umsetzungskompetenz wird auch in Studien immer wieder als wichtigster Faktor der Motivation gesehen. Hierbei unterstütze ich meine Klienten als Mutmacher, nehme sie ein Stück auf ihrem Weg an die Hand.

Welche Anfragen begegnen

Ihnen sehr oft?

Schmidt: Die Anfragen sind sehr unterschiedlich und doch sind sich alle irgendwie ähnlich. Letztendlich geht es meistens darum, seinen „inneren Schweinehund“ zu überwinden, die geistigen und emotionalen Handbremsen zu lösen. Im Kern dreht es sich immer um die Frage, wie man Selbstvertrauen gewinnen kann, Mut zum Handeln entwickelt und mit Spaß und Disziplin seine Wünsche erreicht.

Oft lässt die Motivation schnell nach. Warum?

Schmidt: Ob es nun um private Anliegen oder die Mitarbeitermotivation geht: Ängste, Ablenkungen und Zweifel sind die größten Motivationsbremsen – vor allem, wenn sie auf ein geringes Selbstwertgefühl treffen. Allein das Wollen reicht nicht aus. Wir müssen die Motivation finden, Ängste

und Zweifel zu besiegen, um aktiv Ziele umzusetzen. Das Spannende daran: Gerade diese Ängste und Zweifel liefern meist auch die Faktoren, mit denen wir unsere Ziele erreichen.

Wie bleibt man am Ball?

Schmidt: Durch zwei wesentliche Punkte: Erstens müssen Sie sich darüber klar werden, warum Sie ein Ziel erreichen wollen. Und das nicht mit schwammigen Aussagen, sondern mindestens 25 konkreten Antworten. Die stärksten Warums liefern das Fundament, um sich ans Ziel zu bringen und werden zum Mantra im gesamten Prozess. Andersherum hilft die Suche nach dem Warum unter Umständen auch dabei, herauszufinden, ob das Ziel wirklich besteht oder ob es eigentlich um etwas Anderes geht. Zweitens müssen Sie es von Herzen wollen. Wenn Sie an Ihr Ziel denken, bekommen Sie eine Gänsehaut vor Freude und Begeisterung. Je stärker ihr Wollen, umso höher sind Disziplin und Konsequenz bei der Um-

setzung.

Wie überwinde ich ein Motivationstief?

Schmidt: Ein Motivationscoach ist als dritte Partei der perfekten Wegbegleiter, um Sie am Ball zu halten. Außerdem sollten Sie Ihr Umfeld in das Ziel einweihen und sich so immer wieder Bestärkung und vielleicht Mitstreiter suchen. Letztendlich sollten Sie außerdem akzeptieren, dass Motivationslöcher auf der Straße zum Erfolg normal sind. Wenn Sie sich an Ihre Warums erinnern, dann können Sie auch das überwinden.

Hatten Sie mal einen besonders harten Fall?

Schmidt: Natürlich. Es gibt Klienten, die benötigen einen Impuls, um ins Handeln zu kommen, und es gibt auch Klienten, die sind impulsiv. Diese sind überaus willig, stehen sich aber selbst in mehr als einer Hinsicht im Weg. Da gilt es auch für mich als Motivationscoach, am Ball zu bleiben und sich immer wieder neu zu motivieren.



Dirk Schmidt ist Motivationscoach.

Foto: Schmidt