Der Fitmacher

Er lächelt, setzt sich in die Kabine des Oberligisten FC Eschborn und sagt zu den nach der Trainingseinheit völlig ausgepumpten Oberligakickern: „Jungs, Ihr seid nicht fit."
Nuncio Esposito weiss wovon er spricht, spielte in seiner Jugend bei SG Höchst, FSV Frankfurt und bei Hannover 96, wurde dort Jugend-, Niedersachsen- und Norddeutscher Meister und nahm an der Deutschen Jugend-meisterschaft teil.

> Jungs, ihr seid nicht fit.

Der Personal-Trainer hat den Trend aus Amerika perfektioniert und hat sich zum Ziel gemacht , selbst die müdesten Fußballerknochen wieder auf Trab zu bringen.
„Das Spiel ist einfach schneller und dynamischer geworden, die Anforderungen einfach viel größer. Deshalb ist es wichtig, vor allem auch in Mannschaftssportarten die Sportler individuell zu betreuen." Es gilt Trainingspläne zu konzipieren die speziell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Spielers zugeschnitten sind. Esposito betont: „Es ist nicht das Ziel, Fußballer zu muskelbepackten Kampfmaschinen heranzuzüchten, sondern vielmehr Ihre Stärken, körperlich zu fördern und Ihnen so ein besseres Körpergefühl und damit auch mehr Selbstbewusstsein zu vermitteln".
Das Konzept von Esposito ist ein Riesenerfolg, so betreut er einige Spitzensportler, darunter auch den hier in Frankfurt bestens bekannten Slobodan Komljenovic. Auch er schwört auf die Arbeit von Esposito: „Gerade in der Sommer-Pause will ich mein konditionelles Level einigermaßen halten. Da Nunzio selbst hochklassig Fußball gespielt hat, macht er mir ein gesundes Programm zwischen Fitness, Kraft und viel Ballgefühl."
Der „Fitnessguru" ist von seinem Konzept überzeugt: Mit dieser Form des leistungsbezogenen Einzeltrainings werden sich muskuläre Verletzungen auf einen Bruchteil reduzieren, so allein macht sich die Arbeit schon voll bezahlt."
Der Weg ist das Ziel, Trainer sollten sich in Ihrer Arbeit nicht kritisiert fühlen, sondern bereit sein zu neuen Denkansätzen. Denn wer heute nicht an Morgen denkt, ist vielleicht morgen von Gestern...