

Zitate erfolgreicher Teilnehmer:innen des Programms "Fußballfans im Training" von DSC Arminia Bielefeld

Die folgenden Zitate können ganz oder in Teilen frei verwendet werden.

Anna Brinkmann-Kaiser (ehemalige Teilnehmerin, jetzt Co-Trainerin bei den Frauen):

"Ich hatte das Glück am ersten Kurs der FFIT Frauen bei Arminia Bielefeld teilnehmen zu dürfen. Ich habe durch den ersten Kurs eine Menge Kilos verloren und Selbstbewusstsein und Lebensfreude gewonnen. Ich finde das Konzept einfach klasse und wollte hier gerne unterstützen. Umso größer war die Freude als ich gefragt wurde ob ich als Co-Trainerin dabei sein möchte!"

Michael Dösselmann (Trainer von FFIT seit über 3 Jahren):

"Fußballfans im Training ist ein großartiges Projekt und für mich eine Herzensangelegenheit. Es ist mir eine Ehre unsere Fans seit mittlerweile über drei Jahren dabei unterstützen zu dürfen Ihre individuellen Ziele zu erreichen. Besonders stolz bin ich auf den starken Zusammenhalt, der über die Jahre, nicht nur in meinem Trainerteam, sondern auch unter den Teilnehmer:innen entstanden ist. Zudem freue ich mich, dass wir auch in der aktuell herausfordernden Situation mit unserem vereinsinternen Hygienekonzept einen Rahmen geschaffen haben FFIT Kurse trotz der vorherrschenden Corona Pandemie anbieten zu können und so auch in besonders schwierigen Zeiten für unsere Fans da zu sein."

Michael Schürmeier (ehemaliger Teilnehmer, jetzt Co-Trainer bei den Männern):

"Meine Motivation, mich 2018 bei FFIT vom DSC Arminia Bielefeld anzumelden, war geprägt von dem Wunsch, eigenen Bewegungs- und Jogging-Bemühungen mehr Konstanz und Disziplin verleihen zu können. Erhalten habe ich dann weitaus mehr: ein bestes Coaching in puncto Ernährung und Bewegung, einen engagierten Motivations- fördernden Trainer im Zusammenspiel mit einem sich gegenseitig stärkenden Gruppensetting der Teilnehmenden und eine Menge Spaß in den 12 Wochen des Kurses. Erreicht habe ich einen Gewichtsverlust von 12 Kg, den ich auch bis jetzt nach bald zwei Jahren halten konnte. Außerdem konnte ich einem beginnenden Hypertonus erfolgreich entgegenwirken und habe verbesserte Stimmung, Energie, Stressresistenz und Schlaf - insgesamt also mehr Wohlbefinden und Resilienz. Auch die Nachhaltigkeit stimmt: es vergeht keine Woche, selbst im Urlaub, in der ich nicht mindestens zweimal laufe; außerdem habe ich nun mit bewussterem Ernährungsverhalten und regelmäßiger Bewegung die Stellschrauben zur Gewichtserhaltung aktiv in den eigenen Händen, ohne auf alles verzichten zu müssen. Den Effekt der Gruppe konnte ich mir und anderen erhalten durch mein Angebot eines wöchentlichen Lauftreffs am Obersee, einem Bielefelder Naherholungsgebiet. Hier treffen sich regelmäßig Teilnehmende aller FFIT-Kurse, die 'dranbleiben' wollen. Allen hilft dabei, obwohl der Lauftreff unverbindlich organisiert ist, die gegenseitige 'Verpflichtung', den eigenen 'inneren Schweinehund' zu überwinden und 'vom Sofa runter zu kommen'. Daher war und ist es mir auch eine große Freude, als Co-Trainer im aktuellen FFIT-Männerkurs mitzuwirken - so kann ich dem Trainer Michael Dösselmann, dem Verein DSC Arminia Bielefeld, der FFIT-Organisation und nicht zuletzt den Teilnehmenden dankbar etwas von dem zurückgeben, was ich Positives erhalten habe. Für mich war und ist FFIT ein voller Erfolg."

Daniel Mucha (Leiter Kommunikation + Marketing des DSC Arminia Bielefeld und Teilnehmer an FFIT):

"Der Tag als Medienverantwortlicher eines Bundesligisten ist voll mit Terminen und Telefonaten. Unvorhergesehene Dinge und nicht planbare Ereignisse aufgrund aktueller sportlicher Entwicklungen

können dazu den Arbeitstag immer wieder völlig durcheinanderbringen. Da war es sehr schwer, mich gesund und regelmäßig zu ernähren und auch noch Zeit für Bewegung und Regeneration zu finden.

Der FFIT-Kurs hat mir sehr dabei geholfen, den Blick auf das Wesentliche zu lenken: meine eigene Gesundheit, die ich im Berufsalltag ins Abseits gestellt hatte. So wie sich unsere Mannschaft in der Bundesliga auf die Gegner vorbereitet, muss man es auch mit der eigenen Gesundheit tun. Denn der innere Schweinehund i

st mein größter Gegner. Hierfür hat mir der FFIT-Kurs einen optimalen Matchplan mitgegeben. Jetzt liegt es an mir, diesen umzusetzen und erfolgreich zu sein.“

Patrick Lippek (DSC Arminia Bielefeld, Abteilung Fußballkultur & Soziales, Administration FFIT):

“Wie gut Fußball, aber insbesondere Arminia, Menschen verbinden und dabei helfen kann, sich gesund zu ernähren und sportlich aktiv zu sein, haben die bisherigen FFIT-Kurse gezeigt. Mit mittlerweile sechs Kursen und über 120 Teilnehmenden haben wir zahlreichen Fans die Möglichkeit gegeben kostenfrei an FFIT teilzunehmen. Dies gelingt dank der außerordentlichen Unterstützung der STIFTUNG DEUTSCHE KREBSHILFE, des INSTITUTS FÜR THERAPIE- UND GESUNDHEITSFORSCHUNG (IFT-NORD) und mm sports. Es macht wahnsinnig viel Freude zu sehen, mit welcher Motivation unsere Fans an den Kursen partizipieren. Insbesondere die Besuche unserer Profis kitzeln die letzten Reserven aus den Teilnehmenden. Alle Mitwirkende haben die FFIT-Kurse zu etwas Besonderem gemacht.“