

hlen

## Sportlich in die Vollen mit Paula & Elli

Greifswalder  
Studentinnen  
machen sich als  
Personal-Trainer  
einen Namen

Greifswald. Maßgeschneidertes Training zu Zeiten, die dem Kunden passen. Morgens um sieben vor dem Büro oder abends nach dem letzten Termin. Ob Gymnastik, Jogging, Rückentraining oder Ernährungsberatung, ein Personal-Trainer kümmert sich passgenau um seinen Kunden. Und nur um ihn. Das hört sich verlockend an – doch kann



Paula & Elli haben ein umfangreiches Sportprogramm aus der Taufe gehoben. Dazu gehört das Personal-Training und der neue Trendsport Spinning.

Foto: jfk

sich das auch Otto Normalverbraucher leisten? Kann er! Zumindest in Greifswald. Dort bieten zwei angehende Sportwissenschaftlerinnen diesen Service für jedermann an, ohne dass der Betreffende gleich einen Kredit bei seiner Hausbank aufnehmen muss. Paula Krenzin und

Elisabeth Wolf sorgen als frisch-flottes Duo „Paula & Elli“ für ein abwechslungsreiches Fitness-Programm. Da wäre das schon beschriebene „Personal-Training“: Dabei setzen Paula & Elli voll auf Professionalität. Zum Auftakt informieren sie sich über den Leistungsstand ihres „Schützlings“. Dar-

auf basierend, wird ein Trainingsplan gestrickt, der sportliche Bewegung unter Anleitung aber auch individuelle Betätigung vorsieht. Die Termine werden natürlich individuell abgestimmt. Darüber hinaus können sie an dem Sportkurs-Programm teilnehmen, das Paula & Elli im Fitnesskeller des Greifswalder Freizeitbads anbieten. Montags werden bei „Kampf dem Winterspeck“ die Problemzonen trainiert. Dienstags gibt es mit „Fit-Man“ ein spezielles Training für die Vertreter des „starken“ Geschlechts. Und jeden Donnerstag steht unter anderem Pilates und „Paulas Special“ auf dem Plan. Bei letzterem geht es allerdings zur Sache, denn „Bewegungswunder“ Paula verlangt sich und ihren Schützling einiges ab. Und das ist immer nicht alles, was Paula & Elli sportlich parat haben. So geben sie Kurse in Sachen Osteoporose und Rückenschule, machen Angebote in Sachen „Firmenfitness“ und laden montags und donnerstags ab 19 Uhr beim Sportverein am Gorzberg zu Spinning-Kursen ein.

Jörg Foetzke