

Deutscher erster blinder Fitnessstrainer

Pressekonferenz am
13. Juli 2011

PRESSESPIEGEL Inhaltsverzeichnis

- *„Ich spüre, wo die Problemzonen liegen“ (Stuttgarter Nachrichten) – 11. Juli 2011*
- *Fernseh-Beitrag (www.kirchenfernsehen.de) – 13. Juli 2011*
- *Fernseh-Beitrag (regioTV stuttgart –www.regio-tv.de) – 13. Juli 2011*
- *Mulgheta Russom ist einer der ersten blinden Fitnesstrainer (www.boulevard-baden.de) – 13. Juli 2011*
- *Mulgheta Russom ist einer der ersten blinden Fitnesstrainer (www.deutscherss.de) – 13. Juli 2011*
- *Mulgheta Russom ist einer der ersten blinden Fitnesstrainer (www.regionales.t-online.de) – 13. Juli 2011*
- *Mulgheta Russom ist einer der ersten blinden Fitnesstrainer (Bund zur Förderung Sehbehinderter – Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. / www.sehbehinderung.de) – 13. Juli 2011*
- *Mulgheta Russom ist einer der ersten blinden Fitnesstrainer (www.buerokratiekosten-tuev.de) – 13. Juli 2011*
- *Deutschlands erster blinder Fitnesstrainer (www.stuttgarter-wochenblatt.de) – 14. Juli 2011*
- *Haltungsfehler mit den Händen erkennen (Esslinger Zeitung) – 16. Juli 2011*
- *Haltungsfehler mit den Händen erkennen (Cannstatter Zeitung) – 19. Juli 2011*
- *Er sieht nichts, aber fühlt umso mehr (Stuttgarter Wochenblatt) – 28. Juli 2011*
- *Fernseh-Beitrag (SWR-Landesschau) – 29. Juli 2011*
- *Ein Gefühl für Bewegungen (Evangelisches Gemeindeblatt für Württemberg) – 31 / 2011*

- *Blinder Fitnesstrainer punktet beim MTV (Informationsdienst der Diakonie) Nummer (8/9 – Aug./Sept. 2011)*

Blinder Fitnesstrainer punktet beim MTV

Anstatt seine Kunden beim Training genau in den Blick zu nehmen, erspürt er mit den Händen Muskelspannung, Körperhaltung und Bewegungsradius. Mulgheta Russom fühlt, ob die Bewegungsabläufe stimmen und die Übungen richtig ausgeführt werden, denn der 32-Jährige ist vollständig blind. Er verlor sein Augenlicht als 19-Jähriger bei einem Autounfall. Seit April hat er nach einjähriger Ausbildung zum Fitnesstrainer eine Stelle beim MTV Stuttgart 1843 e.V. Seine Kompetenz und sein hohes Einfühlungsvermögen machen ihn zum gefragten Mitarbeiter bei „motiv“, dem Fitnessstudio des MTV.

Stuttgart. Der junge Mann hat sich bereits als Nationalspieler des deutschen Blindenfußballs einen Namen gemacht. Der Erfolg, den Mulgheta Russom heute verzeichnen kann, hat eine lange Vorgeschichte: Zuerst die Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann, dann der Unfall, die Ausbildung zum Flechtwerkgestalter, die Blindentechnische Grundqualifizierung, danach eine Maßnahme zur beruflichen Eingliederung, verschiedene Versuche, beruflich Fuß zu fassen. Die Stuttgarter Nikolauspflge, Stiftung für blinde und sehbehinderte Menschen, begleitete ihn durch viele Höhen und Tiefen und half, Türen zu öffnen. „Ohne die speziellen Angebote der Nikolauspflge wie Orientierungs- und Mobilitätstraining oder das Erlernen der Blindenschrift hätte ich das nicht geschafft“, sagt Mulgheta Russom rückblickend. Auch der Umstand, dass er auf Menschen traf, die ihn ernst genommen und an ihn geglaubt haben, sei ein nicht zu unterschätzender Erfolgsfaktor gewesen. Und noch eins: „Ohne so mutige Arbeitgeber wie den MTV Stuttgart, die bereit sind, mit unserer Unterstützung so ein Experiment zu wagen, wäre die Erschließung solcher Möglichkeiten nicht denkbar“, erklärt Matthias Kopp von der Nikolauspflge.

