

Ein Triumph der Tragik

Ich werde öfter gefragt, warum ich mich - als Mann - so für die Verbesserung der Lebensqualität von Frauen einsetze. Ich musste erst 40 Jahre alt werden, bis ich begriff, was die Triebfeder war, die mich auf den richtigen Karriereweg brachte und zur Leidenschaft meines Lebens wurde.

An einem Morgen vor über 30 Jahren wurde ich vom vorbeifahrenden Schulbus aufgeweckt. Ich war gerade 13 Jahre alt und lebte mit meinen beiden jüngeren Brüdern bei unserer Mutter, Doris Joy Heavin. Es war kurz nach ihrem 40. Geburtstag. Sie war eine hingebungsvolle Mutter von fünf Kindern und hatte fast ihr ganzes Leben lang mit emotionalen und körperlichen Problemen zu kämpfen. Von ihren Ärzten bekam sie reihenweise Medikamente; mit nur sehr bescheidenem Erfolg.

Als mich das Geräusch des vorbeifahrenden Schulbusses weckte, kam mein Bruder Paul zu mir und rief, dass ich schnell kommen sollte, unsere Mutter sei krank. Als ich mich neben ihr Bett kniete, spürte ich keine Wärme mehr. Ich legte meine Arme um sie; zuerst, um nach einem Lebenszeichen zu tasten, danach als letzte Umarmung. Ich nahm meine jüngeren Brüder, acht und neun Jahre alt, in meine Arme und erzählte ihnen, dass unsere Mutter nun im Himmel sei.

Ihr vorzeitiger Tod war unnötig. Der hohe Blutdruck, der an der Entstehung des Blutgerinnsels beteiligt war, das ihr das Leben nahm, war unnötig. Statt nur die Symptome mit Medikamenten zu behandeln, hätte sie die Ursachen des hohen Blutdrucks bekämpfen können. Wir wissen jetzt, dass Training und eine vernünftige Ernährung in fast allen Fällen die Ursachen von Bluthochdruck und den meisten anderen chronischen Krankheiten zu bekämpfen hilft.

Viele Jahre später, als ich vor einer Gruppe von 100 Frauen stand und über Fitness und gesunde Gewichtsreduktion dozierte, wurde mir klar, dass ich die Menschenmenge unbewusst nach dem Gesicht meiner Mutter absuchte. In diesem Moment wurde mir so vieles klar. In diesem Moment erkannte ich, was der Antrieb meines bisherigen Lebens war und immer sein würde.

Es ist mein starker Wunsch, dass kein kleiner Junge seine Mutter so vorfinden muss, wie ich meine Mutter vorgefunden habe.

Gary Heavin

Über Curves: Gary Heavin und seine Frau Diane sind die Gründer von Curves, des größten Fitness-Franchiseunternehmens weltweit. Mit fast 10.000 Centern weltweit und mehr als 4 Millionen Mitgliedern ist Curves laut *Entrepreneur magazine* das schnellst expandierende Franchiseunternehmen der Geschichte. Durch das Curves-Franchise schufen Gary und Diane Heavin berufliche Chancen für mehr als 30.000 Menschen – 90 Prozent davon Frauen.

Im Jahre 1976 erkannte Gary nach drei Jahren medizinischer Vordiplomstudien, dass er dazu beitragen konnte, den Auswirkungen gesundheitlicher Verschlechterungen und daraus resultierender Erkrankungen durch sinnvolle Aufklärung über Fitness, vernünftige Ernährung und Gewichtsreduktion vorzubeugen. Mit 20 Jahren eröffnete er sein erstes Fitnesscenter – der Rest ist Geschichte!

Curves ist eine Revolution der Fitnessbranche. Gary war bewusst, dass der erste Schritt, Frauen ein gesundes Fitnessbewusstsein nahe zu bringen, darin besteht, sie erst einmal zum Betreten eines Fitnesscenters zu ermuntern: Kaum eine Frau findet den Gedanken angenehm, unter den Augen von Männern zu trainieren; also kommen herkömmliche Sportstätten kaum in Frage. Ihm fielen auch die sozialen Komponenten auf, die gerade Frauen wichtig sind: Sie unterhalten sich gerne und profitieren gegenseitig von ihren Erfahrungen.

Curves wurde mit diesen Gedanken im Hinterkopf geschaffen: Um Frauen ein Trainieren in angenehmer und kameradschaftlicher Umgebung zu ermöglichen – in einem Club, der speziell und nur für sie geschaffen wurde. Das Curves-System kombiniert ein 30-minütiges Zirkeltraining mit viel Spaß und Kameradschaft; ein System, bei dem man sich gerne und gegenseitig unterstützt.

Gary verfügt über einen akademischen Grad hinsichtlich Gesundheits- und Ernährungsberatung und ist Autor von zwei *New York Times*-Bestsellern zum Thema Training und Ernährung. Er wurde mit dem weltweit ersten *Visionary of the Year*-Preis der *International Health, Racquet, and Sportsclub Association* ausgezeichnet, 2004 wurde ihm der Titel *Ernst & Young's Entrepreneur of the Year* verliehen. Dies war das erste Mal in der Geschichte dieses landesweiten Wettbewerbs, dass ein Repräsentant der Gesundheits- und Fitnessbranche mit diesem repräsentativen Preis ausgezeichnet wurde. Derzeit finanziert Gary

eine 5-Millionen-Dollar-Studie der Baylor University, die das Studium der Auswirkungen von Fitnessübungen auf Knochendichte und Metabolismus von Frauen zum Ziel hat.

Wenn Sie mehr über Curves erfahren möchten, besuchen Sie www.curves.com oder rufen uns einfach unter 1-800-848-1096 an.