

Mrs. Thera-Band

Gesine Ratajczyk und das kleinste Fitness-Studio der Welt

Die Deutsche Nationalelf hat es im vergangenen Sommer vorgemacht: Mit flexiblen Übungsbändern der Firma Thera-Band lässt sich der ganze Körper trainieren. Da mit ihnen eine so große Anzahl von Übungen möglich sind, hat es die Beschreibung „kleinstes Fitness-Studio der Welt“ erhalten. Diejenige, die unweigerlich mit diesem Gerät in Verbindung gebracht wird, ist Gesine Ratajczyk. Bodymedia stellt sie vor.

In der Vorbereitungsphase zur Fußball-WM im eigenen Land sah man die Spieler der Fußball-Nationalmannschaft häufig in der tiefen Hocke über den Platz watcheln, das Thera-Band an den Beinen befestigt. Und dann hieß es: Knie auseinander! Das wäre einfacher gewesen, wenn um die strammen Kicker-Schenkel nicht bunte Latex-Übungsbänder geschlungen wären. In dieser nicht sehr vorteilhaft wirkenden Haltung waren die Fußballstars mehrfach im Fernsehen zu bewundern, wenn während der WM über das Training der erfolgreichen Elf berichtet wurde. Mit elastischen Übungsbändern der Firma

Thera-Band wird

aber nicht nur die Fußball-Nationalmannschaft fit gemacht, die Geheimwaffe für gelenkschonenden Muskelaufbau ist auch aus Fitnessclubs, Physiotherapie-Praxen und „Trainingslagern“ im heimischen Wohnzimmer kaum mehr wegzudenken.

Es gibt bekannte Persönlichkeiten, mit denen sofort bestimmte Produkte in Verbindung gebracht werden: Herr Kaiser und eine Versicherung, Frau Graf und eine Nudelsorte, usw. Auch in der Fitnessbranche findet man sie. Eine davon ist Gesine Ratajczyk. Wer auf Messen, Ausbildungen oder Conventions auf die elastische Widerstandsgeräte trifft, kann sich sicher sein, dass die kleine Powerfrau aus Niedersachsen nicht weit ist.

Gesine Ratajczyk ist permanent an vielerlei Orten in Deutschland zu entdecken, denn die 36-Jährige vertritt die Marken Thera-Band und Gymstick mit viel Leidenschaft und Herz. Der Ausgangspunkt zu ihren vielen Terminen ist ein kleines Nest kurz vor den Toren der Stadt Lüneburg. In einem selbst entworfenen Haus mit großem Garten am Waldrand von Melbeck hat sie ihr Büro. Eine grüne Idylle, die wichtig für sie ist, um Kräfte für ihren intensiven Berufsalltag zu sammeln. Und der ist nicht ohne.

Die Arbeitswoche beginnt für Gesine Ratajczyk bereits am Sonntagabend mit Sporttasche packen. Dann heißt es ab auf die Autobahn Richtung

Rheinland. Montag und Dienstag leitet sie bei Henkel (SFD`75) in Düsseldorf die Mitarbeiter zur Fitness an. Nach dem letzten Kurs am Dienstagabend (ca 20 Uhr) geht es dann zurück nach Melbeck. Mittwochmorgen Kurse im Alcedo Fitnessclub, eine von zwei Anlagen, die ihr Mann leitet. Neben den Workouts ist sie außerdem für die Bereichsleitung, Beschwerdemanagement, Events, Schulung des Personals sowie die Arbeitspläne zuständig. Am Nachmittag nutzt sie die sportfreie Zeit für's Homeoffice, bevor sie am Abend in Bad Bevensen, einem kleinen Kurort am Südrand der Lüneburger Heide, Aquafitness in einem Hotel anbietet. Den Donnerstag hält sie sich frei für Presse- oder Promotionstermine, Organisation und Kozeptionierung bis

zum Abend, denn da sieht man sie wieder im Alcedo Kurse geben. Und am Wochenende geht es



erst richtig los mit SAFS & BETA Schulungen, Conventions, Messen und vielem mehr.

