

Triathlon ist nicht nur etwas für Leistungssportler



Gipfelkurs

Eike Zywietz (l.) lehrt Freizeitsportler das richtige Laufen – in der Gruppe oder beim 1:1-Training.

Beim Fitnessanbieter Gipfelkurs starten nach langer Corona-Pause Angebote wie Joggen und Freiwasser-Workshops.

VON MARC INGEL

LUDENBERG || Am Anfang stand die betriebliche Gesundheitsförderung. Eike Zywietz gründete dafür vor fünf Jahren sein Unternehmen Gipfelkurs, ein Jahr später folgte die Umfirmierung zur GmbH. Dabei ging es dem Sportwissenschaftler nicht nur um Bewegung, um Laufen, Schwimmen und Krafttraining. Zywietz wollte ein umfangreiches Paket schnüren aus Vorträgen, Ernährungswissenschaft und Gewichtsmanagement, aus Stressbewältigung, Yoga, Massage und Stoffwechselanalyse, Personal Training und Gruppenangeboten.

Das lief ganz gut, denn so etwas gab es in diesem komplexen Umfang nur selten. Und da er inzwischen längst nicht nur Firmen als Kunden hat, sondern seine Workshop-Angebote auch auf Privatleute ausgedehnt hat, folgte Anfang vergangenen Jahres die Eröffnung von Gipfelkurs im Wandershof an der Rennbahnstraße. Damit Zywietz und sein wachsendes Team aus mittlerweile 15 Honorarkräften (nebenberuflich oder projektbezogen) einen Anlaufpunkt hatten, ein richtiges Domizil und auch nicht mehr sämtliche Sportgerätschaften durch ganz Düsseldorf karren mussten. Und dann kam Corona.

„Bis auf Personal Training war alles lange weitgehend lahmgelegt“, sagt Zywietz. Kein Start nach Maß also. Bis auf die beliebten Schwimmkurse ist der Betrieb mittlerweile wieder halbwegs normal angelaufen. Und der Wandershof als Ausgangspunkt für Joggingläufe im Wald, für die diagnostischen Analysen (bei Bedarf Blut, Urin, Stuhl) und das Krafttraining vor Ort hat sich auch bewährt. Und die Phase des Stillstands haben Zywietz und Dennis Rombey – der ehemalige Berufsfeuermann fing als Kunde an und ist inzwischen Prokurist und Projektmanager bei Gipfelkurs – durchaus kreativ genutzt. Etwa mit der Kälte-Challenge, bei der knapp 100 Teilnehmer zur Gesundheitsförderung in eiskalte Seen oder Badewannen stiegen. Inzwischen konnte Gipfelkurs sogar schon wieder erste Freiwasser-Workshops anbieten, „so richtig im Neoprenanzug“, sagt der Triathlet Zywietz.

Denn das ist auch etwas, was der etwas andere Fitnessanbieter im Fokus hat: das Triathlontraining für jedermann. „Es muss ja nicht immer gleich die Langstrecke sein“, sagt Rombey. „Gerade beim Schwimmen kommt es dabei auf das richtige Kraulen an, das will gelernt sein.“ Und auch beim Laufen könnten Anfänger viel falsch machen: „Immer auf dem Mittelfuß laufen, nicht auf der Ferse.“ Und die richtigen Laufschuhe sind natürlich wichtig. Das Radfahren lässt sich auch perfekt unweit des Heimathafens von Gipfelkurs trainieren, stellte die Rennbahnstraße vor vier Jahren, als die Tour de France in Düsseldorf gastierte, doch sogar die Bergetappe.

Info Gipfelkurs, Rennbahnstraße 22, Telefon 15861360, Internet gipfelkurs.de