

10 Jahre Menschen bewegen, nach bestem Gespür und mit viel Empathie - ein Grund zum Feiern!

Seit 10 Jahren stärkt Fitnessfachwirtin Alexandra Kloft nicht nur Rückgrat und Muskeln ihrer Klienten. Sie tankt auch deren Seele wieder auf.

Von Martina Blackert im Mai 2019

„Ich dürfte gar nicht hier sein“, könnte der erste Satz der quirligen Anfang Vierzigjährigen lauten, die seit einem knappen Jahr regelmäßig Sportabenteuer mit Alexandra Kloft erlebt. Nach einer Karriere im Profi-Fußball, beendet durch zahlreiche Verletzungen, ging es für die heutige Wirtschaftsprüferin gesundheitlich nur noch bergab. Viel Arbeit, Ehrgeiz, Stress, falsche Ernährung und viel zu viele Tabletten hatten sie lahmgelegt. Ein guter Freund war alarmiert: „Du musst dringend mit Alexandra sprechen“, empfahl er. „Es gibt immer ein Kennenlern-Gespräch. Und: sie nimmt nicht Jeden.“ Tatsächlich gehört es vom Beginn an zum Kloft-Konzept, dass Chemie und das Vertrauen zwischen Trainerin Alexandra und ihren Klienten stimmen müssen. Skepsis und die stille Hoffnung, doch nicht genommen zu werden, waren bei der früheren Leistungssportlerin jedoch schnell verflogen. Alexandra Kloft weckte ihr Sportlergedächtnis, ihren Kampfgeist und ihr Selbstvertrauen, wieder auf den eigenen Körper zu hören. Sich beim Arzt dafür stark zu machen, die Tabletten zu reduzieren, war der erste Schritt.

So ähnlich erging es auch dem Endsechziger, der zu den längsten Stammkunden von Alexandra Kloft zählt. Der frühere Sportmuffel arbeitet seit 10 Jahren 2 Mal in der Woche mit der Trainerin und fühlt sich „Fit wie nie zuvor“. Von seiner Lebenskrise in den Fünfzigern, seinem Leidensdruck und seinen Gelenkschmerzen ist nichts mehr zu erahnen, wenn man mit dem gestandenen Unternehmer und Ärzteverweigerer spricht. Alexandra hat ihn vom Kopf her fit gemacht, dafür gesorgt, dass es ihm gutgeht. Jetzt springt er wieder mit neuer Lust durch' s Leben.

„Äußern Sie Ihre Wünsche: Alexandra Kloft schafft Ihnen Möglichkeiten.“

Als Partnerin für Sport & Gesundheit, mit mehr als einem Vierteljahrhundert Berufserfahrung holt Alexandra Kloft Menschen aus ihren Tiefs. Aus den körperlichen und immer auch aus den emotionalen. Dazu „scannt“ sie ihre Klienten, wie diese bestätigen, und dabei entgeht nichts ihrem empathischen Röntgenblick. Wenn sie sieht, was aktuell gebraucht wird, um Lebensenergie, Motivation und körperliche Ertüchtigung fließen zu lassen, löst sie die Stellschrauben.

Mit der Personal Trainerin, wie man sie aus den Promi-Gazetten beim Frisör kennt, hat Alexandra Kloft nichts zu tun. Sie zieht ihren Klienten kein Programm drüber, sondern zieht sie auf ihre Insel, ist mit alleiniger Aufmerksamkeit und großem Einfallsreichtum für sie da.

Ihre treuen Stammkunden der ersten Stunde wissen genau, was sie an der erfahrenen Beraterin haben. „Sie macht nicht nur das Training, sie kämpft auch mit mir gegen den inneren Schweinehund“, freut sich ihr Trainingspartner. Und dabei bleibt es auch nach vielen Treffen in

Sachen Training spannend. Ping-Pong mit Leuchtball in absoluter Dunkelheit, Tischfußball oder einfach mal zusammen abtauchen – das Training mit ihr hat viele Gesichter.

Alexandra Kloft kommt zu ihren Kunden nach Hause und bringt auch sonst ein hohes Maß an Kreativität und Flexibilität mit. Ihr Kofferraum ist voller sportlicher Spielsachen, die zum Ausprobieren einladen. Intuitiv findet sie heraus, was bei angesagter Tagesform am meisten Spaß bereitet. Am liebsten geht sie an die Luft, in schöne Landschaften mit Fernblick und das bei jedem Wetter, sofern die Klientin oder der Klient dies wünschen. Das motiviert und macht offen für neue Perspektiven. „Bei Sturm gemeinsam oben auf dem Gipfel der Wasserkuppe auf einem Holztisch zu stehen, das verbessert nicht nur das Gleichgewicht, das schweiß auch zusammen“, schwärmt die Anfang Vierzigjährige Wirtschaftsprüferin.

„Wenn sich Jemand nicht mehr bewegt, bewegt sich auch nichts mehr in seinem Leben.“

Für Menschen ab der Lebensmitte ist Alexandra Kloft häufig Wegbereiterin für eine Lebensänderung. Älteren und Hochbetagten steht sie als Gesundheitsberaterin zur Seite und sorgt dafür, dass diese nicht aufgeben. Ihre Ideen greifen tiefer als jede Reha- Maßnahme oder Sturzprophylaxe der Krankenkassen. Die Kloft-Philosophie bringt auch Dickschädel wieder ins Training und dazu, statt im Altenheim zu versauern noch einmal die Wanderstiefel zu schnüren – Lektion in positivem Lebensgefühl!

„Ärzte und Therapeuten verfolgen oft einen defizitären Ansatz. Das geht nicht mehr, jenes ist nicht mehr möglich.“ Die Beraterin für Sport und Gesundheit sieht bewußt den ganzen Menschen, spricht von Reifeprozess statt von Alterserscheinungen, und lässt dabei die Lebenswirklichkeit ihrer Klienten nie außer acht. Mit großem Respekt vor deren Lebensleistung geht sie auf sie ein. Ihr Ziel: Menschen ihr Selbstwertgefühl zurückgeben, sodass sie bis ins hohe Alter Freude am Leben haben, in einen aktiven Freundeskreis eingebunden sind und etwas zur Gesellschaft beitragen.

Die positive Einstellung gegenüber dem Alter ist mit den Erfahrungen im Leben von Alexandra Kloft gereift. Von ihrer Neugier auf das Leben, auf Neues und von ihrem persönlichen Wachstum profitieren ihre Klienten enorm. „Wer ein 3-Tages-Seminar beim Life-Coach oder beim Guru bucht und glaubt, er hätte sein Verhalten umgepolt, liegt völlig falsch.“ Menschen auf gleicher Wellenlänge, mit denen sie ein enges Netzwerk pflegt, geben ihr die Energie, die sie gerne mit ihren Klienten teilt. „Das sind Vertraute, Kollegen, Experten ihres Faches – Leute mit „echtem“ Wissen, nichts gegoogeltes“, freut sie sich. Die Spezialistin hat sich eine Dienstleistung nach ihren eigenen Werten und Maßstäben geschneidert. Alexandra Kloft erlaubt sich eine eigene Denke und ist völlig autark. Ihr enges Netzwerk hütet und pflegt sie, verbindlich und loyal wie ihren Kundenstamm.

„Ich liebe es, anderen auf Augenhöhe zu begegnen, eine gemeinsame Geisteshaltung zu teilen; zu tun, was man liebt ist wunderbar. Gesundheit ist unser wahrer Luxus“, weiß die Frau, die sich vorgenommen hat, Menschen ihre Beweglichkeit und Freiheit wieder zu geben.