

Fitnessaktion sucht weitere Sponsoren:

Kiloweise Gutes tun!

Am 1. September 2016 startete die IndienHilfe Deutschland e.V. ihre Spendenaktion „Stark in Form mit Formstark“. Gemeinsam mit der gleichnamigen Fitnesslounge aus Wallenhorst galt es reichlich abzuspecken. Die Idee: Jedes verlorene Kilo wird von Sponsoren in bare Münze und damit neue Hoffnung für indische Straßenkinder umgewandelt. Vorstandsvorsitzender Jürgen Fluhr geht mit gutem Beispiel voran und will in einem Jahr 50 kg abnehmen.

Nach knapp sechs Monaten liegt Jürgen Fluhr gut im Zeitplan. Bereits in den ersten 20 Wochen konnte er sein Gewicht dank der professionellen Unterstützung der Formstark-Betreiber Markus Richter und Christian Böll um gut 20 kg reduzieren. „Ein tolles Gefühl“, schwärmt der sichtlich erleichterte Fluhr. „Wenn jede Woche ein Kilo weniger auf die Waage steigt, ist das unheimlich motivierend. Und wenn man dann auch noch Gutes damit tut, will man natürlich dranbleiben.“

Dass Jürgen Fluhr weitermacht, liegt natürlich auch an der Begleitung und Beratung durch das Formstark-Team. Das regelmäßige Training in der Fitnesslounge macht Spaß. Auch dank des angenehmen Ambientes und des freundlichen Umgangs miteinander freut sich Fluhr aus seine zwei wöchentlichen Termine. „Jürgen macht das wirklich gut“, erläutert Fitnesscoach Christian Böll. „Am Anfang braucht es etwas Disziplin, aber wenn der Körper sich erst einmal darauf eingestellt hat, kann man kaum noch ohne.“ Das weiß auch sein Kollege Markus Richter. „Schwieriger als das Training ist häufig die Ernährungsumstellung, zu der wir unsere Kunden ausführlich beraten. Hier müssen wir die Motivation hoch halten, damit der entwickelte Ernährungsplan auch eingehalten wird.“

Dass die Motivation bei Jürgen Fluhr stimmt, liegt natürlich auch an den Sponsoren. Bisher finanzieren lokale Sponsoren jedes abgenommene Kilo mit 70,- Euro. Doch es werden weitere Unterstützer gesucht, so dass jedes Kilo „Hüftgold“ schließlich mindestens 100,- Euro Spendengelder zusammenbringen soll. „Jeder kann mitmachen und meine Abspeck-Kur mit einer Spende unterstützen“, erläutert Fluhr. „Man muss sich bewusst machen, dass wir mit beispielsweise nur 5,- Euro den täglichen Hunger eines indischen Kindes für einen ganzen Monat stillen können. Hier bekommen wir dafür gerade mal ein knappes Frühstück.“

Das Abspeck-Projekt besitzt vor diesem Hintergrund natürlich eine deutliche Symbolwirkung. „Es stimmt schon sehr nachdenklich, dass wir hierzulande gegen überflüssige Pfunde ankämpfen, während so viele Menschen auf der Welt Hunger leiden.“ Auch deshalb möchte Jürgen Fluhr mit seiner Aktion nicht nur Nachahmer finden, sondern auch zum Nachdenken anregen. „Wir müssen diese Ungerechtigkeit nicht hinnehmen. Gemeinsam können wir etwas verändern und den Ärmsten der Armen neue Hoffnung schenken.“ J.F.

Jürgen Fluhr mit Fitnesscoach Marian Nichting

