

BERLIN

FITNESSREGEL:

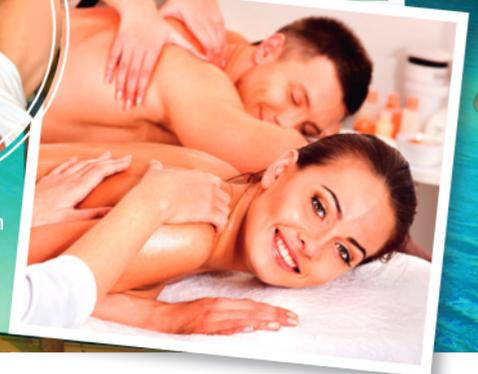
„Viel bringt nicht viel.“

Von Rainer Schubert

„WICHTIG FÜR EIN SINNVOLLES TRAINING SIND DIE RICHTIGEN BEWEGUNGSABLÄUFE“



Klaus Brüggemann



Dass ein gesunder Geist nur in einem gesunden Körper gedeihen kann, war eine Erfahrung, die schon die alten Römer hochhielten. „Mens sana in corpore sano“, sagten sie seinerzeit. Viele entsinnen sich wieder dieser Weisheit, die Fitnesswelle wogt allenthalben, an Sportstudios herrscht kein Mangel. Auf einen gesunden Körper zu achten, ist besonders wichtig für die, die den ganzen Tag sitzend auf Schreib-, Konferenz-, Auto- und anderen -sitzen zubringen. Da ist der Weg zwischen diesen Stühlen schon die einzige Herausforderung an den Bewegungsapparat. Sich dann mit Kraftaufwand auszutoben, muss dann aber nicht die ideale Therapie sein.

„Viel bringt nicht viel“ – damit treibt Klaus Brüggemann gern Fitnesswilligen die Vorstellung aus, dass man viel Gewicht stemmen und schnell zu Höchstform auflaufen müsse. Wichtig für ein sinnvolles Training seien die richtigen Bewegungsabläufe, sagt er im B&D-Gespräch – und wiederholt damit nur, was er in seinen Fitness-Tipps im ZDF-Morgenmagazin gern betont. Der menschliche Körper sei für Bewegung geschaffen, so Brüggemann, und zwar in dem Maß, das dem eigenen Körper angemessen sei. In seinen Fitnesslounges im Westin Grand Hotel und im Sheraton Esplanade, beide in Berlin, (und seit diesem Jahr zudem im Hamburger Hilton Hotel Reichshof) kümmert er sich individuell um seine Gäste, mit 30 fest angestellten und 15 freien Mitarbeitern: gelernte Masseur, Physiotherapeuten und lizenzierte Trainer sowie zwei Kosmetikerinnen. Für Professionalität ist gesorgt: zum Personal zählen sechs Auszubildende zum Sport- und Fitnesskaufmann. Dem Unternehmen angeschlossen ist eine Wellness-Akademie für Sport- und Massagetherapeuten.

Natürlich gehören Sauna, Pool und Krafträume zum Standard der Fitness Lounges. Geboten werden aber zudem Physiotherapie,

Sportmassagen und funktionales Training. Inhaber Klaus Brüggemann ist zudem Mental- und Personaltrainer, ganz im Sinne der ganzheitlichen Geist-Körper-Fitness. Besonders Sport- und Kulturzelebrierten schätzen sein persönliches Coaching. Was die Nutzer der Fitness-Lounges in den Fünf-Sterne-Hotels schätzen, darunter internationales Publikum aus Business und Diplomacy und aus dem High-End-Tourismus (auch Premier David Cameron wurde schon gesichtet), sind die Ruhe und Individualität, die sie dort genießen können. Eine Mitgliedschaft, wie oft in Sport- und Fitnessclubs, ist möglich, aber nicht erforderlich. Man kann auch per Zehnerkarte für 200,00 Euro, die ein Jahr gültig ist, die Leistungen nutzen.

Umgang mit Menschen und Sport bilden den sprichwörtlichen roten Faden der Biographie des gelernten Kochs und studierten Betriebswirts. Im ersten Haus des seligen West-Berlin, dem Kempinski Hotel, bekochte er Herbert von Karajan und andere Prominenz, war mit 27 Jahren Personalchef bei Lufthansa Service, ebenfalls in Berlin, und damit der jüngste in dieser Position in dem deutschen Vorzeigeunternehmen. Die 1989 gegründete Unternehmensgruppe Brüggemann & Partner entwickelte und bewirtschaftete über ein Dutzend Hotels und Restaurants, darunter das „Alte Zollhaus“ in Berlin. Die sportliche Seite der Vita des geborenen Dortmunders (hört man immer noch) heißt u. a. Stadionmanager des Olympiastadions bei dessen Wiedereröffnung, Operation Manager bei der Fußball-WM 2006, Vorstand- und Aufsichtsrat bei Hertha BSC.

Im Januar 2014 übernahm er das Spa im Sheraton Esplanade, im Mai 2015 das im ehemaligen Grand Hotel, der Insel westlichen Luxus in der DDR, dem jetzigen Westin Grand, und konzentriert sich seither auf das Wellness-Geschäft - und zwar ganzheitlich. Damit Geist und Körper wieder zusammenfinden.