

#Influencer
aus der Region



(Foto: privat)

Äußerlich und innerlich stark

Heute ist die 23-jährige Lara Sophie Spielmann aus Großen-Buseck Coach für Fitnesstrainer. Doch noch vor einigen Jahren hatte sie eine schwere Essstörung. Auf ihrem Instagram-Kanal @larasophie will sie ihren Followern zeigen, dass es nicht nur um Likes geht, sondern vor allem darum, sich wohl zu fühlen.

Es ist ihr heute nicht mehr anzumerken, doch Lara Sophie Spielmann hatte einst eine schwere Essstörung. Sie fühlte sich nicht wohl in ihrem Körper und war der Meinung, dünn sein zu müssen. Fünf Jahre ist das her – heute lässt sich die 23-Jährige nicht mehr von falschen Idealvorstellungen leiten. »Ich bin jetzt extrem zufrieden mit mir und meinem Körper«, sagt die Großen-Buseckerin. Vor allem Sport hätte ihr damals aus der Krise geholfen. Sportlich sei sie eigentlich schon immer gewesen. Bereits im Alter von drei Jahren stand sie auf den Skiern, war später Leistungsschwimmerin im DLRG und verfiel anschließend dem Kraftsport. »Der Sport hat mir immer viel Kraft gegeben«, sagt sie. »Man sieht schnelle Erfolge, muss aber für konstante Fitness auch immer dran bleiben.« Das hätte sie Ehrgeiz und Disziplin gelehrt. Gleich nach dem Abitur begann die Sportlerin mit einem dualen Studium zur Sport- und Fitnesskauffrau in Köln. Seit gut einem

Jahr ist sie fertig und ihre Leidenschaft ist zum Beruf geworden. Bei der Fitnessstudio-Kette »FitX/ClassX« arbeitet Lara als Trainings-Coach. Ihr Spezialgebiet: Trainer im Bereich Sportkurse schulen. Ihre Leidenschaft teilt die 23-Jährige auch auf Instagram unter @larasophie. Was zunächst nur der eigenen Motivation diene, spornte schnell auch andere an. Mittlerweile folgen der Großen-Buseckerin auf der sozialen Plattform über 50000 Menschen. »Ich hätte wirklich nicht gedacht, dass das so viel Anklang findet«, freut sich Lara, »ich hoffe, dass ich damit ganz viele motivieren kann«. Genau darum geht es ihr: Motivation statt Neid. »Auf Instagram ist viel fake. Es geht nicht nur um das perfekte Foto, sondern auch darum, perfekt zu sein«, sagt die junge Frau. Das könne zu viel Druck führen, wie sie einst am eigenen Leibe erfahren hat. Mit ihrer Reichweite will sie darum vor allem eines: zeigen, dass es um mehr als das geht. »Man muss sich wohlfühlen,



das ist die Hauptsache«, sagt sie. »Man muss an sich selbst denken und auf sich stolz sein können.« Auch sie habe das erst lernen müssen. Sport habe sie verändert. Das habe sie nicht nur stärker, sondern auch selbstbewusster gemacht. Genau das möchte sie weitergeben. Katharina Gerung



Durch Sport hat die junge Frau wieder den Lebensmut gefunden.



Lara coacht Trainer in Sportkursen.



»Bleibt man nicht dran, sind die Muskeln schnell weg.«

#Steckbrief

Name: Lara Sophie Spielmann
Alter: 23
Wohnort: Großen-Buseck
Beruf: Trainer-Coach

Worum geht's?
 Sportlichen Ehrgeiz und die Motivation, nicht für andere, sondern sich selbst alles zu geben.

Relevanz: ●●●○
Layout: ●●●○
Regionalität: ●●●●
Authentizität: ●●●●

Wo ist der Blog zu finden?



Die 23-Jährige hat in Köln ein duales Studium zur Sport- und Fitnesskauffrau gemacht.

ps: privat