Mulgheta Russom war dem MTV Stuttgart bereits als aktiver Fitness-Teilnehmer und als begabter Blindenfußballer und Kapitän beim Deutschen Meister MTV Stuttgart aufgefallen. „Wir binden Mulgheta in alle Aktivitäten ein“, erzählt sein Kollege Raphael Schneider, und auch der Leiter des Fitness-Studios Ingo Uran und der Geschäftsführer des MTV Karsten Ewald lassen keinen Zweifel daran: Mulgheta Russom ist längst ein vollwertiges, von den Kunden sehr gefragtes Mitglied im gesamten Team.

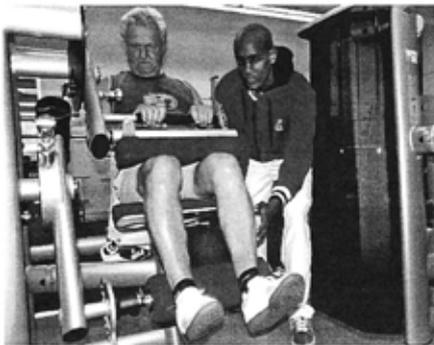
Dass das gemeinsame Bemühen aller am Prozess Beteiligten nun in ein festes Anstellungsverhältnis mündete, ist ein großer Erfolg, mit dem der junge Mann auch Beispiel geben und anderen Mut machen will. Seine persönlichen Ziele sind hoch gesteckt. Nebenbei absolviert der Stammspieler der Nationalmannschaft im Blindenfußball schon wieder eine Zusatzausbildung zum Personal Trainer. pm

Weitere Informationen: Stefanie Krug, Leiterin Unternehmenskommunikation, Nikolauspflge, Stiftung für blinde und sehbehinderte Menschen, Fritz-Elsas-Str. 38, 70174 Stuttgart, Tel: 0711/6564-922, E-Mail: stefanie.krug@nikolauspflge.de

19. Juli 2011

Haltungsfehler mit den Händen erkennen

Mulgheta Russom vom MTV Stuttgart ist Deutschlands erster blinder Fitnesstrainer



Der blinde Fitnesstrainer Mulgheta Russom bei der Arbeit. Er erklärt die Übung und fühlt mit den Händen, ob sie auch korrekt durchgeführt wird. Foto: Streib

Stuttgart - Den Ball eng am Fuß führend dribbelt Mulgheta Russom über den Platz. Keine einfache Sache, wenn man weiß, dass Russom blind ist. Doch besonderen Herausforderungen stellt sich der 32-Jährige gerne und meistert sie durch Willen und viel Einsatz. So hat der dreifache deutsche Meister im Blindenfußball und Nationalspieler des MTV Stuttgart es nun auch geschafft, Deutschlands erster blinder Fitnesstrainer zu werden.

Jetzt registrieren & kostenlos weiterlesen!
(Dauert nur 30 Sekunden.)

E-Mail-Adresse:

Gewünschtes Passwort:

Wenn Sie sich registrieren, bestätigen Sie, dass Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie den Datenschutzbestimmungen der zelect GmbH, die im Auftrag der

86%
noch nicht
gelesen!

Registrieren &
10 Artikel gratis
lesen.

Märkte

IMMOBILIEN KFZ JOBS



ES-Sulzgries: Das Besondere Pent-house 3,5 Zi., 91 m² Wfl. + 35 m² Dachterr.+ zus. Balk...

[mehr Immobilien](#)

Newsticker

REGION WELT

> **09:10 Uhr** Triumphaler Empfang für Japans Weltmeisterinnen

> **09:10 Uhr** Triumphaler Empfang für Japans Weltmeisterinnen

> **09:10 Uhr** Analyse: Murdoch-Drähte bringen Cameron in Gefahr

Premiumservice

DIGITALE ABOS

+INFO ZUM E-PAPER+++

PREMIUM SERVICE

Ihre Zeitung am PC, am Smartphone und auf dem iPad: E-Paperabo und Onlineabo

[Alle Angebote](#)

Alles zu Stuttgart 21



Ab jetzt hier...

