

MENSCHEN IN MÜNCHEN

Qualität wird gefördert

Der Bayerische Journalisten-Verband überreichte der Deutschen Journalistenschule eine Förderspende über 10 000 Euro. Ein entsprechender Vorstandsbeschluss hatte sie ermöglicht. „Der BJV steht für Qualität in der Ausbildung.

Daher ist es für uns selbstverständlich, die Deutsche Journalistenschule nach Kräften zu unterstützen“, so BJV-Geschäftsführerin **Frauke Ancker**. Der BJV ist damit das erste Fördermitglied, das in den neuen Fonds der Schule einzahlt.



Komplett runderneuert

Modern, freundlich und kompetent. So präsentiert sich der neue Tengelmann in der Schellingstraße, der jetzt in der Maxvorstadt wiedereröffnet wurde. Auf 171 Quadratmetern Verkaufsfläche wird er mit seiner modernen Einrichtung, sei-

nem gut sortierten Sortiment und mit seinen Bio-Produkten in bewährter Qualität die Kunden überzeugen. Schön für die Kunden: Azubi **Bukurije** (19) verschenkte den ganzen Tag über Rosen vor dem Eingang.



Mobil dank Mercedes

Behinderte Kinder können sich jetzt über neue Mercedes Vito freuen, die von der Althof-Stiftung mit Hilfe von Mercedes-Benz München an den Verein Fortschritt Starnberg e.V. gespendet wurde. Mercedes-

Boss **Ulrich Kowalewski** übergab im Beisein von **Eberhard Nowak**, Vorstand der Willi Althof Stiftung München, und Gattin **Monika** zwei Vito 109 CDI an **Peter von Quadt**, Vorsitzender des Vereins Fortschritt.



Geld für die Salvatorkirche

„Rettet die Salvatorkirche“ war das Motto einer Spendenaktion, die jetzt erfolgreich abgeschlossen wurde: Mit einer Scheckübergabe. Mit dabei waren alle, die sich an der Aktion beteiligt haben (v. l.): CSU-Stadtratskandidat **Stavros Kostantini-**

dis, ECE-Bereichsleiter **Josef Schöller**, Erzpriester **Malamoussis**, OEZ-Centermanager **Dieter Hofmann** und PEP-Centermanager **Heinrich Hasselmann**. Die gesammelten 68 000 Euro fließen in die Sanierung der Salvatorkirche.

MÜNCHEN KOMPAKT

Nachfolger für Marx in Trier

MÜNCHEN/TRIER Weihbischof **Robert Brahm** wird das Bistum Trier leiten, bis der Bischofsstuhl in der ältesten Diözese Deutschlands wieder besetzt ist. Das Trierer Domkapitel habe den 51-Jährigen zum Diözesanadministrator des Bistums Trier gewählt. Mit der Wahl des „Bistumsleiters“ kann die Suche nach einem Nachfolger für den bisherigen Bischof **Reinhard Marx** beginnen. Der Bischofsstuhl ist seit der Amtseinführung von Marx als Erzbischof von München-Freising vakant.

München soll Begleithunde-Pass fördern

MÜNCHEN **Nadja Hirsch**, Stadträtin der FDP fordert, dass die Stadt das Ablegen der Begleithund-Prüfung fördern soll. Hundehalter, deren Hunde die Prüfung abgelegt haben, sollen demnach von der Hundesteuer befreit werden. „Mit dieser Ausbildung ist die Sicherheit von Mensch und Tier im Straßenverkehr gewährleistet“, sagte **Hirsch**. Bei der Ausbildung lernt der Hund, sich von Umweltreizen nicht beeindrucken zu lassen.

Ein starker Rücken, ein straffer Bauch

Die Philosophie des Programms lautet: Die Kraft kommt aus dem Körper

MÜNCHEN Die Methode heißt nur KiK. So nennt **Jennifer Wade**, seit vielen Jahren als

Fitness-Trainerin erfolgreich, ihr Programm. Der Trainierende soll die Energie aktivie-

ren, die in ihm steckt. „Dazu brauche ich zunächst keine Geräte. Ich muss lernen,

mich auf meine Muskeln zu konzentrieren, mit meinem Körper zu kommunizieren.“

Kik beginnt mit dem Rücken. Der ist bei vielen Menschen die Problemzone Nummer Eins. **Jennifer Wade** hat Übungen zusammen gestellt, die maximal zehn Minuten dauern und Rücken und Bauch optimal mobilisieren. Am besten sitzen Sie (an den Knien entsteht ein 90-Grad-Winkel). Die folgenden Elemente sind die Basis für „KiK – das Programm“. Sie sollten regelmäßig in den Alltag eingebaut werden.

Schulter-Kreisen: Damit lockern Sie die obere Rückenpartie. Acht Mal nach hinten, acht Mal nach vorn, acht Mal nach hinten.

Lat Mobs: Am besten aktivieren Sie die großen Latissimus-Muskeln im Sitzen (leichtes Hohlkreuz, die Arme hängen nach unten. Schieben Sie die Schulterblätter so stark nach unten in



„Ja, so passt das. Der Rücken ist durchgestreckt, die Schulterblätter sind nach unten geschoben.“ **Frau Wade** ist zufrieden. Der Rundrücken hingegen (kleines Foto) gefällt ihr gar nicht.



AZ Serie
Fit mit **Jennifer Wade**

KIK
DAS PROGRAMM

Eine Amerikanerin macht mit einer ebenso einfachen wie erfolgreichen Methode die Münchner fit. **Jennifer Wade** baut auf KiK. Das sind Übungen, die die wichtigsten Muskeln im Körper aktivieren. Ergänzt wird KiK durch eine Schlankmacher-Ernährung.

