

Fernsehshow: Personaltrainerin Mareike Spaleck unterstützt als Coach bei „The Biggest Loser“ übergewichtige Kandidaten

Fitnessmodel hilft im Kampf gegen Kilos

Von unserem Redaktionsmitglied
Barbara Cimander

BENSHEIM. Manchmal ist selbst der größte Verlierer ein Gewinner – zum Beispiel bei der Fernsehshow „The Biggest Loser“. 20 Kandidaten kämpfen ab 3. April immer sonntags abends bei Sat. 1 gegen ihre Pfunde – und den inneren Schweinehund. Ihr größter Traum: Möglichst viel Gewicht verlieren und am Ende mit 50.000 Euro Siebprämie nach Hause gehen.

Mit dabei ist in der neuen Staffel auch ein bekanntes Gesicht aus Bensheim: Mareike Spaleck hilft als Coach den Kandidaten beim Abnehmen. Die Personaltrainerin, die mit ihrem Mann Siggi am Berliner Ring ein eigenes Studio betreibt, ist neu im Team von „The Biggest Loser“. Im Herbst des vergangenen Jahres verbrachte sie sieben Wochen zu Dreharbeiten in Andalusien, im Februar wurden weitere Folgen im Süden Europas abgedreht.

Zur Show kam Mareike Spaleck durch Zufall. Aktiv beworben hat sie sich nicht. Stattdessen wurde sie von einer Münchner Agentur angesprochen, die über Facebook und ihre Homepage auf das Fitnessmodell aufmerksam geworden ist.

Bevor die 29-Jährige ihre Zusage gegeben hat, hat sie sich ausführlich über die Show informiert und viele Gespräche geführt. „Es ist ein tolles Format. Den Leuten wird ein neues Leben geschenkt.“ Und weiter: „Es wird nichts gestellt, das ist alles real“, betont sie.

„Eiserne Disziplin, unerschütterlicher Ehrgeiz und der unbedingte Wille, das eigene Leben leichter zu machen: Wer bei The Biggest Loser Erfolg haben will, der muss an seine Grenzen gehen – und darüber hi-

naus.“ So formuliert es der Fernsehsender Sat.1 in einer Pressemitteilung. Die Kandidaten – zwischen 21 und 50 Jahre alt – bringen gemeinsam ein Startgewicht von 2928,6 Kilo auf die Waage. Am Ende sollen es sehr viel weniger sein. Gewinner ist, wer in Relation zu seinem Ausgangsgewicht am meisten Pfunde verloren hat. Mit viel Bewegung und einer radikalen Ernährungsumstellung rücken die Männer und Frauen ihrem Übergewicht zu Leibe.

Mehr Sport, weniger Essen

Camp-Chefin ist die Kickbox-Weltmeisterin Dr. Christine Theiss. Neben Mareike Spaleck kümmern sich Sportpädagogin und Kickbox-Weltmeister Ramin Abtin sowie Ernährungsexperte Friedrich Napieraj und Camp-Arzt Dr. Victor Lorenzo da Silva um die Kandidaten.

In den sieben Wochen in Andalusien hatten nicht nur die Teilnehmer täglich ein volles Programm – auch die Fitnesstrainerin aus Bensheim kam kaum zur Ruhe. Am frühen Morgen stand bereits die erste Sport-Einheit mit den Kandidaten an. Dann wurde bis abends gedreht – Dokus, Spiele und sogenannte Challenges – und zum Abschluss folgte ein weiteres Training.

Für die Kandidaten bedeutete die Zeit im Camp eine komplette Umstellung ihrer Lebensgewohnheiten: viel mehr Sport, viel weniger Essen. Bewegung war für manche völlig neu. Einige konnten sich anfangs wegen ihres Übergewichts nicht mehr die Schuhe binden, erzählt Mareike Spaleck. Die Sport-Einheiten fingen deshalb mit simpelsten Übungen an – „erstmal nicht joggen, sondern nur gehen“.

Neben sportlichen Anleitungen ging es aber auch immer wieder da-



Mareike Spaleck ist ab 3. April in der Sat.1-Show „The Biggest Loser“ zu sehen. Als Coach hilft sie übergewichtigen Kandidaten beim Abnehmen. Die Dreharbeiten fanden bereits im Herbst in Andalusien statt.

BILD: SAT.1/MARTIN ROTTENKÖLBER

rum, den Teilnehmern psychisch beizustehen. „Es gab viele emotionale Situationen, die ans Herz gehen“, so Spaleck. „Man baut in dieser Zeit enge Bindungen auf.“ Auch über Tiefpunkte und Motivationslöcher half die Trainerin ihren Schützlingen hinweg.

