

Presseinformation 2015

Ehemaliger Topathlet als Fitnesstrainer im Südharz "angekommen"

Erster Aufschlag: Naturresort Schindelbruch mit zwei neuen Outdoor-Tennisplätzen und einem Multifunktionsplatz

Südharz OT Stolberg, 17. Juni 2015. Das Naturresort Schindelbruch im Südharz verstärkt seit Mitte Juni 2015 sein Team um den einstigen Topathleten Raik Filbrich. Zuletzt war er in Österreich beschäftigt und kehrt nun in seine neue alte Heimat zurück.

Raik Filbrich, ehemaliger Nordischer Kombinierer, der "Königsdisziplin" des [nordischen Skisports](#), war als Skispringer sowie Skilangläufer seinerzeit über die Juniorenweltmeisterschaften bis in den Weltcup unterwegs. Im Naturresort Schindelbruch unternimmt er nun Verantwortung für ein sportlich vielseitiges Angebot, wobei ihm die Bewegung im Freien besonders am Herzen liegt. Ab sofort kann er hier auch die zwei neuen Outdoor-Tennisplätze sowie einen Multifunktionsplatz für Beachvolleyball, Beachhandball oder Beachfußball einbeziehen, die Hotelgästen wie Sportbegeisterten aus der Region nun zur Verfügung stehen.

"Die jahrelangen Erfahrungen, die er als Athlet und seit neun Jahren als Fitnesstrainer gesammelt hat, verbindet er mit der Liebe zu unserer Region und einer begeisterungsfähigen freundlichen Art. Das sind beste Voraussetzungen für seine neue Tätigkeit bei uns", so Direktorin Susanne Kiefer, die sich mit ihrem Team auf die neue Unterstützung und die Erweiterung des Sportangebotes im Naturresort Schindelbruch freut.

// Fünf Fragen an den neuen Fitnesstrainer Raik Filbrich:

Sie kommen ursprünglich aus Oberhof. Bis 2005 waren Sie Leistungssportler und sind in der Nordischen Kombination im World Cup für Deutschland gestartet. Sind Ihre Erfahrungen aus dieser anspruchsvollen Mehrkampfsportart, die auch als "Königsdisziplin" des nordischen Skisports gilt, für Ihre heutige Arbeit als Fitnesscoach mit einem Diplom als Wellness-Trainer besonders hilfreich?

Filbrich: Ja, ganz bestimmt. Als Leistungssportler brauchst du Disziplin, kennst den eigenen Körper sowie Bewegungsabläufe sehr gut und hast Trainingspläne in der Regel ehrgeizig verfolgt. Höhen und Tiefen gehören zu einer sportlichen Karriere dazu und ich bin froh, dass ich mit dem Beruf heute meine Leidenschaft für den Sport weiter ausleben kann, wenn auch auf eine andere Art und Weise. Meine Vision ist es, möglichst vielen Gästen im Naturresort Schindelbruch wieder Freude an der Bewegung zu vermitteln und dies als Teil der Philosophie des Hauses fest zu etablieren.

Achtsam mit dem eigenen Körper umgehen, dazu gehört es auch, dass unsere Gäste hier einen wirklichen Ausgleich finden und wieder in ihren natürlichen Rhythmus kommen können. Freude an der eigenen Vitalität erreicht man nur, wenn der Weg dorthin auch Spaß macht, das kenne ich aus eigener Erfahrung sehr gut.

Als Sie vor einigen Wochen nach langer Zeit wieder in den Harz kamen, ganz nah auch zu Ihrer thüringischen Heimatregion gelegen, worauf freuten Sie sich am meisten?

Pressekontakt und Absender: auerswald concept gmbh, Emdener Str. 19, 10551 Berlin,
T: 030 - 2809 6702, F: 030 - 2809 6764, info@ac-special.de. Im Auftrag für das Naturresort Schindelbruch, Schindelbruch 1, 06536 Südharz OT Stolberg, www.schindelbruch.de tätig.

Presseinformation 2015

Filbrich: Ich bin einfach angekommen. In Thüringen wurde ich geboren, aber ganz nah bei Stolberg steht das Haus meiner Urgroßeltern, wo ich jetzt wieder leben werde. Für mich schließt sich ein Kreis, der mich sportlich und beruflich erst einmal weit entfernt hat und sich nun wieder zusammenfügt. Das ist ein gutes Gefühl.

Hier haben wir als Kinder oft und gerne gespielt, uns ausprobiert. Das steckt tief in mir drin und ich freue mich, dass ich jetzt ein starkes Team im Naturresort Schindelbruch mit vielen neuen Ideen unterstützen kann. Alles ist hier modern, neu, für Ideen gibt es nicht nur offene Ohren, sie sind ausdrücklich gewünscht. Ganz aktuell werden zwei neue Tennisplätze und ein Multifunktionsplatz im Freien für Ballsportarten wie Beachvolleyball, Beachhandball oder Beachfußball eröffnet. Spielräume gibt es in der Natur und im Resort wirklich viele, drinnen und draußen.

