



V.l.: Alex Irmer sprüht vor positiver Energie. Ihren Kunden will sie in ihrem Studio effektives Training und einen Wohlfühlort bieten. In der Spielecke können die Kleinen krabbeln und spielen, während die Mamas wenige Schritte davon gemütlich Kaffee trinken. Hanteln, Kettlebells, Corebags und andere Geräte unterstützen dabei, die Muskeln ordentlich zu trainieren. Klein, aber fein – im Kursraum wird in Kleingruppen trainiert. Fotos: S. Broch.

Fitnessstudio „Willenskraft“ in Rondorf

Muskeln stärken, auftanken und sich wohlfühlen

Kein Einchecken, keine Massenkurse, kein anonymes Training – bei Alex Irmer geht es persönlich zu. Seit zwei Jahren betreibt sie das Fitnessstudio „Willenskraft“ an der Rodenkirchener Straße 120 in Rondorf. „Ich möchte einen Wohlfühlort bieten, wo die Menschen ankommen können und wahrgenommen werden“, sagt die 36-Jährige.

In ihrem rund 85 Quadratmeter großen Studio bietet sie vor allem Kurse für junge Mütter an: Fit in der Schwangerschaft, Yoga in der Schwangerschaft, Fitness nach der Rückbildung, aber auch Full-Body-Workout-Kurse für Jedermann. In 60 Minuten absolvieren die Teilnehmer sechs bis sieben Zirkelstationen, es wird unter anderem an Steppern trainiert, mit Gewichten, Kettlebells, Corebags und am Rudergerät. „Wir trainieren in Kleingruppen, mit maximal sechs Personen, dadurch kann ich jeden individuell betreuen“, erklärt Irmer.

Effektiv trainieren und gemeinsam schwitzen

Auch wenn ihr sehr wichtig ist, dass ihre Kundinnen – der Großteil ihrer Kunden sind Frauen – sich wohlfühlen und eine Auszeit vom Alltag in ihrem Studio finden und dass auch das soziale Miteinander nicht zu kurz kommt, legt Irmer großen Wert auf effektives Training. „Es wird schon anstrengend bei mir. Muskelaufbau geht nur über Muskelererschöpfung. Es ist einfach so: Von nichts kommt

nichts“, sagt sie. Natürlich gehe sie individuell auf jeden ein, aber animiere schon, bis an die Grenzen zu gehen oder es zumindest zu versuchen. Mit ihrer freundlichen, positiven und energiegeladenen Art unterstützt sie dabei ihre Sportler. „Ich zeige: Ich bin hier, wir schwitzen gemeinsam und schaffen das gemeinsam“, schildert sie.

Nach den Kursen sind alle eingeladen, noch gemütlich zusammen einen Kaffee oder Tee zu trinken. Während die Mamas plaudern, können die Kinder in einer liebevoll eingerichteten Spielecke spielen. Bei den Kursen sind die Kleinen dabei. „Das klappt super“, berichtet Irmer. Neben den Kursen bietet die junge Frau auch Personal-Trainings, Firmenfitness und Online-Fitness an. Einen Vertrag muss man bei „Willenskraft“ nicht abschließen, Irmer arbeitet mit Zehnerkarten. „Dann zahlt man auch nur, wenn man wirklich trainiert“, sagt sie.

Eigenes Studio war ein Traum

Seit rund dreizehn Jahren arbeitet die gebürtige Leverkusenerin als Fitnesscoach. Mit 18 zog sie nach Köln, um eine duale Ausbildung als Handelsassistentin zu machen. Sie arbeitete einige Jahre in dem Beruf, merkte aber, als sie sich selbst bei einem Fitnessstudio anmeldete, wie viel Spaß sie an Training und Bewegung hatte. 2011 machte sie ihre Trainerlizenz und absolvierte in den Folgejahren zahlreiche Fortbildungen. Ihren Bürojob

machte sie noch in Teilzeit, daneben arbeitete sie freiberuflich in verschiedenen Studios. 2014 verlegte sie sich ganz auf den Fitnessbereich.

Eröffnung Frühjahr 2022

2021 kam Irmers zweites Kind auf die Welt, und die Familie zog von der Südstadt nach Rondorf. „Mein Traum war schon lange, ein eigenes, kleines Studio zu haben“, erzählt die zweifache Mutter. Der Grundstein zur Umsetzung des Traums wurde in der Corona-Zeit gelegt. „Lange waren die Studios geschlossen, und ich gab Online-Kurse. Die sind so gut gelaufen, mit so vielen Teilnehmern, dass ich dachte, ich wage es mit einem eigenen Studio“, schildert Irmer.

Zufällig traf sie beim Spazierengehen mit Hund die Eigentümerin des Hauses auf der Rodenkirchener Straße 120. Die beiden kamen ins Gespräch, Irmer erkundigte sich, wo es in Rondorf wohl Räume für ein kleines Studio gäbe. Die Rondorferin – glücklicher Zufall – bot ihr die Souterrainräume in ihrem Haus, die gerade frei geworden waren, an. „Ich habe es mir angesehen, und es hat mir gleich gefallen“, berichtet Irmer. Bevor sie hier ihr Studio im Frühjahr 2022 aufmachen konnte, war allerdings einiges zu tun: unter anderem neue Böden verlegen, Wände streichen, neue Beleuchtung anbringen, Küche einbauen, Empfangsbereich und Spielecke einrichten. Eine Riesenhilfe war

für Irmer ihr Mann, der Umbau, Renovierung und Gestaltung übernahm.

Die junge Trainerin fühlt sich sehr wohl mit ihrem Studio und in Rondorf. Ihre Kundinnen kommen vor allem aus dem Kölner Süden. „Es können auch gerne mehr Männer kommen, zum Workout für Jedermann“, lacht sie. In den Sommermonaten bietet sie auch Outdoor-Training an. „Das war der Vorschlag von Marienburgerinnen. Ich bin immer offen für neue Ideen“, sagt Irmer.

Fitness- und Gesundheitstipps im Bilderbogen-Newsletter

Seit einiger Zeit gibt sie Fitness- und Gesundheitstipps im wöchentlichen Newsletter des Bilderbogens. Die kommen bei den Lesern super an. „Das freut mich natürlich, mir macht es großen Spaß, die Tipps zu schreiben“, berichtet sie. Kurz, knackig und alltagstauglich ist dabei ihre Devise. Sie achtet auch darauf, aktuelle Themen aufzugreifen, zum Beispiel: Wie vermeide ich einen Kater? zu Karneval des Ernährungs- und Abnehmtipps im Frühjahr, wenn der Sommerurlaub mit Bikini vor der Tür steht. (sb)

Willenskraft - Raum für Fitness
Rodenkirchener Straße 120
50997 Köln
Telefon: 02233 46 000 75
E-Mail: alex@willenskraft.fitness

Infos zu Angeboten und Preisen unter www.willenskraft.fitness