Freude an Bewegung vermitteln

Stolz ist die Trainerin darauf, weil große Erfolge die Kandidaten in dieser kurzen Zeit erzählt haben. Freude an der Bewegung zu vermitteln, das war eines ihrer Ziele. Ihre Methode bezeichnet sie selbst als Zuckerbrot- und Peitsche-Prinzip: nicht nur Drill, sondern auch gemeinsam Spaß haben. „Ich kann aber auch durchgreifen“, sagt sie lachend.

Der intensive Kontakt mit den Kandidaten, die alle einen langen Leidensweg hinter sich haben, hat Mareike Spaleck aber auch nachdenklich gemacht. „Viele wissen gar nicht, wie es geht, ein gesundes Leben zu führen.“ Umso schöner sei es zu sehen, welche positive Ausstrahlung und Lebensfreude die Kandidaten entwickelt haben, nachdem die ersten Pfunde gepurzelt sind.

Nach der Camp-Zeit in Andalusien hat die Trainerin ihre Kandidaten weiter betreut – bis im Februar das Viertel- und Halbfinale gedreht wurde. Ein freiwilliges Angebot, das viele angenommen haben. „Für mich war das eine Herzensangelegenheit“, erklärt Spaleck. Die Kandi-

daten sollten nicht nur im Rahmen der Show abnehmen, sondern langfristig und nachhaltig ihre Lebensgewohnheiten umstellen – und ihr neues Gewicht auch später halten können. „Wenn ich was mache, dann richtig.“ Also hat die Vollblut-Sportlerin Trainingspläne für ihre „Schäferchen“ erstellt und berät in Sachen Ernährung. Einige haben sich sogar zeitweise in Bensheim ein Quartier gesucht, um in Spalecks Studio trainieren zu können.

„Ich habe tolle Menschen kennengelernt“, zieht Mareike Spaleck ein positives Fazit. „Es war eine Erfahrung, die ich nicht missen möchte.“

Natürlich freut sie sich jetzt auf die Ausstrahlung der Show – und wird ab 3. April jeden Sonntagabend mit Freunden vor dem Fernseher sitzen. „Ich bin auch gespannt, was die Kandidaten über mich sagen – und wie ich selbst im Fernsehen so rüberkomme.“

Volkshochschule: Anmeldung noch möglich

Am Samstag Krimi-Dinner

BENSHEIM. Die Volkshochschule Bensheim bietet am Samstag (23.) ein eigenes Krimi-Dinner an. Es wird gemeinsam ermittelt, wer aus der Runde der Täter ist. Dabei wird ein zu dem Thema passendes Dinner zubereitet.

Wer ist der Täter

Die Teilnehmer schlüpfen dafür jeweils in die Haut eines Verdächtigen. Gemeinsam werden die unterschiedlichen Fakten diskutiert, die jeder Teilnehmer im Verlauf des Dinners erhält. Nur so kann der Täter gefunden werden. Doch Vorsicht: Der Täter wird lügen und er wird versuchen, die Teilnehmer auf eine falsche Fährte zu locken.

Nähere Info und Anmeldung: Volkshochschule Bensheim, Telefon 06251/5826376. red

Mehr Info auch im Internet:
www.stadtkultur-bensheim.de

Technische Störung

Neue Nummer für Wahlkreisbüro

BENSHEIM. Das Wahlkreisbüro des Bundestagsabgeordneten und Parlamentarischen Staatssekretärs beim Bundesminister der Finanzen Dr. Michael Meister ist aufgrund einer technischen Störung derzeit nicht unter der im Telefonbuch angegebenen Telefonnummer 06251/680274 erreichbar.

Vorübergehend ist sein Bensheimer Büro unter der Telefonnummer 06251/610188 erreichbar.

Sobald die normale Nummer wieder verfügbar ist, wird dies mitgeteilt, heißt es in einer Pressemitteilung abschließend. red

Achte Staffel von „The Biggest Loser“

■ Bei der achten Staffel von „The Biggest Loser“ wetteifern 20 Kandidaten darum, wer am meisten Gewicht verliert. Das Konzept sieht vor, dass in jeder Folge diejenigen Kandidaten ausscheiden, die am wenigsten abgenommen haben – immer in Relation zu ihrem Ausgangsgewicht.

■ Im Gegensatz zu früheren Staffeln wurde diesmal eine Neuerung eingebaut: Während die eine Hälfte der Kandidaten im wohnlichen und mit professionellen Trainingsgeräten ausgestatteten Indoor-Camp ihrem Übergewicht zu Leibe rückt, muss die

andere Hälfte im rustikalen Zeltlager des Outdoor-Camps mit Baumstämmen, Autoreifen oder Europaletten abspucken.

