



## Zen-sationell fit **Körper & Geist**

*Fitness-/Personal-Coach und  
Meditationslehrer in Personalunion:  
Albert Wiethoff.*

**Das Beste aus zwei Welten: Albert Wiethoff hat aus dem klassischen Fitnesstraining sowie Elementen der Zen-Meditation und Yoga eine ganz eigene Übungsform entwickelt: das Zen Gym.**

Dieses Programm ist zwar neu, laut Wiethoff jedoch weit entfernt von einer Modeerscheinung – vielmehr basiert es auf rund 1.000 Jahre alten asiatischen Traditionen und wissenschaftlichen Erfahrungen.

Entstanden ist die Idee zu Zen Gym in Italien. Dorthin verschlug es den gebürtigen Hachener nach einem mehrjährigen USA-Aufenthalt, während dem er als Personal Trainer tätig war. „Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits seit 25 Jahren Kraft- und Ausdauersport betrieben“, erklärt Wiethoff. „Ich habe es gerne gemacht und speziell in den USA viel gelernt. Aber irgendetwas fehlte mir dabei.“ Diese Lücke füllte er in Apulien, wo er sich mit Hilfe des japanischen Meisters Sensei Matteo in die traditionellen asiatischen Übungstechniken vertiefte. Zusammen entwickelten die beiden eine neue Form von Fitness, nämlich eine, die Körper und Geist in Einklang bringt. „Durch die Kombination aus Kraft-, Ausdauer sowie Zen-Yoga-Übungen entsteht ein Mehrwert, von dem man in hohem Maße profitieren kann“, ist der Trainer überzeugt.

Statt nur auf körperliche Effekte zu zielen, wie es etwa in Fitnessstudios geschieht, wirkt sich Zen Gym auch positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung aus. Dank des ganzheitlichen Ansatzes werden nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Motivation und Konzentrationsfähigkeit gefördert. Die Übungen helfen beim Entspannen und Loslassen. Insbesondere Menschen, denen die Anforderungen der modernen Arbeitswelt zusetzen, gewinnen Lebensqualität durch Entschleunigung: „Die Kunden sollen durch Zen Gym zu sich finden und runterkommen, um anschließend neue, positive Energien aufbauen zu können. Viele sehen das Training als eine Art persönlichen Freiraum, in dem man etwas für sich tut, um im Anschluss daran entspannt dem Partner oder der Familie zu begegnen.“ Die Übungen funktionieren als Gegengewicht zum hektischen Berufsalltag und können den Ausbruch stressbedingter Krankheiten (Burnout etc.) verhindern.

Die spirituellen Hintergründe des Zen-Buddhismus muss man dafür nicht studieren, versichert Albert Wiethoff. „Die positiven Effekte stellen sich durch regelmäßiges Praktizieren der Übungen ein, in deren Zentrum die rechte Haltung, die rechte Atmung und die daraus resultierende rechte Körperspannung stehen.“

Den kleinen Zeitfenstern seiner oft vielbeschäftigten Klienten kommt der Meditations- und Fitness-Lehrer mit flexibel organisierten Übungseinheiten entgegen. Einzeltrainings finden entweder morgens vor oder abends nach der Arbeit statt – zum Beispiel im Wellnessclub des Dorint Hotels in Arnshausen-Neheim. Wer über einen privaten Fitnessraum verfügt, kann selbstverständlich auch dort mit Albert Wiethoff arbeiten; Kleingruppentrainings für Unternehmen können auf Wunsch vor Ort stattfinden. ◆



### Zen Gym

Kraft – Meditation – Entschleunigung

**Zen Gym · Albert Wiethoff**  
Grafenstraße 115  
59821 Arnshausen  
Telefon 01 51-10 65 54 16  
»» [www.zen-gym.com](http://www.zen-gym.com)  
[aw@zen-gym.com](mailto:aw@zen-gym.com)