Wie wollen Sie dem Anspruch dieses Naturresorts gerecht werden?

Filbrich: "Zurück zu den Wurzeln" heißt das Motto unserer naturverbundenen charmanten Sportoffensive: Wir werden tatsächlich viele Angebote für sportliche Aktivitäten im Freien machen, auch saisonal unterschiedlich. Dazu gehören Nordic Walking, Waldläufe auf verschiedenen Niveaus, aber ebenso Mountainbiking, Skilanglauf oder Snowboarding und Dog-Scooter sind vorstellbar. Wichtig sind mir unkomplizierte Übungen in der Natur mit dem eigenen Körpergewicht, die heute auch als Bodystyling beschrieben werden und die jeder zuhause ohne Probleme weiterführen kann. Das werden Basisprogramme sein. Das sportliche Aktivitätenprogramm für Gäste erweitern wir zukünftig um Yoga, Pilates, Crossfit-Training sowie Rückenübungen. Dafür stehen im Fitnessbereich des Hotels entsprechende Räumlichkeiten – alle mit großen Fenstern und Blick ins Grüne – zur Verfügung. Das Programm erarbeiten wir aktuell zusammen mit Spa Managerin Tanja Peters, wir werden auch ausprobieren, gut anhören, was unsere Gäste wollen und stets versuchen das richtige Maß zu finden. Das Ganze ist ein kreativer sportlicher Prozess, der auch immer wieder neue Inputs braucht und auf die gut funktionierenden Schnittstellen im Hotel zurückgreifen kann. Massagen, Saunagänge, gesundes Essen sind ganz wichtige "Verbündete" der neuen Sportprogramme, die aufeinander abgestimmt auch in Paketen buchbar sein werden.

André Lange, der Ihren Vater als Chef des Oberhofer Bundesleistungszentrums im vergangenen Jahr ablöste, hat einmal gesagt, dass Handy, Playstation, Tablets und Co. im Sport die größten Gegner sind. Sehen Sie das auch so und wie gehen Sie darauf ein?

Filbrich: Das stimmt natürlich, denn wenn wir auf unseren Körper hören wollen, brauchen wir die volle Konzentration und Aufmerksamkeit, schon das fällt heute vielen schwer.

In Ergänzung können das aber Helfer werden, zum Beispiel wenn ich mit einem Gast bereits im Vorfeld kommunizieren kann, was er sich vorstellt oder worauf es ihm ankommt. Zukünftig sind Trainingspläne für Zuhause eine kleine Erinnerung, um auch im Alltag dran zu bleiben. Facebook und Co. helfen uns dabei.

Pressekontakt und Absender: auerswald concept gmbh, Emdener Str. 19, 10551 Berlin,
T: 030 - 2809 6702, F: 030 - 2809 6764, info@ac-special.de. Im Auftrag für das Naturresort
Schindelbruch, Schindelbruch 1, 06536 Südharz OT Stolberg, www.schindelbruch.de tätig.

Presseinformation 2015

Der Wohlfühlfaktor ist im Hotel sehr hoch: eine sehr gute Voraussetzung für Gesundheit und ein leichtes Workout, aber auch eine Versuchung. Wie wollen Sie die Gäste für Ihre Fitnessangebote begeistern?

Filbrich: Wir werden das selbst vorleben, das ist ganz wichtig und können so einen Anstoß geben und die eigene Entscheidung leichter machen. Neugier wecken ist auch ein guter Motor und offen sein. Wer seinen Hund zum Waldlauf mitnehmen möchte, kann das gerne tun, oft ist das ein guter Motivationsimpuls. Außerdem werden wir niedrigschwellig einsteigen, zum Beispiel mit 30 Minuten Dehnungsübungen am Morgen im Freien, direkt hier auf der Wiese oder im Wald. Motivieren, inspirieren, begeistern – das ist der Dreiklang, der wichtig ist.

Eckdaten aus der Biographie von Raik Filbrich:

- geboren: in Suhl, Januar 1983
- in Oberhof aufgewachsen (Kindergarten, Schule, Trainingsstützpunkt)
- 2002-2006 Sportsoldat bei der Bundeswehr (Nordische Kombination)
- 2005 bis 2011 Studium Diplom Wellnesstrainer und Diplom Wellness & Spa Manager
- 2006 bis 2011 in verschiedenen Hotels als Wellnesstrainer und Masseur tätig, u.a. im Leading Family Hotel & Resort Alpenrose 4S**** Lermoos, Tirol und Wellnessresidenz Schalber***** Serfaus, Tirol
- 2012 -2015 Personal Trainer und Masseur im Sportstudio Ems Hightech Fitness, Österreich
- weitere Qualifizierungen u. a. als Saunameister, Ernährungsberater, Shiatsu Massage und Internationales Diplom zur Thai Aroma Öl Massage

www.schindelbruch.de

Die Fragen stellte Dorett Auerswald, 06.2015