„Mein Ziel ist es, den Menschen Spaß an der Bewegung zu vermitteln“, sagt Gesine Ratajczyk zu ihrem Lebensmotto. Dafür nimmt sie vieles in Kauf. Schon seit frühester Jugend hat sie gelernt, sich im Leben zu behaupten. „Ich bin der krönende Abschluss nach zwei älteren Brüdern“, erklärt sie augenzwinkernd. Im Alter von sechs Jahren wurde ihr Bewegungstalent entdeckt und sie begann mit Leistungsturnen. Da ihre Eltern nur ein Auto besaßen, musste sie viele Jahre dreimal wöchentlich die 17 Kilometer zur Turnhalle alleine mit dem Fahrrad zum Training radeln („auch bei Schnee und Regen“). Die Mühsal lohnte sich. Immerhin wurde sie mit der Mannschaft des MTV Treubund Lüneburg Norddeutscher Meister in den traditionellen Disziplinen Boden, Sprung, Schwebebalken und Stufenbarren. „Unser damaliger Trainer Uwe Waasen hat mir nicht nur das Turnen und das damit verbundene Körpergefühl vermittelt, sondern auch viel in punkto Selbstdisziplin beigebracht“, so Ratajczyk rückblickend. Als sie sich 1986 beim Trampolinturnen schwer verletzte, war ihre Karriere als Turnerin beendet.

Um sich fit zu halten trainierte sie fortan im Osaka Fitnessclub in Lüneburg. Es dauerte nicht lange, und sie gründete im Turnverein die erste Aerobic-Gruppe. Es folgten Ausbildungen als Instructorin sowie als Aquatrainerin. Am prägendsten für sie war die Ausbildung zur lizenzierten Rückenschulleiterin in der Reha-Klinik in Bad Oeynhausen, an der außer ihr nur Physiotherapeuten sowie Medizinstudenten mit abgeschlossenen 1. Staatsexamen teilnehmen durften: „Hier habe ich erkannt, wie wichtig tägliche Übungen für die Beweglichkeit und die Kräftigung sind“, so Ratajczyk. Während sie an der Lüneburger Universität bis zum 1. Staatsexamen die Fächer Sport, Deutsch und Philosophie paukte, baute sie sich mit vielen Ausbildungen im Bereich Fitness ihr zweites Standbein auf.

Immer mehr Zeit nahmen die freiberuflichen Tätigkeiten von Gesine ein, so dass sie schließlich nach dem Studium voll und ganz dieser Branche

widmete. In den 90er Jahren arbeitete sie für das Gym80 in Lüneburg, das Sport- und Freizeitzentrum Eichenhof, den Court Center Maschen sowie die Oase im Weserpark. In diese Zeit fiel auch ihr Engagement als Inhaberin und Betreiberin des Gesundheitsstudios Aktiv & Fit in Lüneburg, einer 250 qm großen Anlage, die in einem Multisportcenter integriert war.

Für das Unternehmen Ludwig Artzt entwickelte sie Anfang der 90er Jahre Theraobics mit, lässt sich als Thera-Band Academy Master ausbilden und avanciert damit zur wichtigsten Botschafterin des nordeuropäischen Unternehmens. Mittlerweile hat sich ihre Visitenkarte in Sachen Kompetenz erheblich verlängert. Hier ein Auszug:

- Thera-Band Academy Ausbildungsleiterin,
- Aquaausbilderin für SAFS & BETA,
- Referentin für den Zentralverband der Krankenkassen Hessen und Rheinland-Pfalz,
- Thera-Band Presenterin und Instructorin.

Auf die Frage, ob sie sich nicht nach einem ruhigeren Leben sehnen würde, werden Gesine Ratajczyks tiefblauen Augen groß: „Ich liebe es, am Menschen und mit Menschen zu arbeiten“, sagt sie, deshalb möchte sie auch noch viele Jahre den eingeschlagenen Weg weiterverfolgen.