

## Präventologen im Porträt: Lucie Blaha

Juni 2015



### **„Der Schritt in die Selbstständigkeit war für mich genau das Richtige.“**

*Lucie Blaha ist Präventologin, Trampolintrainerin und Rückenschulleiterin in Nürnberg. Die frühere Bankkauffrau machte sich 2011 selbstständig und bietet Bewegungs- und Gesundheitspräventionskurse vor allem für Firmenkunden an. Die 41-jährige gebürtige Tschechin engagiert sich im Berufsverband der Präventologen und unterstützt ehrenamtlich unter anderem eine Selbsthilfeorganisation für krebserkrankte Menschen.*

Den Schritt in die Selbstständigkeit bereut sie bis heute nicht. Ihren ersten Beruf als Bankkauffrau hat sie viele Jahre gerne ausgeübt. Später kamen ihr nach und nach Zweifel auf. „Die Arbeit mit Menschen hat mir immer Spaß gemacht. Aber die Atmosphäre im Bankbereich veränderte sich. Im Mittelpunkt standen zunehmend die Orientierung an den Zahlen und dem Produkt und weniger an den Bedürfnissen unserer Kunden. Das gefiel mir dann irgendwann nicht mehr“, erklärt Lucie Blaha.

„Für Gesundheit habe ich mich schon immer interessiert“, sagt die Bewegungsexpertin. Deshalb arbeitete sie dann einige Zeit in einem Geschäft für Gesundheitsprodukte und bildete sich zur Trampolintrainerin und Rückenschulleiterin weiter. „Da hat es dann ‘click’ bei mir gemacht, und ich wusste, dass ich einen Beruf ausüben wollte, der mit Bewegung zu tun hat!“ Sie fühlte sich aber noch nicht ausreichend dafür ausgebildet. Ihr Trampolinausbilder machte sie schließlich auf den Fernstudiengang zur Präventologin aufmerksam. Lucie Blaha absolviert das Studium in einem guten halben Jahr und schließt es im Mai 2012 erfolgreich ab. „Ich fand die Zeit sehr lehrreich und ich habe viele interessante Menschen kennengelernt, mit denen ich teilweise noch heute Kontakt habe und verschiedene Projekte und Events durchführe“, sagt die Nürnbergerin. Seither hat sie ihre selbstständige Tätigkeit zielstrebig ausgebaut. Sie bietet Kurse, Seminare und Vorträge im Bereich der ganzheitlichen Prä-

vention an sowie Rückenschulungen und Trampolinkurse. Die Seilband-Trampoline sind spezielle und besonders gelenkschonende Sportgeräte, die an Gummizügen statt an Stahlfedern aufgehängt sind. „Sie ermöglichen auch Ungeübten positive und angenehme Bewegungserlebnisse“, erklärt die 41-Jährige.

Präventive Gesundheitskurse bietet sie vorwiegend bei Firmenkunden im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) an. Dafür fährt sie auch immer öfter über die Grenzen ihrer Region hinweg, im Gepäck ganze Sätze mit Mini-Trampolinen. Und auch wenn ihre Kunden über keine eigenen Sport- oder Kursräume verfügen, stellt dies kein Problem dar: „Dann stellen wir Tische und Stühle in den Büros beiseite, und schon kann es losgehen“, erklärt Blaha.

„Das schönste an der Selbstständigkeit als Präventologin ist, dass ich mir meine Arbeitszeit selbst einteilen kann und dass ich mit Menschen zusammenarbeiten kann, mit denen ich zusammenarbeiten möchte!“, betont Lucie Blaha. Zielstrebig hat die engagierte Netzwerkerin ihre freie Tätigkeit vorangetrieben und ausgebaut. Nächstes Ziel ist es, das Trampolintraining von den gesetzlichen Krankenkassen zertifizieren zu lassen. Außerdem möchte sie noch stärker in die Seminararbeit einsteigen. In ihrer Freizeit fährt sie gerne Rad, geht wandern und zum Relaxen in die Sauna.

[www.luciefit.de](http://www.luciefit.de)