



„Hängematte? Ohne mich!“

Michaela Schadewald leitet seit 31 Jahren das Gesundheitsstudio Medi-Sport-Gym

VON BIRGIT KIMPEL

Seit 31 Jahren Inhaberin des Medi-Sport-Gym Bad Hersfeld, Chefin von zwölf Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, dreifache Mutter, Großmutter von vier Enkeln, dazu eine lange Liste mit bewegungsfreudigen Hobbys und eine noch längere Liste mit Interessen, Wünschen und Zielen: Michaela Schadewald ist eine echte Powerfrau. Mit ihren 62 Jahren blickt sie auf eine erfolgreiche berufliche Karriere zurück und auf ein pralles Privatleben. „Irgendwie führe ich ein Leben auf der Überholspur“, schmunzelt die zierliche Fitnesskauffrau und Trainerin für Rehabilitationssport (Stütz- und Bewegungsapparat).

Ständige Weiterbildung

Michaela Schadewald hat viel erreicht im Leben, aber auch noch viel vor. Stillstand ist ihr ein Graus. Deshalb steht auch die regelmäßige Aus- und Weiterbildung für ihr Gesundheitsstudio ganz oben auf der Prioritätenliste. 14 verschiedene neue Trainerlizenzen hat sie in den vergangenen Jahren angesammelt. Aktuell lässt sie sich im Qualitätsmanagement schulen und hat das Faszien- und das Functional-Outdoor-Training ins Programm genommen.

1984 übernahm Michaela Schadewald das Medi-Sport-Gym. Damals 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. Und weil das Medi-Sport-Gym längst keine „Muckibude“ mehr ist, wie noch in den 1980er Jahren üblich, lautet das Motto „Gesundheit in



Zukunftsorientiert: Der Großteil der Mitarbeiter im Medi-Sport-Gym wird zurzeit im Qualitätsmanagement geschult.

Fotos: Medi-Sport-Gym

Form“. Seit kurzem gehören auch Kurse im Autogenen Training für das Wohlbefinden der Mitglieder dazu.

Ein gutes Betriebsklima und ein respektvoller, wertschätzender Umgang miteinander sind der 62-Jährigen enorm wichtig. „Jeder soll nach seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten gefördert werden.“ Deshalb praktiziert sie im Medi-Sport-Gym auch die Inklusion: Seit einiger Zeit arbeitet dort Alexander, der im Sommer eine Ausbildung zum Fitnesskaufmann beginnt. Michaela Schadewald sucht ständig nach neuen Ideen und Herausforderungen. 2007 gründete sie den Reha- und Gesundheits-sportverein, im letzten Jahr eröffnete die sie Physiotherapiepraxis „PhysioProfil“ in der Frankfurter Straße 7. „Die wird in diesem Jahr noch um einen Dr. Wolff-Gerätepark erweitert“, kündigt sie an.

Das Fitnessstudio ist einer der Lebensmittelpunkte der Geschäftsfrau. Als „Seele des Betriebes“ ist sie so gut wie jeden Tag präsent. Sie kennt jedes einzelne der vielen hundert Mitglieder mit Namen. Der zweite ist die Familie

und der Freundeskreis. Vor allem für die Familie will sie schöne gemeinsame Erlebnisse schaffen. „Das kann ein gemeinsames Mittagessen sein, ein Ausflug mit den Enkeln oder aber auch eine Reise alle zusammen.“

Zeit für Freunde und Hobbys

Weil sich die Fitnesskauffrau selbst als „gereifter“ bezeichnet, hat sie ihre Prioritäten etwas verschoben. „Natürlich ist mir mein Beruf sehr wichtig“, betont sie, „aber es muss ausreichend Freizeit bleiben“.

