

Zehnkämpfer zu Gast beim Industrie- und Wirtschaftsclub

Busemann: „Wenn man nicht aufgibt, fühlt man sich besser“

Ahlen (wf). Mit dem Olympiazweiten von 1996 in Atlanta, dem Zehnkämpfer Frank Busemann, haben Mitarbeiter von Ahlener Unternehmen am Dienstagabend eine Trainingseinheit absolviert. Organisiert hatten dies die Barmer in Zusammenarbeit mit dem Industrie- und Wirtschaftsclub sowie Pro Ahlen. Vorher hörten die Teilnehmer einen lockeren und humorvollen Vortrag des ehemaligen Leistungssportlers.

Aus dem Kreis der Top-Athleten, die von der Krankenkasse im Rahmen ihres bundesweiten Präventivprojekts „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“ in Firmen und Verbände entsandt werden, war der ehemalige Leistungssportler Frank Busemann am Dienstag im Chagall zu Gast. Der Ahlener Unternehmer und Vorsitzende des Industrie- und Wirtschaftsclubs, Jürgen Henke, hatte

von dem Barmer-Angebot gehört und Kontakt zu Regionalgeschäftsführerin Jasmine Overmann aufgenommen. „Wir wollen uns ein bisschen über Sport im allgemeinen und im Alltag unterhalten“, stieg der heute 42-jährige Frank Busemann in seinen sportlichen Lebenslauf ein.

Umstände wie Belastung, Regeneration und Superkompensation, die im Leistungssport immer wieder eine große Rolle spielten, erlebe besonders der Zehnkämpfer als grenzwertige Wirkung, so Frank Busemann. Was ein Sportler während eines Wettkampfes einerseits an Schmerzen und andererseits an Glücksmomenten erfahre, beweise, was alles möglich sei. Trotz seiner vielen Verletzungen, die ihn 2003 zum offiziellen Abschied aus dem Hochleistungssport führten, hat er immer ausgelotet, was ohne Schmerzen

an Bewegungsmöglichkeiten vorhanden gewesen ist. „Wenn man selbstverantwortlich und mutig handelt, dann klappt das“, lautete die Maxime von Frank Busemann.

Als Motivationstrainer empfahl der frühere Leistungssportler daran zu denken, dass Bewegung Leben sei, Einsatz bringe Erfolg. Die Anstrengung dabei ginge vorüber und am Ende blieben der Erfolg sowie die Freude darüber. „Wenn man nicht aufgibt, fühlt man sich besser“, gab Frank Busemann den Teilnehmern aus seinem Erfahrungsschatz mit auf den Weg. Nach dem Vortrag ging es auf Gymnastikmatten, die Ralph und Marius Küpper aus dem Delta-Studio vorbereitet hatten. Eine Stunde lang dehnten und streckten sich Mitarbeiter von Ahlener Unternehmen unter Anleitung von Frank Busemann.



Ein Training mit dem Olympiazweiten von 1996, Frank Busemann (4. v. l.), konnten Mitarbeiter Ahlener Unternehmen absolvieren. Das Bild zeigt vor dem Vortrag (v. l.) Ralph Küpper, Helga Pieper vom regionalen Gesundheitsmanagement der Barmer, Jasmine Overmann, Frank Busemann, Jürgen Henke (IWC) und Marius Küpper.
Bild: Fechner