

Laufen mit dem Promi-Trainer

● **Am Freitag, 2. November, lädt das MTR Reisebüro alle Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren zu seiner Aktion „Fit durch den Winter“ in die Schulstraße ein.**

Zu Gast ist „Biggest Loser“-Trainer Nunzio Esposito, der um 16 Uhr vor Ort Tricks und Kniffe verrät, um auch im Winter fit und in Form zu bleiben.

Gerade in der dunklen Jahreszeit zieht es die meisten Jugendlichen eher mit einer Tüte Chips vor den Computer oder den Fernseher als ins Freie. Promi-Fitness-Coach Nunzio Esposito zeigt am Freitag, wie man seinen inneren Schweinehund überwinden und auch als „Nicht-Sportler“ die sportliche Betätigung für sich ent-



Fitnesstrainer Nunzio Esposito bringt sonst Prominente auf Trab. Am Freitag ist er beim MTR-Reisebüro zu Gast.

decken kann. Am Freitag drehen alle Teilnehmer gemeinsam eine lockere Runde.

Damit ist es aber nicht getan: Vier Wochen lang, also bis zum 30. November, immer montags, mittwochs und freitags treffen

sich die Freiwilligen am Reisebüro zu einem lockeren Fünf-Kilometer-Lauf und allen, die bis zum Schluss durchhalten, winken tolle Preise gestiftet von Lufthansa und Procter & Gamble. **red**

TV-Fitness-Trainer läuft mit Schwalbacher Jugendlichen – Viele tolle Preise zu gewinnen

Fit durch den Winter kommen

● **Mit einer besonderen Aktion ruft das MTR Reisebüro in der Schulstraße Jugendliche am Freitag, 2. November, zum Laufen auf und holt sich dafür prominente Unterstützung.**

Zusammen mit Personal-Trainer Nunzio Esposito, bekannt aus der SAT 1-Sendung „The biggest loser“, startet das MTR Reisebüro aus Alt-Schwalbach die Aktion „Fit durch den Winter“ für die Schwalbacher Jugend. Dirk Kattendick, der auch den alljährlichen MTR Reisebüro Volkslauf „Sport gegen Armut“ ausrichtet, hat auch diese Aktion ins Leben gerufen. „Wir möchten den Jugendlichen den Spaß am Laufen näher bringen. Denn gerade jetzt, in der dunklen und kalten Jahreszeit, finden sie draußen weniger Beschäftigungsmöglichkeiten als im Sommer. Außerdem möchten wir Jugendlichen, die durch falsche Ernährung und Bewe-

gungsmangel oft sehr früh mit Übergewicht zu kämpfen haben, den Ansporn geben, etwas dagegen zu tun und den Spaß am Sport wiederzu entdecken!“

Dirk Kattendick, der seit mehr als 20 Jahren im MTR Reisebüro in der Schwalbacher Altstadt arbeitet, hat sich einen alten Bekannten an die Seite geholt, der in Sachen Fitness und Ernährung ein Profi ist: Der Frankfurter Nunzio Esposito zählt zu Deutschlands erfolgreichsten Personal-Trainern und arbeitete bereits mit Stars wie Morten Harket von A-ha und Jule Neigel. Im „Biggest Loser“-Camp hat der ehemalige Profi-Sportler den Kandidaten dabei geholfen, ihre Leidenschaft für den Sport zu entdecken und sie mental zu stärken.

Alle interessierten Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren sind aufgerufen, am 2. November um 16 Uhr zum MTR Reisebüro in die Schulstraße zu kommen. Nunzio Esposito wird ihnen

„Tricks und Kniffe“ verraten, wie sie zukünftig leichter ihren „inneren Schweinehund“ überwinden und worauf es bei der richtigen Ernährung ankommt.

Im Anschluss gehen alle gemeinsam eine Runde laufen, wobei es hier nicht um Schnelligkeit, sondern um Ausdauer geht. Ausdauer brauchen die Teilnehmer auch, weil sie sich für vier Wochen, also bis zum 30. November, immer montags, mittwochs und freitags am Reisebüro zu einem lockeren Fünf-Kilometer-Lauf treffen können.

Wer das durchhält, der wird natürlich auch belohnt. „Nur so viel sei verraten: Die Deutsche Lufthansa und Procter & Gamble unterstützen unser Vorhaben und haben freundlicherweise ein paar tolle Preise zugesichert“ erklärt Dirk Kattendick. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.mtr-reisebuero.de. **red**