

ZU BESUCH IN RAINERS „KÖRPERWERKSTATT“

WO FOLTER ZUM VERGNÜGEN WIRD...

Sterile Atmosphäre, standardisierte Trainings, mehr passive als aktive Mitglieder – all das mag es in anderen Sportstudios geben... Wenningstedt-Braderup hat die „Körperwerkstatt“ und damit einen kleinen, aber feinen Ort, an dem Menschen aller Generationen und sportlicher Grundvoraussetzungen einen absolut individuelles und bei Bedarf auch therapeutisch passendes Workout auf den Leib geschneidert bekommen. Der Garant für fachliche Präzision und die gute Laune bei den Sessions: Rainer Grunow. Masseur, Chiropraktiker und Personaltrainer mit besonderer Note.

NATASCHA geht schon seit einem halben Jahr begeistert in Rainers Folterkammer, spürt viele Muckis, wo vorher keine waren, und möchte ihre Lieblings-„Betriebssportgruppe“ keinesfalls missen.

GABI guckt hier zwar etwas skeptisch, ist aber ununterbrochen hochmotiviert bei allen Übungen bei der Sache, gibt immer alles.



RENÉ macht im wahren Leben Gärten schön, hatte früher „Rücken“ und Knie“. Seit er bei Rainer regelmäßig zweimal die Woche „turnt“ sind die Schmerzen futsch und er fühlt sich insgesamt viel besser.

IRIS arbeitet wie Natascha gleich nebenan bei Tourismus-Service und genießt das moderne „Circle Training“ bei Rainer in entspannter und immer fröhlicher Atmosphäre als einen kleinen Luxus.

AUFGEPASST! SO GEHT'S...



Bei der Aufwärmrunde entscheidet sich Iris erst entspannt für das **Studio-Paddelboot**. Nach zwei Minuten wird gewechselt: **boxen, laufen und Spinning** sind noch dran.



Mal unerbittlich, mal liebevoll korrigierend: Rainer hat ein gutes Gespür für Menschen und gestaltet jedes Training nach den Bedürfnissen seiner „Leute“. Sein Repertoire an Übungen mit und ohne „Gerät“ ist schier unerschöpflich.



Und dann ist da natürlich auch noch **RAINER** selbst: Berliner Schnauze mit viel Herz und einer Berufung: „Nur wenn ich meinen Leuten irgendwie helfen konnte, geht es mir gut.“ Mit 58 Jahren ist er selbst die beste Visitenkarte für sein kleines Studio. Steht auf fordernde, aber 100-prozentig individualisierte Trainings – auch was die Uhrzeiten anbelangt. Bei Bedarf kommt er sogar zu seinen Kunden nach Hause: Seine älteste Sporteinsteigerin ist 81 Jahre alt.

René total bei der Sache: Das Netze am **Circle-Training** in kleiner Runde – jede Muskelgruppe wird intensiv trainiert und gesellig ist es noch obendrein.



„So, Ihr Lieben – nicht schlapp machen. Ihr habt noch 20 Sekunden, gebt alles.“ Den Argusaugen des Trainers entgeht nichts. Rainer verspricht: „Wer zweimal in der Woche mit mir trainiert und sonst ordentlich lebt, wird fit!“

i

Der Weg zu Rainer Grunow:
1. Etage im Haus am Kliff,
Nordeingang

www.koerperwerkstattstlyt.de
Tel. 0172 - 4263546