■ In der vergangenen Staffel triumphierte Kandidat Stefan. Mit 143,1 Kilo Startgewicht ging der Hamburger ins Rennen und brachte im Finale 66 Kilo weniger auf die Waage.

■ Mareike Spaleck ist zum ersten Mal als Coach in der Show. Seit 2010 arbeitet sie als Fitnesstrainerin und Coach, seit 2012 zusätzlich als Fitnessmodell. Unter anderem zierte sie bereits mehrere Cover von Fitness- und Lifestyle-Magazinen. cim

Gronau-Dokumentation: Gut besuchte Premiere / Heimatforscher stellten ihre Arbeit vor

Erzählcafé ein voller Erfolg

GRONAU. Ein Erfolg war die Premiere des Erzählcafés, zu dem die Gronau-Dokumentation in die Räume des Rathauses eingeladen hatte. Bis auf den letzten Platz war der ehemalige Schulsaal gefüllt.

Zur besten Nachmittagszeit kam eine altersmäßig gemischte Gruppe an Männern und Frauen aus dem Dorf zusammen und ließ es sich bei Kaffee und Gronauer Käse- und Riwelkuchen sowie schwedischen Zimtschnecken gutgehen. Ziel der Veranstalter Norbert Hebenstreit und Andreas Schraut war es, zum einen die Arbeit des Ortsarchivs zu präsentieren, zum anderen alle Interessierten zur Mithilfe einzuladen.

Die Gronau-Dokumentation ist Mitglied des Bensheimer Arbeits-

kreises Stadteildokumentation. Wie die Kollegen in Hochstädten oder Schönberg sammeln und archivieren auch die Gronauer historische Fotos und Dokumente, um die geschichtliche Entwicklung des Dorfes zu dokumentieren. Regelmäßig veröffentlichen sie ihre Ergebnisse in Vorträgen oder Ausstellungen.

Neben diesen klassischen ortsgeschichtlichen Formaten wollte die Gronau-Dokumentation nun mit einer neuen, ungezwungenen Veranstaltung an die Öffentlichkeit treten. Zusammen sitzen bei Kaffee und Kuchen, Geschichten von früher erzählen und einander zuhören standen im Mittelpunkt des Nachmittags. Eine strikte Trennung in Redner und Publikum gab es nicht. Jeder, der

wollte, konnte sich mit eigenen Erinnerungen beteiligen. Aufgrund des guten Zuspruchs war klar, dass es eine Wiederholung geben wird.

Auch wurde gemeinsam entschieden, dass sich Gäste noch stärker in die Vorbereitung einbringen sollen. Beispielsweise indem sie Fotos aus ihrem Familienalbum leihweise zur Verfügung stellen.

Das nächste Erzählcafé wird am 23. September um 16 Uhr im Rathaus stattfinden. Wer sich einbringen will, den bitten Andreas Schraut und Norbert Hebenstreit, sich telefonisch zu melden oder während der Archivzeiten im Rathaus vorbeizukommen. Geöffnet ist jeden ersten Donnerstag im Monat zwischen 19 und 20 Uhr. red

ANZEIGE

IN WORMS NEU-ERÖFFNET

Wir feiern mit!

Alle Eröffnungs-Preise auch bei uns in Mannheim

Eröffnungs-Preis!

Hochwertiges RUF-Boxspringbett mit Federkern-Matratze auf Federkern-Unterbau mit zusätzlicher Dämpfungsebene, Liegefläche ca. 160 x 200 cm, in 12 definierten Un-Stoffen mit Federkern-Matratze und Standard-Fußset Kunststoff schwarz. Preis ohne Bettwäsche Accessoires.

1948,-

Preis ohne Auflagen, Dekoration

RUF | BETTEN

Ein RUF-Bett ist weitaus mehr als nur ein Platz zum Schlafen. Es ist eine ganz persönliche Wohlfühlase, Ihr Rückzugsort für Körper und Geist, Ein Ort, an dem Sie Kraft tanken für die Herausforderungen des Alltags

belcanto

Boxspringbett, Liegefläche ca. 160 x 200 cm, Liegehöhe ca. 55 cm, mit Bonell-Federkern-Matratze und 7-Zonen-Taschenfederkern-Oberrmatratze, Topper Kaltschaum.

948,-

Preis ohne Beleuchtung, Plakd, Nackenrolle, Kissens ab

Angebote mit Lieferung und Montage

im Umkreis von 30 Kilometern

Westfal Möbel-Peeck GmbH
MO-FR 10-19 Uhr, SA 10-18 Uhr

Mannheim-Käfertal, Oskar-von-Miller-Str. / Ecke Turbinenstr. 30-32

www.moebel-peeck.de
oder folgen Sie uns auf facebook