

Neustart für Miss Universe



Anita Heß will wieder für mehr Spaß beim Bewegen sorgen. Mit einer Fitnesslounge in Bad Doberan hat sich die ehemalige Kraftsportlerin als Personal Trainerin selbstständig gemacht.

Die Menschen bewegen sich heutzutage nicht mehr optimal oder zu wenig. Und wenn sie es doch tun, sind sie durch moderne Techniken wie Schritt- und Kalorienzähler gesteuert. Das zumindest ist die Meinung von Anita Heß. Sie wünscht sich, dass Menschen sich wieder bewegen, weil es ihnen Spaß macht und nicht, weil der Schrittzähler sie dazu auffordert. Dabei möchte sie ihnen als Vorbild zur Seite stehen – und zwar als Personal Trainerin.

Wer die neue Fitnesslounge von Anita Heß in Bad Doberan betritt, wird schon an der Tür mit einem strahlenden Lächeln der Trainerin begrüßt. Aaron, ihr schwanzwedelnder hellbrauner Labrador, sorgt dafür, dass man sich sofort willkommen fühlt zwischen Laufband, Medizinbällen und sonstigen Sportgeräten. Noch bevor der innere Schweinehund die Sportmuffel wieder hinausstreifen könnte, heißt es auch schon: Schuhe ausziehen, Alltag ablegen und durchstarten. Denn zahlreiche bunte Kettlebells, Bänder, Hanteln und vieles

mehr warten schon auf ihren Einsatz. Die silbernen Hanteln sind dabei für die Frauen, die schwarzen Hanteln eher für die Männer gedacht. „Ich greife immer zu den schwarzen“, erzählt Anita Heß und lacht ansteckend. Die in grau gehaltenen Wände werden durch einen Fernseher und zahlreiche Spiegel geziert. Ein gewisser Geruch nach Neu und Gummi liegt noch in der Luft.

Das ist kein Wunder, denn das Motivationstalent hat seine Trainingslounge erst kürzlich in Bad Doberan eröffnet. Einen geeigneten Standort zu finden, stellte die Gründerin aber vor eine enorme Herausforderung. Rostock erwies sich schnell als ungeeignet. „Enorme Mieten und die fehlenden Parkmöglichkeiten zwangen mich dazu, im Rostocker Umland zu suchen, wo ich dann fündig wurde“, sagt die 41-Jährige.

„Das kann sich doch da keiner leisten“

Und das war nur eine von zahlreichen Hürden, die Anita Heß überwinden musste. Denn vor gut acht Monaten befand sich ihr Lebensmittelpunkt noch im hessischen Wetzlar. Getrieben von Heimweh nach dem Meer und der Familie beschloss die gebürtige Rostockerin, nach 20 Jahren zurück nach Mecklenburg-Vorpommern zu kommen, obwohl ihr einige Freunde von der Selbstständigkeit in der Heimat abgeraten hatten: „Das könne sich doch da keiner leisten, haben sie mich gewarnt“, weiß die Sportlerin noch.

Viel musste sie zunächst per Telefon organisieren. Beratungsgespräche bei der IHK zu Rostock, Bildungsschecks und ein KfW-Darlehen zur Finanzierung des Vorhabens folgten. Außerdem musste sie die Trainingslounge in der Beethovenstraße auf Vordermann bringen: Sie ließ die Sanitäreinrichtungen sowie den



Fußboden erneuern, Wände versetzen und Fenster abdichten. „Ich war viel auf andere Personen wie Handwerker und den Vermieter angewiesen, was meine Geduld teilweise sehr strapazierte. Finanzielle Unterstützung für die Umbaumaßnahmen seitens des Vermieters gab es leider kaum“, berichtet die Gründerin. Der Aufwand hat sich gelohnt. Sie kann nun bis zu vier Personen gleichzeitig in der Trainingslounge betreuen. Ihr Schwerpunkt liegt allerdings auf dem Einzeltraining. „Als Erstes führe ich immer ein persönliches Gespräch durch, um zu sehen, ob die Chemie stimmt. Das ist elementar für die künftige Zusammenarbeit. Anschließend erfolgt eine ausführliche Gesundheitsanamnese. Es kommen Frauen wie Männer zwischen 35 und 50 Jahren zu mir. Die einen möchten wieder fitter für den Alltag werden. Andere wollen ihren Körper nach der Schwangerschaft in Form



Zahlreiche Sportgeräte warten nur darauf, die Kunden von Anita Heß ins Schwitzen zu bringen.



Idee



Vorgründung



Gründung



Frühentwicklung



Wachstum



Foto: IHK zu Rostock

Stark, gesund und glücklich – das ist das Motto von Anita Heß, das sie selbst lebt und an ihre Kunden vermittelt. Hund Aaron ist dabei immer an ihrer Seite.

bringen. Außerdem mache ich gerade eine entsprechende Weiterbildung, um auch Menschen ab 60 Jahren bei einer gesunden und alltagstauglichen Bewegung unterstützen zu können. Muskeln kann man schließlich in jedem Alter aufbauen“, erklärt Anita Heß.

