



Michaela Schadewald (3.v.li.) und ihr Team freuen sich über das langjährige Bestehen des Medi-Sport-Gyms.

## 40 Jahre Medi-Sport-Gym

Inhaberin Michaela Schadewald denkt noch lange nicht ans Aufhören

Michaela Schadewald hat zwei Lebensmittelpunkte: ihre Familie und ihr Fitnessstudio Medi-Sport-Gym in Bad Hersfeld. Ihre drei Töchter, fünf Enkel und zwei Urenkel stehen für das emotionale Wohlbefinden; der Beruf als Fitnesskauffrau und Trainerin für Rehabilitationssport (Stütz- und Bewegungsapparat) verschafft ihr die lang entbehrte Möglichkeit sich ständig weiterzubilden, zu lernen und neue Erfahrungen zu sammeln.



Nach dem Milon-Zirkel für Kraft und Ausdauer hier im Vordergrund gibt es nun auch den „five“-Zirkel im Medi-Sport-Gym für Bewegung. FOTOS: DANIEL BLÖTHNER

„Jedes Jahr steht bei mir eine neue Ausbildung auf dem Plan“, berichtet die zierliche Geschäftsfrau. 14 verschiedene Trainerlizenzen hat sie so schon angesammelt. „Permanente Weiterbildung hält mein Hirn fit“, sagt die 70-Jährige, die seit sechs Jahren auch ein „Studium im Alter“ im Vereinswesen an der Uni Münster studiert.

Mit dem Medi-Sport-Gym ist Michaela Schadewald genauso eng verbunden, wie mit ihrer Familie. Als „Seele des Betriebes“ und Chefin zahlreicher Mitarbeiter ist sie so gut wie jeden Tag präsent. Sie kennt jedes einzelne der vielen hundert Mitglieder mit Namen. 40 Jahre besteht das Medi-Sport-Gym mittlerweile in Bad Hersfeld.

Als gelernte Apothekenhelferin und selbst Mitglied der ersten Stunde hat Michaela Schadewald das Studio in 1984 übernommen. Damit war sie eine der ersten Frauen in Hessen und eine der wenigen in ganz Deutschland, die ein Fitnessstudio besaßen. „Das war eine der besten Entscheidungen meines Lebens“, blickt sie zurück.

### Angebot geht mit der Zeit

Heute lautet der Titel des Unternehmens „Gesundheit in Form“: im Medi-Sport-Gym in der Kleinen Industriestraße 2a steht die Gesundheit im Vordergrund, und das für jede Altersklas-

se. Mit zum Team gehören übrigens auch ihre Tochter und Therapeutin Katja sowie Enkelin und Physiotherapeutin Eileen. Katja kümmert sich um kaufmännische Angelegenheiten und Eileen gibt Gesundheitskurse, auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Firmen.

„Viele unserer Kunden sind uns schon jahrelang treu. Daher passen wir auch stets unsere Angebote den Bedürfnissen unserer Kunden an“, ergänzt Michaela Schadewald. Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist sowie individuelle Betreuung der Mitglieder sind die Philosophie der Fitnesstrainerin. Körper und Geist im Einklang – danach lebt Michaela Schadewald.

„Natürlich habe auch ich Stress“, betont die unkonventionelle Unternehmerin. Nachdem sie auch den Milon-Zirkel für individuell anpassbares Kraft- und Ausdauertraining implementierte,



Michaela Schadewald wünscht sich, dass ihre Urenkel bzw. Enkel Karl, Conrad und Matteo das Medi-Sport-Gym in 20 Jahren übernehmen. Dafür üben sie schon jetzt fleißig. FOTO: MICHAELA SCHADEWALD

Walken mit ihrer Frau Andrea. „Pudelwohl“ fühlt sich die 70-Jährige. Beruflich und privat hat sie erreicht, was sie wollte. Doch Stillstand ist der aktiven Frau verhasst, die immer nach neuen Ideen und Herausforderungen sucht. So nutzte sie die Corona-Zeit und ließ ihr Physiotherapeutisches Center „Physio Profil“ mit zum Medi-Sport-Gym umziehen. So ist alles nah beieinander, wovon Kunden wie Mitarbeiter profitieren. Von der Krankenversicherung geförderte Gesundheitskurse lassen sich ebenso bei Medi-Sport wahrnehmen wie die Nachsorge bei künstlichen Hüftgelenken. Auch Beckenbodengymnastik, Slingtraining auf gesundheitlicher Basis und mehr gehören zum Repertoire.

