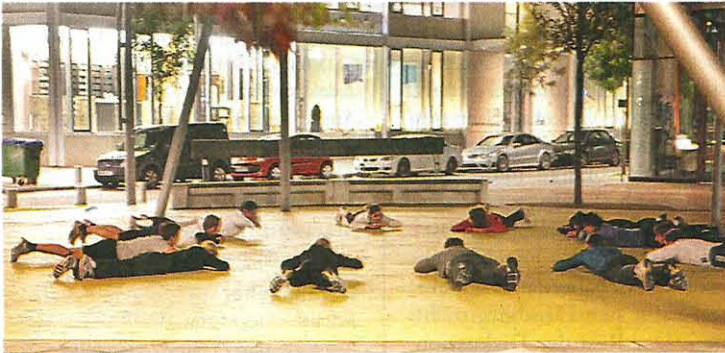


## Fit ins neue Jahr

OnlySports tobt durch die HafenCity



Bauchübungen auf dem Vasco-da-Gama-Platz (Foto: MK)

Den erste Kontakt mit den Gruppen von OnlySports haben die meisten HafenCity-Bewohner schon hinter sich, ohne zu wissen, mit was sie es wirklich zu tun hatten. Dienstagabend, eigentlich ist es schon dunkel, man kommt nach Hause und auf dem gelben Belag des Basketballfeldes am Vasco-da-Gama-Platz liegen rund 20 Menschen im Kreis und horchen auf die Instruktionen eines Trainers. Dieser gibt die Kommandos mit zwar freundlicher aber bestimmter Stimme – Widerstand zwecklos! Da wo geschwächelt wird, der Ton auch mal rauer. Die Truppe ist sichtlich bemüht am Ball zu bleiben und müht sich mit angestrengten aber auch glücklichen Gesichtern. Nach ein paar Minuten folgt das Kommando zum Aufbruch, und im Laufschrift verschwindet die Truppe in der Dunkelheit der Dalmannkaipro-

menade. Das Konzept entstammt der Ausbildungsphase der US Army, die so genannte Bootcamps abhält, bei denen die Rekruten durch ein vielseitiges Training ihr optimales Fitnessniveau erreichen sollen. In Anlehnung an diese Übungen haben sich in New York und London Fitnessbewegungen etabliert, die sich von den gängigen Konzepten unterscheiden: mehr Gruppenerlebnis unter freiem Himmel, keine überflüssigen Geräte – kurz: zurück zu den Basics. OnlySports etabliert diese Art von Fitnessstraining mit wachsendem Erfolg in Hamburg. Dabei steht trotz anstrengendem Training der Spaß und das Gruppenerlebnis im Vordergrund. Die Trainingseinheit dauert jeweils 60 Minuten und richtet sich an alle Trainings- und Leistungsniveaus. Nach einem kurzen 10-minütigen Laufen als Aufwärmphase folgen

45 Minuten abwechslungsreiches Training für die unterschiedlichen Muskelgruppen (Bauch, Beine, Rücken, Arme etc.) im schnellen Wechsel mit Laufintervallen von je 400 bis 800 Metern, die kreuz und quer durch das Gelände gehen. Dienstags ist im Moment die HafenCity dran, sonntags Planten und Blumen. Die Muskelübungen werden auf den Rasenflächen, Treppen, Parkbänken oder was sich sonst anbietet, gemacht. Abschließendes Stretching sorgt dafür, dass die Sehnen und Muskeln elastisch und geschmeidig bleiben. Da nicht alle gleich fit sind, machen die Gruppen von OnlySports viele Übungen auf Zeit, damit jeder den Schwierigkeitsgrad und das Tempo individuell bestimmen kann. Die Monatskarte kostet 19 Euro, eine Fünferkarte für diejenigen, die nur sporadisch teilnehmen wollen, 29 Euro und für den einzelnen Bedarf kostet eine Trainingseinheit 7 Euro. Ein kostenloses Probetraining kann natürlich vereinbart werden. Treffpunkt für die HafenCity-Trainingsgruppe ist an der Brandstwierte gegenüber des ToRaJas an der Bushaltestelle. Das Training wird von jungen sympathischen und engagierten Trainern durchgeführt, die es garantieren schaffen, die guten Vorsätze für 2011 auch Wirklichkeit werden zu lassen. ■  
[www.onlysports.de](http://www.onlysports.de)

## Rauchfrei im Neuen Jahr

Guter Wille allein reicht nicht

Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze für das Neue Jahr! Und wie schnell sind sie oft vergessen, wenn der Alltag uns wieder eingeholt hat. Gerade wenn tief sitzende Gewohnheiten verändert werden sollen, braucht es auch einen tief gehenden Eingriff in den Ablauf gewohnheitsmäßiger Verhaltensweisen. Da reicht guter Wille allein manchmal nicht aus und auch so genannte positive Affirmationen reichen – entgegen mancher Versprechungen – häufig nicht, den neuen Vorsatz auch in schwierigen Situationen durchzutragen. Doch wie gelingt es dann, eine Absichtserklärung, sei es das Rauchverhalten oder einen anderen Veränderungswunsch betref-

fend, ein für allemal durchzutragen – mit 100%iger Konsequenz, ohne wenn und aber?

Antwort auf diese Frage können Sie am Mittwoch, den 18. Januar, um 18:00 Uhr bei dem Vortrag „Rauchen aufgeben – und diesmal für immer“ im Bewegungsraum der Praxis Ärzte Am Kaiserkai erwarten.

Die Referentin Gabriele Waldow wird allen veränderungswilligen Rauchern neuen Mut machen, ihre Absicht konsequent und mit Freude umzusetzen und durchzutragen. ■

*Kostenlose Informationsveranstaltung zum Thema „Rauchen aufgeben – und diesmal für immer“ am Mittwoch, 18.1.2011, 18:00 Uhr, Am Kaiserkai 46*

## In eigener Sache

Der Fehlerteufel hat zugeschlagen



Mecit Centinkaya und Markus Schreiber (v. l.) (Foto: CF)