

Von der Muckibude zum Gesundheitsclub

„Hast Du nicht Lust, Dich mit mir in einem Fitnessstudio anzumelden?“, fragte Michael Pagelsdorf seinen Freund Kai Prondzinsky. Und der hatte Lust! Fortan trainierten beide 5-6 Mal die Woche im Fitnessclub Fit&Fun in Kamp-Lintfort. Das ist nun schon 22 Jahre her und damals ahnte keiner, dass dies der Start in eine erfolgreiche Zusammenarbeit werden sollte.

Kai Prondzinsky arbeitete 1991 noch als Chemikant, während Michael Pagelsdorf als Elektroniker unter Tage seinen Unterhalt verdiente. Lange vor der Anmeldung im Fit&Fun versuchten sich die Freunde in den verschiedensten Sportarten wie Tennis, Joggen und Triathlon. Aber der Kraftsport begeisterte sie von Beginn an. „Man konnte zusehen, wie sich der Körper veränderte.“, sagt Michael Pagelsdorf rückblickend. „Da wir erfolgreich sein wollten, mussten wir uns zwangsläufig mit allen Aspekten des Sports auseinandersetzen. Dazu gehörte die Trainingswissenschaft, die Ernährung und die richtige Erholungsstrategie.“

Der Kraftsport entwickelte sich zu einer Leidenschaft und somit war es nur konsequent, dass sie sich auch beruflich auf diesen Sport konzentrieren wollten. Beide schlossen zunächst die Ausbildung zum Fitnesstrainer ab und arbeiteten nebenher als Trainer. Pagelsdorf hatte in der Zwischenzeit eine Umschulung zum Krankenpfleger gemacht und arbeitete auf verschiedenen Intensivstationen, wo er eine Fülle medizinischer Erfahrungen sammeln konnte. Prondzinsky absolvierte den Fitnessfachwirt, ein spezielles sport- und betriebswirtschaftliches Studium für die Fitnessbranche. Zwei weitere Jahre studierte Prondzinsky Fitnessökonomie und mit diesem beruflichen Fachwissen übernahm er 2003 den Fitnessclub Fit&Fun.

Pagelsdorf studierte derweil Ernährungswissenschaften und gründete 2007 das NutriVille® Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften.

„Am Anfang gab es ein großes Imageproblem – das Studio galt als Muckibude.“, sagt Kai Prondzinsky. „Das schreckte Frauen und ältere Personen natürlich ab. Dabei hatte ich bereits die Vorstellung eines Gesundheitsstudios im Sinn. Ich setzte mich mit Michael zusammen und wir diskutierten, wie wir das Ganze auf den richtigen Weg bringen könnten.“ Michael Pagelsdorf ergänzt: „Eine solche Veränderung erfolgt nicht von heute auf morgen. Es ist ein langwieriger Prozess, aber diesen hat Kai wahrlich erfolgreich gemeistert.“ Dies bestätigen auch die Fakten: der Frauenanteil konnte von 21% auf 40% gesteigert werden und der Altersdurchschnitt ist von 27 Jahren auf 42 Jahre gestiegen.

Diesen Unterschied bemerkt man sofort wenn man heutzutage das Fit&Fun betritt. Man wird stets freundlich empfangen und das Team kennt seine Kunden persönlich. Kai Prondzinsky ist das sehr wichtig: „Wir punkten hier mit der Nähe am Kunden, mit unserer Kompetenz und dem guten Service. Der Kunde verbringt hier seine Freizeit und da soll er sich in der Fit&Fun-Gemeinschaft so wohl wie möglich fühlen.“

Von der Muckibude zum Gesundheitsclub

Neben dem ausgebildeten Trainerteam sorgt auch die Kooperation mit dem NutriVille® Institut für die entsprechende medizinische Kompetenz. So wurde unter der Leitung von Pagelsdorf eine wissenschaftliche Studie für die Hochschule Niederrhein im Fit&Fun durchgeführt und man konzipierte 2008 gemeinsam den erfolgreichen Langzeitkurs „ICH nehme ab“.

„Ernährungsberater darf sich jeder nennen.“, sagt Ernährungswissenschaftler Michael Pagelsdorf. „Das ist leider kein geschützter Begriff. So mancher Berater absolviert lediglich einen Wochenendkurs und wird dann auf die Menschen losgelassen.“ Der Verbraucher sollte genauer auf die Qualifikation achten, meint Pagelsdorf. Ein Berater sollte stets von den Krankenkassen zertifiziert und anerkannt sein, ansonsten sei von einer Beratung abzusehen. So kann im NutriVille® Institut auf Empfehlung eines Arztes eine individuelle Ernährungstherapie über die Krankenkasse bezuschusst werden. Zusätzlich sind Fortbildungen für Schulen, Kindertagesstätten oder andere Institutionen sowie betriebliches Gesundheitsmanagement über NutriVille® möglich.

Kai Prondzinsky feiert in diesem Jahr sein zehnjähriges Bestehen. In diesen Jahren hat auch die Wissenschaft eindeutig bestätigt, dass Kraftsport in Kombination mit einer vernünftigen Ernährungsstrategie sowohl vorbeugend, als auch in der Rehabilitation von Zivilisationserkrankungen eine große positive Auswirkung hat. Die beiden Freunde haben das schon vor über 20 Jahren für sich erkannt. Diese Leidenschaft spürt man noch immer. Im Fit&Fun und im NutriVille® Institut ist man daher wahrlich gut aufgehoben!