Richtung Gesäß, bis Sie die Muskeln von der Achsel bis zur Taille spüren. Kurz halten und dann noch einmal nachdrücken. Wiederholen Sie bitte das Ganze zwölf Mal.

Oberkörper-KiK: Drei Körperpartien werden in drei Schritten aktiviert – der mittlere Rücken, der Nacken und Bauch und Lendenwirbelsäule. 1. Schieben Sie die Schulterblätter nach unten und drücken die Schulterblatt-Spitzen minimal nach innen in Richtung Wirbelsäule. Das sollte sich anfühlen, als ob ein Gürtel um den mittleren Rücken geschnürt würde. 2. Bei Beibehaltung der erreichten Position das Kinn in Richtung Nacken drücken, sodass ein „Doppelkinn“ entsteht. 3. Den Bauch so tief wie möglich einziehen. So bleiben, flach in der Brust atmen und von 1 bis 20 zählen. Zwei bis vier Wiederholungen.

Das war's auch schon. Nun lockern Sie sich noch einmal durch Schulter-Kreisen und genießen das Gefühl, etwas wirklich Wertvolles für Bauch und Rücken getan zu haben.

Ein Traum: Zurück zu den Wurzeln

Jennifer Wade hat gute Hände. Sie streicht an der Wirbelsäule entlang. Beginnt mit dem Hals, murmelt ein „Alles gerade, sehr gut“, wandert Wirbel um Wirbel abwärts. Die Hand stoppt, und **Frau Wade** fragt: „Wissen Sie, dass Sie hier eine Skoliose haben?“

Nein, das hat man nicht gewusst. Aber es hat immer wieder mal im Rücken gezwackt. Eine leichte seitliche Verkrümmung ist also schuld. Gibt es da Abhilfe?

„Natürlich. Ich vermute mal, dass Sie nicht täglich Rückengymnastik betreiben. Männer sind da ohnehin etwas nachlässig.“

Nun ja, ganz unrecht hat sie nicht. **Frau Wade** – klein, drahtig, voller Energie – verstärkt das schlechte Gewissen noch. Sie kennt alle Ausreden, aber sie lässt sie nicht gelten. „No excuses“, keine Entschuldigung. Das bisschen Zeit für die täglichen Lebensbewegungen muss schon sein.

Wie bitte? Lebensbewegungen?

Ja. Sie ist als Fitnesstrainerin schon so lange im Geschäft und hat so viele Moden kommen und gehen gesehen – „aber die wirklich effektive Art, den Körper auf Vordermann zu bringen und ihn jung, schlank und leistungsstark zu erhalten, ist ganz einfach.“ Was gemacht werden muss, kann ein Mensch immer und überall tun. Er

Jennifer Wade trainiert mitten in Schwabing eine prominente Klientel

braucht nicht großartig viel Zeit und kein teures Gerät. Er muss sich auf sich selbst konzentrieren, er muss seinen Körper kennen lernen.

1989 begann die in Detroit/USA geborene **Wade**, die in New York klassisches Ballett auf großen Bühnen tanzte und sich danach als Tanzpädagogin ausbilden ließ, in Deutschland Fitness-trainer zu coachen. Sie baute das „Leo's“ in der Leopold-

straße mit auf, entwickelte ein Box-Programm, hielt sich immer auf dem Laufenden, schrieb sieben Bücher.

Jetzt ist sie beinahe 60, scheint gerade aus einem Jungbrunnen geklettert zu sein und erklärt fröhlich: „In diesen Tagen geht ein Traum in Erfüllung. Ich kann es mir leisten, bei der Arbeit mit den Kunden zurück zu den Wurzeln zu gehen.“

In Schwabing hat sie sich

auf zwei Etagen in einem Jugendstilhaus eingemietet, alles renoviert und hell und gemütlich eingerichtet. Stolz ist sie auf ihr neues Reich: „Ist sie nicht schön, meine Trainings-Residenz?“

Endlich kann sie mit der Kundschaft – Münchens Reiche und Schöne rennen der dynamischen Amerikanerin die „Residenz“ ein – nach ihrer Fassung trainieren. Ihr Konzept heißt KiK. Das steht

für „Kraft im Körper“.

KiK: eine aufregende Erfahrung. Mit geringem Aufwand erreichen **Wade**-Kunden Erstaunliches. Sie verlieren Übergewicht, der Körper strafft sich, ehemals schlaffe Menschen marschieren aufrecht durch den Alltag.

Und immer mehr Kunden wollen sich von **Juliane** bekommen lassen. Die schmale Münchnerin hat schon in Fünf-Sterne-Häusern gearbeitet. Bei ihr geht es fettfrei und sehr sehr gesund zu. Wie das schmeckt? „Meine Kunden sind hin und weg“, schwärmt **Wade** und verdreht die Augen.

Mittlerweile hat sie den Probanden mit der leichten Skoliose heftig bearbeitet. Unter ihrer Anleitung („Ich nörgle viel, aber das muss sein“) musste er die Schultern kreisen lassen, die Schulterblätter auf und ab bewegen, den Bauch einziehen, bis er schwitzte. Jetzt meint sie: „Das müssen Sie täglich machen. Nach einiger Zeit sind Sie ein neuer Mensch.“

„KiK – das Programm“: In den kommenden Tagen werden Sie, liebe Leser, diese durchdachte, leicht nachvollziehbare Variante der Körperarbeit kennen lernen. Vielleicht bestimmt KiK in Zukunft Ihr Wohlbefinden. Probieren Sie es doch einfach aus. **Detlef Vetten**



Die KiK-Erfinderin in ihrer „Trainingsresidenz“. Die Räume in Schwabing erinnern überhaupt nicht an ein Fitness-Studio. Fotos: Martha Schlüter/Illustration: Biruta Schödl

Morgen lesen Sie: Wachen Sie endlich auf!