

Fitness für Körper und Geist

Wie Zen Gym dazu beiträgt, Führungskräfte zu entschleunigen

ren gerade Führungskräfte von Ihrem Übungs-konzept?

Albert Wiethoff: Durch den meditativen Bestandteil der Übungen geht Zen Gym über den bloßen physischen Effekt hinaus und wirkt sich auch positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung aus. Manager, die sich regelmäßig in Verhandlungssituationen befinden und oft unter Druck arbeiten, müssen körperlich und mental fit sein. Genau darin liegt der Unterschied zu herkömmlichen Trainings: Zen Gym beinhaltet Übungen mit meditativer, zuweilen auch leicht spiritueller Ausrichtung. Mit Esoterik hat es allerdings nichts zu tun.

SWM: *Es steht also keine Philosophie dahinter, die man erst verinnerlichen müsste, um Erfolge zu erzielen?*

Albert Wiethoff: Nein, die positiven Effekte ergeben sich allein aus dem Praktizieren der Übungen mit einer Spezialtechnik, die durch Haltung und Atmung eine besondere Körperspannung erzielt. Sie bewirken eine Steigerung von Motivation und Konzentrationsfähigkeit sowie eine Verbesserung der körperlichen Verfassung. Dabei bedingt eins das andere: Eine verbesserte physische Form wirkt sich auch mental aus. Über Zen als Philosophie kann man natürlich ganze Bücher schreiben – im Kontext meines Programms steht der Begriff in erster Linie für Kraft, Stärke und Entschlussfreudigkeit.

SWM: *Sie sprechen in diesem Zusammenhang auch das Prinzip der Entschleunigung an – was bedeutet das?*

Albert Wiethoff: Erst mal ganz banal: das Gegenteil von Beschleunigung. Entschleunigung steht für alles, was dem durch die Anforderungen der modernen Arbeitswelt gestressten Mensch hilft, zu entspannen und loszulassen. Der Berufsalltag vieler Führungskräfte ist von Schnelligkeit geprägt, auch Mobbing und Burnout sind große Themen. Im Gegensatz zu den Kursen in vielen Fitnessstudios, wo man durch laute Musik nur noch höher gepusht wird, zielt Zen Gym aufs Runterkommen und den Aufbau neuer, positiver Energie ab. Viele sehen das Training als eine Art persönlichen Freiraum, in dem man etwas für sich tut und zu sich selbst findet – um im Anschluss daran entspannt dem Partner oder der Familie zu begegnen.



SWM: *Wie organisieren Sie die Arbeit mit Kunden, die immer einen vollen Terminkalender haben?*

Albert Wiethoff: So flexibel wie möglich. Das Einzeltraining für Führungskräfte findet entweder morgens vor oder abends nach der Arbeit statt – zum Beispiel im Wellnessclub des Dorint Hotels in Arnsberg-Neheim oder im Medivital in Iserlohn. Wer über einen privaten Fitnessraum verfügt, kann selbstverständlich auch dort mit mir arbeiten. Kleingruppentrainings, etwa mit den Führungsteams mittlerer oder größerer Unternehmen, können auf Wunsch vor Ort stattfinden. ■

SWM: *Herr Wiethoff, Sie bieten ein Programm namens Zen Gym an – was ist darunter zu verstehen?*

Albert Wiethoff: Das Programm besteht aus einer sportlichen und einer meditativen Tangente, es ist quasi eine Symbiose aus klassischem Fitness-training und Elementen der Zen-Meditation. Ich verfolge einen ganzheitlichen Ansatz, der Kraft, Ausdauer und die Konzentrationsfähigkeit fördert. Auch Bereiche wie die richtige Ernährung werden miteinbezogen. Ich fungiere für meine Kunden sowohl als Personal Trainer als auch als Coach.

SWM: *Wie ist das Programm entstanden?*

Albert Wiethoff: Es setzt sich aus meinen persönlichen Erfahrungen der letzten 25 Jahre zusammen. Ich habe lange in den USA gelebt und dort als Personal Trainer gearbeitet. Als von Hause aus sehr gesundheitsbewusster Mensch habe ich mich dann den traditionellen asiatischen Übungstechniken zugewandt und ein Jahr bei einem japanischen Meister in Italien gelernt. Durch die Kombination beider Ansätze entsteht ein Mehrwert, von dem der Kunde in hohem Maße profitieren kann.

SWM: *Sie richten Ihr Angebot explizit an Unternehmer und Manager. Warum profitie-*

Kontakt



Zen Gym

Kraft – Meditation – Entschleunigung

Zen Gym · Albert Wiethoff

Grafenstraße 115 · 59821 Arnsberg

Telefon: 0151-10655416

www.zen-gym.com · aw@zen-gym.com