

## 2. arque - sky - run MesseTurm Frankfurt

„uffgerappelt...mitgedappelt“



Dirk Bannick lebt und arbeitet in Hamburg. Im „normalen“ Leben beschäftigt sich der 44-Jährige Abteilungsdirektor in der Commerzbank AG schwerpunktmäßig mit Finanzierungen im Bereich „Erneuerbare Energien“.

Der Frankfurter MesseTurm lädt am 18. Mai 2008 zum zweiten Mal zum internationalen Treppenlauf in die Mainmetropole. In Frankfurts Wahrzeichen 1.344 Stufen, 61 Stockwerke und 222 Höhenmeter zu bezwingen, als Banker ist das einmal etwas ganz anderes.

Er hat sich Urlaub genommen, um seinen Vorsatz zu verwirklichen: „Im Leben muss man auch soziales Engagement zeigen – die ARQUE bietet mir eine Möglichkeit dazu. Sie hat es sich als Selbsthilfegruppe zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Spina bifida und deren Angehörige bei einem selbstbestimmten Leben und bei der Bewältigung der durch diese Behinderung entstehenden Probleme zu begleiten!“ Beim Sky-Run kann man dafür Flagge zeigen: Sportliche Aktivität wird mit sozialem Engagement verbunden. Darüber hinaus engagiert sich der gebürtige Husumer im Bund ehemaliger Lehrer und Schüler des Hermann-Tast-Gymnasiums in Husum, in der „Arbeitsgemeinschaft Chronik der Gemeinde Arlewatt“ in der näheren Umgebung seines Geburtsortes Husum und als freiwilliger Helfer beim Deutschen Evangelischen Kirchentag, um nur drei seiner ehrenamtlichen Aufgaben zu nennen.



„Ich möchte das letztjährige Ergebnis übertreffen“, hat sich Dirk Bannick zum Ziel gesetzt.

Seit seiner Schulzeit war er viele Jahre der Sportabstinenz verfallen. Dirk Bannick lebte nach dem Motto "Sport ist Mord". Im Jahr 2000 begann er zunächst mit Golfspielen im Golf Park Peiner Hof in der Nähe von Hamburg und erwarb im Lauf der Zeit ein Handycap von 26,0. Doch nach einer dreiwöchigen Auszeit im Jahre 2006 wusste er: So kann das nicht länger weitergehen – körperliche Gesundheit ist so wertvoll, dass man sie erhalten muss. **Über seinen Fitness-Club in Hamburg hat er dann glücklicherweise den Personaltrainer Christian Voigt (1zu1-Trainingsbetreuung) kennen gelernt. Angespornt durch gutes Know-How und großes Engagement des Trainers und mit viel eigenem Schweiß hat es Dirk Bannick in den Monaten Dezember 2006 bis Februar 2007 geschafft, weit über 20 kg abzunehmen und gleichzeitig 7% Muskelmasse aufzubauen. Auch der Hausarzt war richtig begeistert und voll des Lobes für solch gute Ergebnisse!**

**„Obwohl meine Arbeitstage in Hamburg ziemlich lang sind, nehme ich mir unverändert Zeit, regelmäßig zu trainieren und das am liebsten gemeinsam mit meinem Personaltrainer“, sagt Dirk Bannick, der inzwischen in einem gänzlich neuen Körper lebt.** Es bringt ihm sehr viel Freude und den nötigen Ausgleich zu seiner beruflich verordneten körperlichen Passivität. Auf die diesjährige Teilnahme am arque – sky – run Messe Turm Frankfurt hat er sich so vorbereitet, dass er mit großer Zuversicht auf die sportliche Herausforderung blickt.

(zuletzt bearbeitet: 16.05.2008 - 09:15 - © ARQUE e.V.)

Link: <http://www.arquelauf.de:80/phplauf/index.php?id=49,187,0,0,1,0>