

# Reriker verbannt Stress aus dem Leben

Chef der Vital Aktiv Center in Kühlungsborn und Doberan setzt nach Herzinfarkt neue Prioritäten

**OSTSEEBÄDER  
KÜHLUNGSBORN  
UND RERIK**



**OSTSEE-ZEITUNG**  
Tel.: 03 82 03/5 53 02  
Fax: 03 82 03/5 53 16

**IN KÜRZE**

## Kunstauktion in Kühlungsborn

**Kühlungsborn.** Das Auktionshaus Satow lädt Ende Dezember zu einer Kunst- und Antiquitätenversteigerung nach Kühlungsborn ein. Am 27. und 28. Dezember können die Exponate zwischen 11 und 18 Uhr in der Dünenstraße 11 besichtigt werden. Wer nicht kann, hat noch am 29. Dezember von 11 bis 16 Uhr die Chance, sich einen Überblick über die zu ersteigerten Stücke zu verschaffen. Am 30. Dezember wird es dann ernst. Ab 11 Uhr kommen die Exponate unter den Hammer.

## Rerik feiert in der Kösterschün

**Rerik.** Mit einer kleinen Feier wollen Reriker auch in diesem Jahr Silvester begehen. Mehrere Bürger haben sich zusammengetan, um ein kleines Event in der Kösterschün zu organisieren. Los geht es um 20.30 Uhr. Für die Musik sorgt Karl. Es soll eine lockere Party werden, heißt es von den Organisatoren. Neben Livemusik wird es Bratwurst, Berliner, Glühwein und kalte Getränke geben. Der Eintritt ist frei.

Von Sabine Hügelland

**Kühlungsborn/Bad Doberan.** Abnehmen, Yoga, die Figur formen oder einfach nur um gesund zu bleiben, es gibt viele Gründe für den Gang ins Gesundheitsstudio. Seit 2016 in Kühlungsborn und seit fast zwei Jahren auch in Bad Doberan, gibt es die Vital Aktiv Center, die um 950 Sportbegeisterte nutzen. „Das geht nur mit einem guten Team mit geschultem und vor allem motivierten Personal“, betont der Gründer und Inhaber Matthias Probst.

### Herzinfarkt wirft ihn aus der Bahn

Kürzlich erhielten die beiden Vital Aktiv Studios eine Auszeichnung für die Arbeit mit dem führenden Abnehmprogramm „myline“. Dies wurde bereits zum 8. Mal mit dem Body-Life-Award als führender Anbieter von „Ernährungs- und Stoffwechselkonzepten“ in Deutschland ausgezeichnet. „Alles essen, nichts weglassen, aber in Maßen konsumieren. Ausgewogen ernähren, und schauen, wo werden die Sachen produziert“, ist Matthias Probst Ernährungstipp.

Der Fitnessstudio-Chef stammt ursprünglich aus Thüringen. Er kommt aus der IT-Branche und lern-

te zuerst EDV-Kaufmann. 1992/93 machte er sich selbstständig. Spezialgebiet von Matthias Probst ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement als Fachberater für Firmenfitness. Seit 15 Jahren ist er in der Gesundheits- und Fitnessbranche tätig. Zehn Jahre davon als Unternehmensberater in Physiotherapiepraxen und Gesundheitszentren, immer mit dem Schwerpunkt Gesundheitstraining. Schon da schrieb er das Erfolgskonzept „Physio Aktiv“ und setzte sein erstes eigenes Konzept in Kühlungsborn um.



So verstehe ich einige unserer Aktiven in den Studios besser, denen es ähnlich erging.

### Matthias Probst

Chef der Vital Aktiv Center Kühlungsborn und Doberan

### Weitere Center in MV geplant

„Nun plane ich weitere Standorte für 2020/21 in MV“, lässt der 53-Jährige wissen. „Ich selbst habe mein Leben lang Sport gemacht“, sagt er. „Training wie Kraft- und Ausdauersport betrieben, jedoch nie leistungsorientiert.“ Trotzdem erwischte es 2017 auch den Unternehmer. „Ich erlitt ohne Vorwarnungen einen

Herzinfarkt.“ Drei Bypässe und zwei Reanimationen auf dem OP-Tisch ließen zuerst das Schlimmste vermuten, doch Matthias Probst erholte sich wieder.

„Jetzt weiß ich allerdings auch, wie schwer es ist, wieder leistungsfähig zu werden. So verstehe ich ei-



**Der Reriker Unternehmer Matthias Probst eröffnete zwei Vital Aktiv Center und plant weitere in MV.**

FOTO: PRIVAT

nige unserer Aktiven in den Studios besser, denen es ähnlich erging.“ Seinen Kardiologen erstaunte seine schnelle Genesung, sodass auch er sich für eine Übungsstunde anmeldete. Unterstützung gibt es immer vonseiten seiner Familie. Seine Frau

leitet das Vital Aktiv in Kühlungsborn.

Probst ist Optimist und macht das Beste aus solchen Erfahrungen. „Ich war ja eine Zeit lang ans Bett gefesselt, verlor schnell Muskelmasse und nahm viele Kilos zu“, sagt er

und gibt zu: „das Fitnessprogramm regelmäßig, wie Zähneputzen, in den Tag zu integrieren, ist nicht immer leicht.“ Er empfiehlt „nach einer OP langsam mit dem herzfrequenzgesteuerten Training zu starten. Eine gute Kombination von Kraft- und Ausdauerübungen mit ärztlicher Rücksprache“, sagt Probst.

### „Ich mache jetzt nur noch Dinge, die mir Spaß machen“

Auszeiten nimmt sich der vierfache Vater täglich mit seinem West-Highland Terrier „Charlie“, wenn er mit ihm am Salzhaff in Rerik spazieren geht. Fit hält er sich auch mit Mountainbiking im Harz und in Thüringen. „Ich bin einer der wenigen Fachberater für Firmenfitness und gestalte Gesundheitstage in Kooperation mit den Krankenkassen“, sagt Probst. „Ich mache jetzt nur noch Dinge, die mir Spaß machen und das mit Menschen mit einer ähnlichen Lebensphilosophie, die Stressoren habe ich erkannt und gebannt, damit ich nicht wieder auf dem OP-Tisch lande.“

Es ist ihm auch wichtig etwas zurückzugeben. „Mir geht es gut, anderen nicht so“, sagt er. Deshalb sponserte er kürzlich unter anderem 1600 Euro dem ASB Wünschewagen, er war Sammelstelle für „Weihnachten im Schuhkarton“, unterstützte den Jugendclub „Kompass“ und die Suppenküche. „Ich bin zwar nicht reich, aber ich finde, jeder kann seinen Beitrag leisten. Ich lebe jetzt aufmerksamer und bewusster.“