

## Fitness für Körper, Seele und Geist

Studio „Kinefit“ in Schriesheim

„... 47, 48, 49, 50“ – die letzte Wiederholung ist geschafft. Etwas Schweiß steht auf der Stirn des Kunden, der zufrieden die Beinbeuge-Maschine verlässt. „Seit über einem Jahr trainiere ich im Kinefit“, erzählt er, „und hatte keinen Ärger mehr mit Hexenschüssen.“ Der 42-jährige ist begeistert vom ganzheitlichen Training, das er im Fitness-Studio „Kinefit“ in Schriesheim absolvieren kann.

Ganzheitliches Training? Der Gründer des „Kinefits“, Jean-Luc Paratte, gibt Auskunft: „Wir trainieren nicht nur den Körper, sondern beziehen auch die energetische Ebene mit ein.“ Das bedeutet: Neben den Erkenntnissen moderner Sportwissenschaft spielen auch Elemente der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) eine wichtige Rolle – verknüpft mit Einsichten aus der Kinesiologie. Was heißt das konkret? „Schauen Sie sich die Übung an der Beinbeuge-Maschine an“, sagt Paratte. Auf den ersten Blick geht es darum, die Oberschenkel-Muskulatur zu stärken – dann verbessert sich die Stellung des Beckens, was zu mehr Gesundheit in der Wirbelsäule führt. „Doch diese Muskulatur steht auch in einem Zusammenhang mit dem Dickdarm-Meridian“, erklärt der Diplom-Sportlehrer – eine wichtige Energiebahn im menschlichen Körper, die der TCM bekannt ist. Auf ihr kann zu wenig oder zu viel Energie fließen, was sich negativ auf das Befinden des Kunden auswirkt.

An dieser Stelle kommt die Kinesiologie ins Spiel: Durch sie hat Paratte gelernt, gezielt neurolymphatische Punkte zu aktivieren, die sich über den ganzen Körper verteilen. Wer im „Kinefit“ die Beinbeuge-Übung macht, rubbelt danach Punkte, die sich an der Außenseite der Oberschenkel und im Lendenwirbel-Bereich befinden. „Indem wir das machen, helfen wir dem Körper, sich zu reinigen“, so Paratte. Die Lymphe beginnt besser zu fließen, und energetische Ungleichgewichte kommen wieder ins Lot. Das strahlt aus bis in den seelisch-geistigen Bereich, emotionale Prozesse lassen sich so anstoßen. Paratte: „Mit unserem ganzheitlichen Training arbeiten wir auf allen diesen Ebenen.“

Und das mit messbarem Erfolg, wie eine statistische Untersuchung der Sportwissenschaftlerin Leticia Bohn gezeigt hat: Die Vitalität von 20 Testpersonen im „Kinefit“ nahm zu, ebenso ihre Fähigkeit, körperliche Aufgaben im Alltag zu bewältigen – etwa das Tragen von Einkaufstüten. „Ein Teil der Leute hatte gar keine Schmerzen

mehr“, berichtet die Brasilianerin. Außerdem sank die Anfälligkeit gegenüber Krankheiten. „Das machte sich schon bei Erkältungen bemerkbar“, sagt Letícia Bohn, die seit 2004 im „Kinefit“ arbeitet. Sie und ihre Kollegen sind ausgebildete Sportwissenschaftler oder –therapeuten; alle Kursleiter haben bereits praktische Erfahrungen im Gesundheitswesen gesammelt, zum Beispiel in sportmedizinischen Rehabilitationskliniken. Mit diesem Know-how engagieren sich die Mitarbeiter für ihre Kunden, die sie bewusst in Kleingruppen betreuen: Höchstens acht Menschen sind in einer Gruppe, wodurch eine familiäre Atmosphäre entsteht. „So können wir direkt auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingehen“, sagt Paratte.

Der ganzheitliche Ansatz spiegelt sich auch im umfangreichen Kursangebot wider, das es neben dem Fitness-Training gibt: Yoga-Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten, Herz-Kreislauf- oder Rücken-Training, Autogenes Training oder QuiGong. „Alle diese Angebote ergänzen sich“, sagt Paratte, „und zeigen deutlich: Wir wollen mit einem ganzheitlichen Training mehr erreichen, als alleine die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen.“

*Ingo Leipner*

Rhein-Neckar-Zeitung, September 2010