Für die Pflege von Freundschaften wie beispielsweise Unternehmungen mit den „Wandergirls“, die schon seit 20 Jahren einmal im Jahr gemeinsam auf Tour gehen. Oder für das große Hobby von Michaela Schadewald, dem Schießen. Seit ihrem zwölften Lebensjahr ist sie aktives Mitglied im Schützenverein Hubertus Arzell und in diesem Jahr sogar Schützenkönigin geworden. Neben dem Schießen ist die Geschäftsfrau begeistert-

te Skifahrerin, liebt das Wandern, Joggen und Krafttraining.

Studium im Alter

Faulenzen kommt im Tagesplan von Michaela Schadewald nicht vor: „Eine Hängematte ist so gar nichts für mich“. Viel lieber will sie mit ihrer Frau Andrea die Welt bereisen, beweglich, neugierig und offen für Neues bleiben und natürlich weiter lernen. „Permanente Weiterbildung hält mein Hirn fit“, sagt die 62-Jährige. Deshalb will sie im Alter noch studieren, am liebsten in Berlin. Sie wünscht sich, noch lange gesund und vital zu bleiben und hat gerade augenzwinkernd beschlossen, bereits mit 70 Jahren in den Vorruhestand zu gehen.



Alexander Königshof wird von Michaela Schadewald und Manuela von Zweydrorf (rechts) zum Fitnesskaufmann ausgebildet.



Weltenbummler: Michaela Schadewald (rechts) und ihre Frau Andrea am River Canyon in Südafrika.

Foto: privat

Kosmetik Fußpflege Massage Maniküre

TAUFRISCH

Kosmetikstudio - Christine Bohn
Wallengasse 1
36251 Bad Hersfeld
Telefon 06621 - 1863586
www.taufrisch-kosmetik.de

Der Sommer kommt!
Auf schönen Beinen.

Unsere Special für Ihre sommerfrischen Beine:
Kaffeemassage mit Peeling

Prävention | Rehabilitation | Fitness | Entspannung

Jokanna Höyer GESUNDHEITSTUDIO
bewegung erndrung zhinng oigong

Tel. 06621/799279
Knottengasse 6 Bad Hersfeld

GUTSCHEIN

1 Woche kostenloses, unverbindliches Training.
Plus 50 % Rabatt auf die ersten 2 Trainingsmonate

Die Alternative zum Fitnessstudio

50 % Rabatt
1. + 2. Monat zum halben Preis

Mit diesem Gutschein erhalten Sie 50 % Rabatt auf Ihre ersten 2 Trainingsmonate.
Gültig bis 30. Juni 2015. Ein Gutschein pro Kunde.

SchulZeit
Bad Hersfeld Friedloser Str.28 917647

Das Highlight zur Einschulung

Schultüten-Wochen vom 1.6. bis zum Schulbeginn
große Party am 13.6.15 ab 10 Uhr mit Hüpfburg

HZ www.hersfelder-zeitung.de

Lassen Sie sich hairlich verwöhnen!
Inh. Angelika Liebermann

Gelis Haarstudio

Tel. 0 66 21/40 04 40
Wehneberger Straße 19 a
36251 Bad Hersfeld

Aus Liebe zum Haar!

Unser Angebot für Sie:

Sichern Sie sich durch die Vorlage dieses Coupons 30 % auf alle unserer Wella-Produkte bis zum 31.07.2015.

30%

Haarstudio Janina Pfeiffer
Klausstraße 19 - 21
36251 Bad Hersfeld
Fon 06621 14222

JP
Janina Pfeiffer
HAARSTUDIO

Gesund mit **Dr. WOLFF**

Testen Sie jetzt unsere präventiv-medizinischen Bewegungsangebote!

Trainingstherapie nach Dr. Wolff
ab 11 €/Woche
Präventionskurse nach § 20

PHYSIO
PROFIL
BAD HERSFELD

Fachpraxis für Physiotherapie & Gesundheitstraining
Frankfurter Straße 7 · 36251 Bad Hersfeld
Tel. 0 66 21/9 68 23 77 · physiotherapie-bad-hersfeld.de

RÜCKEN · HÜFTE · KNIE · SCHULTER