Nachdem sie auch den Milon-Zirkel für individuell anpassbares Kraft- und Ausdauertraining implementierte,

gesellt sich seit Kurzem eine weitere Trainingsmöglichkeit hinzu: „five“.

Durch Dehnen und Stretching wird gleichzeitige Kraftbelastung der Muskeln gefordert. Anhand dieses Reizes lernt der Muskel ein neues Bewegungsmuster und kann auch wieder auf seine ursprüngliche Länge gebracht werden. Damit unterscheidet sich „five“ von passivem Stretching und versteht sich mehr als aktives Muskellängentraining.

Als präventives Training sorgt „five“ für eine höhere Lebensqualität, verklebte Faszien können gelöst werden und es bietet einen Ausgleich zu einseitigen Belastungen des Körpers.

### Schnupperwoche

Ab sofort bis zum Tag der offenen Tür am 20. April bietet das Medi-Sport-Gym eine Schnupperwoche an. Völlig zwanglos können alle Aspekte des Gyms ausprobiert werden. Wer überzeugt wird, kann dann ein Abo zum attraktiven Preis abschließen. Auch für die Zukunft gibt Michaela Schadewald einen Ausblick: „Mein Wunsch ist es, dass meine beiden fünfjährigen Urenkel Karl und Conrad sowie Enkel Matteo in 20 Jahren das alles hier übernehmen. Dann kann ich beruhigt in den Ruhestand gehen“, freut sich die 70-Jährige, „die Kinder zeigen schon jetzt reges Interesse an Bewegung.“ dan/Kimpel

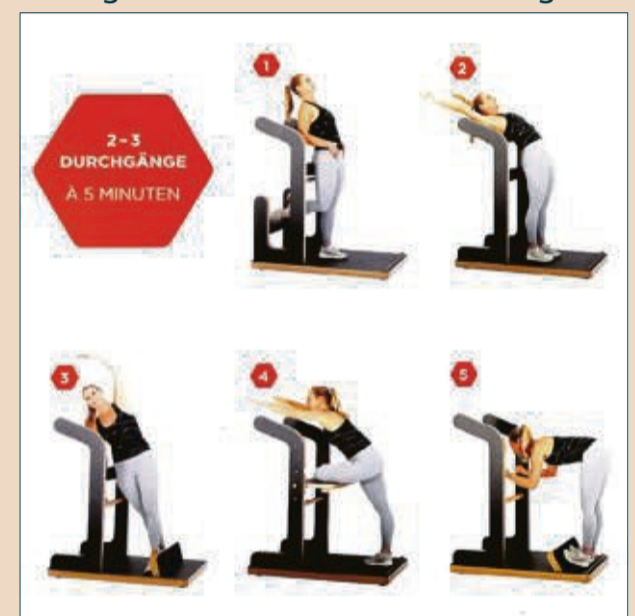
### PRÄVENTIONSSPORT

Kursangebot: bis zu 100 % unterstützt durch die Krankenkassen!

- Haltung & Bewegung
- Rücken Basic – WSG (Wirbelsäulengymnastik)
- Rücken Plus – gesundes Krafttraining mit Geräten
- Nordic Walking
- MOBI – Beweglicher im Alltag (Onlinekurs mit Praxisteil im Studio)

### FIVE-KONZEPT

Beweglichkeits- und Faszientraining



### EMS-TRAINING MIT PERSONALTRAINER



EMSTRaining  
Bad Hersfeld

Elektro-Muskel-Stimulationstraining

www.ems-training-hersfeld.de

### VIELE VERSCHIEDENE FITNESSKURSE

mit und ohne Zusatzgeräte, wie z. B. Trampolin, Smoveys, Stepper oder Slings Teilnahme am Kursangebot auch mit der Medi-Sport-Gym 10er Karte möglich



**PHYSIO**  
PROFIL

BAD HERSFELD

Fachpraxis für Physiotherapie  
und Gesundheitstraining

www.physiotherapie-bad-hersfeld.de