Haltungsfehler mit den Händen erkennen

Mulgheta Russom vom MTV Stuttgart ist Deutschlands erster blinder Fitnesstrainer

16. Juli 2011



Der blinde Fitnesstrainer Mulgheta Russom bei der Arbeit. Er erklärt die Übung und fühlt mit den Händen, ob sie auch korrekt durchgeführt wird. Foto: Strelb

Stuttgart - Den Ball eng am Fuß führend dribbelt Mulgheta Russom über den Platz. Keine einfache Sache, wenn man weiß, dass Russom blind ist. Doch besonderen Herausforderungen stellt sich der 32-Jährige gerne und meistert sie durch Willen und viel Einsatz. So hat der dreifache deutsche Meister im Blindenfußball und Nationalspieler des MTV Stuttgart es nun auch geschafft, Deutschlands erster blinder Fitnesstrainer zu werden.

Von Torsten Strelb

Mulgheta Russom steht im Fitnessstudio des MTV Stuttgart mit einem „Schützling“ an einem Gerät. Er erklärt den Ablauf der Übung, beziehungsweise wie man das Gerät benutzt, damit es einen Trainingseffekt und keine Haltungsschäden verursacht. Dann macht er die Übung vor. Als nächstes ist der Trainierende an der Reihe. Während seine Fitnesstrainerkollegen eine falsche Haltung sehen können, nimmt Russom die Hände zur Hilfe. Mit ein paar gekonnten Griffen „schaut“ er nach dem Rechten, kann gegebenenfalls Korrekturen durchführen. „Gar kein Problem“, sagt Ingo Uran, der Leiter des MTV-Fitnessstudios. „Der Körper arbeitet wie Zahnräder. Funktioniert eines nicht, dann können die anderen auch nicht ineinandergreifen. So erkennt Russom die Fehlhaltungen.“ Und auch die Sporttreibenden haben mit dem Anfassen kein Problem. „Alle sind hier sehr kooperativ, es gab noch keine Klagen“, so Russom. Durch einen Autounfall verlor Russom im Alter von 19 Jahren sein Augenlicht. Nachdem er nach mehreren Monaten das Krankenhaus verlassen hatte, zog er in das Internat der Nikolauspflege, eine Stiftung für blinde und sehbehinderte Menschen. Dort half man ihm, sich an sein neues Leben zu gewöhnen. Er lernte die Brailleschrift und wurde Flechtwerkgestalter. Außerdem profitierte er von der Kooperation der Nikolauspflege mit dem Sportverein MTV Stuttgart und wurde Mitglied im Fitnessstudio. Im Laufe der Zeit reifte in ihm der Berufswunsch des Fitnesstrainers. „Sport ist meine Leidenschaft und mit Menschen habe ich auch gerne zu tun. Beides lässt sich als Fitnesstrainer gut kombinieren.“ Bei der Nikolauspflege nahm man diesen Wunsch auf, „auch wenn es zuerst schwer vorstellbar war, wie man einem Blinden Bänder oder Muskeln erklären soll“, sagt Matthias Kopp von der Nikolauspflege, der auch für das Projekt Sportförderung für blinde und sehbehinderte Menschen verantwortlich ist. Dieses Projekt verbindet seit Herbst 2010 die Nikolauspflege-Stiftung und den MTV. Dabei soll unter anderem blinden und sehbehinderten Menschen die Teilhabe am örtlichen Sport, aber auch eine Beschäftigung im Sportbereich ermöglicht werden. Im Falle Russom gibt MTV-Geschäftsführer Karsten Ewald offen zu: „Wir wollen mit ihm natürlich auch Geld verdienen.“ Denn nach einjähriger Ausbildung hat er nun eine 50-prozentige Stelle erhalten, die später „auch in ein volles Arbeitsverhältnis übergehen soll“, so Ewald. Zwei Jahre lang erhält der Verein Fördergelder, danach muss sich Russom sozusagen selbst tragen. Ewald ist davon überzeugt, dass dies gelingen wird. „Vor allem bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich kann er mit seinen einfühlsamen Händen viel bewirken und ist schon jetzt sehr gefragt.“ Zudem plant der MTV, Russom als Personal Trainer mit einem Stundensatz von 40 Euro einzusetzen. „Ich freue mich auf die neue Aufgabe und bin überzeugt, dass es klappen wird.“ In Sachen Blindenfußball muss Mulgheta Russom wegen seiner neuen Tätigkeit auch nicht kürzertreten. „Schließlich ist es der gleiche Verein, das lässt sich sicherlich verbinden“, schmunzelt er.

Artikel vom 16.07.2011 © Esslinger Zeitung