Einseitige Ernährung aus der Tupperdose

Sie muss es wissen. Denn sie ist nun schon seit über 15 Jahren in der Fitnessbranche tätig. Sportlich aktiv ist sie aber schon ihr ganzes Leben. Die einstige Handballerin des SV Pädagogik Rostock verließ Mecklenburg-Vorpommern Ende der 1990er-Jahre, um in Schleswig-Holstein eine Ausbildung als Hotelkauffrau zu absolvieren. Danach verschlug es sie nach Hannover. 1999 nahm sie ein Freund das erste Mal mit in eine „Muckibude“, wie sie es selbst scherzhaft nennt. Dort veränder-

te ein Blick in eine Zeitschrift ihr ganzes Leben. Cory Everson und Anja Langer, damals bekannte Sportlerinnen in der Fitnessszene, die feminines Bodybuilding populär machten, wurden zu ihren Idolen. So wollte sie auch aussehen. Gesagt, getan. Am nächsten Tag erarbeitete sie mit ihrem heute besten Freund einen Trainings- und Ernährungsplan. Die Ernährung war jedoch sehr einseitig, was ihr viel Disziplin abverlangte und ihr ein Stück weit Zugehörigkeit am sozialen Leben nahm. „Ich war immer der Außenseiter, wenn ich meine Tupperdose im Restaurant rausholte“, erinnert sich die Neu-Doberanerin. Außerdem musste sie ihren eigentlichen Beruf, den Sport als Hobby, ein Fernstudium zur Fitnesstrainerin und weitere fachspezifische Weiterbildungen unter einen Hut bekommen. Aber gepackt von dem Willen an Wettkämpfen teilzunehmen und ihren Körper zu präsentieren, kämpfte sie sich durch. Der Erfolg bei ihrem ersten Wettkampf blieb jedoch aus. Das hielt Anita Heß aber nicht davon ab, 2001 erneut anzutreten. Von da an konnte sie viele Erfolge feiern. Sie wurde mehrmals Regionalmeisterin, Deutsche Meisterin, Europameisterin, Weltmeisterin und schließlich im Jahr 2010 Miss Universe.

Heute hat für sie ihr beruflicher Erfolg oberste Priorität. Gerne möchte sie ihr Geschäft regelmäßig auf vier bis fünf hochwertige Personal Trainings pro Tag ausweiten. Ab April 2018 bietet sie zudem Zirkeltraining für kleine Gruppen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an. Nach den ersten Wochen kann sie ein positives Fazit ziehen. „Die Kunden wertschätzen meine Arbeit, die persönliche Betreuung und den Service. Ich durfte schon die ersten Erfolge mit ihnen feiern und bin darüber sehr stolz. Ein großer Dank geht an meine Familie und Freunde, denn ohne sie hätte ich das alles sowohl organisatorisch als auch finanziell nicht geschafft.“

Traum: Schwarzenegger mal die Hände schütteln

Optimistisch sieht sie 2018 weiter entgegen. Sie möchte DIE Personal Trainerin für alltagstaugliche Bewegung und Gesundheit in Rostock und Umgebung werden. Anita Heß könnte sich sogar

vorstellen, noch dieses Jahr einen Mitarbeiter einzustellen.

Trotz aller harter Arbeit nimmt sich die Personal Trainerin genug Zeit für Aaron, den sie lächelnd als ihr „Trainingslounge-Maskottchen“ betitelt. „Aaron ist mein Ansporn, raus in die Natur zu gehen und die Arbeit zeitweise auch mal ruhen zu lassen. Er ist mein täglicher Begleiter, Seelentröster auch für die Kunden und sorgt für allseits gute Laune.“ Außerdem verbringt sie gerne Zeit mit ihrer Familie, trifft sich mit Freunden und trainiert ihren eigenen Körper. Auf die Zeit als Hochleistungssportlerin blickt sie dabei gern und auch ein bisschen sehnsüchtig zurück. So ganz abgeschlossen ist das Kapitel Körperpräsentation bzw. Powerlifting für Anita Heß noch nicht. Denn eine kleine Träne in den Augen verrät, dass dieser Sport ihre große Leidenschaft ist. Dazu gehören für sie eben auch die Wettkämpfe, die sie sehr vermisst. „Vielleicht“, sagt sie „mache ich irgendwann mal bei den Arnold Classics mit. Das ist ein Wettkampf, veranstaltet von Arnold Schwarzenegger. Denn Arni mal die Flosse zu schütteln, wäre schon geil.“ Man darf gespannt sein, ob auch dieser Traum in Erfüllung geht.

Katja Riebe



Foto: IHK zu Rostock

Skelett Boris dient so manches Mal als Anschauungsobjekt: Hier erklärt Anita Heß die Funktionen der Muskeln und Gelenke.