



Der Lauf zum eigenen Ich wird durch den »Körperführerschein« von Joachim Auer erleichtert. swb-Bild: privat

Formen der Fitness

Der Weg zum eigenen Körper

Stockach (sw). Der Morgen beginnt mit einem Ritual. Aufstehen, in die Küche gehen, Wasserkocher anstellen. Der braucht fünf Minuten, und in dieser Zeit macht Joachim Auer sein »Sonnegebet«. Eine gymnastische Übung mit Yoga-Elementen zum Erhalt der Beweglichkeit. Dieses Ritual, erklärt der 40-jährige Stockacher, gibt ihm Halt und lässt den Tag sportlich beginnen. Sportlich-ungezwungen. Denn vom erhobenen Zeigefinger und der »Du musst«-Haltung hält der Sportwissenschaftler gar nichts. Er setzt auf Freiwilligkeit, eigene Impulse, Selbsterkenntnis. In seinem Buch »Der Körperführerschein« beschreibt er auf 203 Seiten, wie Menschen zu persönlicher Fitness und einem gesünderen Leben gelangen können. In acht Kapiteln werden Themen wie Laufen, Ernährung, Rückenschule, Muskelsystem oder Ausdauertraining beschrieben - reich bebildert, ergänzt durch kurze Übungsbeschreibungen, aufgelockert durch Zitate. In einer leicht verständlichen Sprache werden die Sachverhalte anschaulich erläutert, fast eine Philosophie zu Sport und Fitness entwickelt, Tipps für den bewegungsreichen Weg zum eigenen Selbst und eigenen Körper gegeben. Zwei mal die Woche 30 Minuten spazieren gehen, aber so dass »die Haut feucht wird«, ist wichtig. Und außerdem das Trin-

ken von Wasser ohne Kohlensäure und zehn Minuten am Tag ohne Informationsfluss. Die Erkenntnisse beruhen auf eigenen Erfahrungen. Joachim Auer hat in München Sportwissenschaften studiert, arbeitete dann zehn Jahre lang in der Kinder-Krebs-Nachsorgeklinik in Tannheim und hat sich vor fünf Jahren als »Personal Trainer«, Fachmann für betriebliches Gesundheitsmanagement und Organisator von Sportveranstaltungen wie Kinderschwimmkursen selbstständig gemacht. Während eines Laufs im Stockacher »Osterholz« kam dem zweifachen Familienvater die Idee zu seinem Konzept, das er unter Verzicht auf Anglizismen »Körperführerschein« nennt. Von Mai bis Ende August schrieb er an seinem Buch, als Basis nahm er die Unterlagen für seine Fitnesskurse. Und nun liegt das Druckwerk in einer Auflage von 5.000 Stück vor. Joachim Auer möchte die Menschen damit dort abholen, wo sie sind, und nicht ihr »wandelndes schlechtes Gewissen« sein. Sein Buch, erklärt er, ragt durch den ganzheitlichen Ansatz und das Ansprechen vieler Themen aus dem unüberschaubaren Wust von Fitness-Literatur hervor. Denn: »Das Leben ist Bewegung. Der beste Arzt für unseren Körper sind wir selbst.«

Der »Körperführerschein« ist im Buchhandel zu haben.