

Lebensqualität durch Sport



Gesundheit ist das A und O. Und Sport ist wichtig, um den Körper gesund zu halten. Auch wenn Ulrike Dörge nie Leistungssport betrieben hat, spielte Sport in ihrem Leben immer die wichtigste Rolle. Was lag also näher, als diese Leidenschaft zum Beruf zu machen? Seit 2005 arbeitet die bodenständige Neubrandenburgerin als Trainerin, seit 2007 sogar mit eigener Sportstätte. Ob sie diesen Weg wieder einschlagen würde, wenn sie noch einmal wählen könnte? „Immer wieder“, sagt sie. „Ich bin angekommen“. Wer kann das schon von sich behaupten? Ulrike Dörge nimmt man das ohne weiteres ab. Sie strahlt Zufriedenheit aus. Auf zwei Standbeine stützt sich die WEA-Partnerin: Personal Training und Vereinsarbeit. Für viele Menschen ist Personal Training noch ein Buch mit sieben Siegeln. Im Grunde ist es aber ganz einfach. Einzelpersonen werden individuell trainiert, von einem persönlichen Trainer. Das verlangt diesem natürlich sehr viel Flexibilität ab. Schließlich muss er dann zur Stelle sein, wenn der Sportwillige Zeit hat. Dies ist oft nach Feierabend der Fall. Für Ulrike Dörge ist das kein Problem. Ihre Klienten, vorwiegend Unternehmer, möchten die wenige Freizeit, die sie haben, so effizient wie möglich nutzen.

Besonders stolz ist Ulrike Dörge auf ihr Sport-Atrium. Es befindet sich im ehemaligen RWN in der Südstadt. Eigentlich ist es ihr inzwischen schon wieder zu klein, und so liebäugelt sie mit dem Nachbargebäude. Viel Licht strahlt hier in

die Räume und schafft mit der modernen Ausstattung ein frisches Flair. Den Trainingsplan schneidert Ulrike Dörge maßgenau auf die Bedürfnisse ihrer Freizeitsportler zu. Dabei achtet sie darauf, dass auch in kurzer Zeit die Trainingsziele erreicht werden. Besonders für viel beschäftigte Menschen ist das ein wichtiges Argument. Neben Personal Training bietet sie auch Gruppentraining und Firmenfitness an. Gruppensport wird im Rahmen des Vereins für Gesundheitssport Mecklenburg-Vorpommern e.V. angeboten, dessen Vorsitzende Ulrike Dörge ist. Hier finden sich Menschen wie du und ich zusammen, mit ihren ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und Vorstellungen. Während die Klienten das Personal Training aus eigener Tasche zahlen, beteiligen sich die Krankenkassen am Rehasport und an den Präventionskursen.

Oft ist es so, dass Menschen mit großen Zielen anfangen, Sport zu treiben und dann aufhören, weil es ihnen zu eintönig ist. Bei Ulrike Dörge ist das nicht der Fall. Mit frischen Ideen gestaltet sie die Übungsstunden immer abwechslungsreich. Langeweile gibt es nicht. Vielleicht ein Erfolgsgeheimnis der jungen Frau? Im März feierte sie fünfjähriges Bestehen. Nur eine Sache ist ihr wichtiger als Sport: ihre Familie. Darum macht sie jeden Mittwochnachmittag eine Ausnahme bei ihrer Flexibilität. Dann ist sie nur für ihre Kinder (7 und 11 Jahre) da. Schauen Sie doch mal rein und nehmen Sie ihre WEACard mit. Tel. 0395 - 7774660