



Lara Ahlefelder und Jacqueline Schroll haben sich selbstständig gemacht – ohne Plan B, aber mit viel Selbstbewusstsein und Engagement: Die jungen Frauen sorgen dafür, dass ihre Kunden fit und gesund bleiben.

Trotz großer Konkurrenz auf dem Gesundheitsmarkt sind ihre Terminkalender voll.

# Mit Herz und Hantel



Von Grit Preibisch

**A**ls Jacqueline Schroll vier Jahre alt war, stand sie zum ersten Mal auf einem Tennisplatz. In ihrer kleinen Kinderhand wog der kantige Tennisschläger schwer. Damals landeten ihre Bälle überall, nur nicht im gegnerischen Feld. Ein Erlebnis, das ihren Ehrgeiz geweckt hat: Seitdem trainierte sie beinahe täglich, wurde schneller und geschickter. Ein paar Jahre später spielte sie auf Turnieren, gewann Preise und machte einen Trainerschein. Auf dem Tennisplatz verbrachte sie mehr Zeit als in ihrem Kinderzimmer. „So abgedroschen es auch klingt: Sport gehört einfach zu meinem Leben“, sagt Jacqueline Schroll. Ihre Tenniskarriere ist zwar längst vorbei, doch sportlich ist die junge Frau immer noch. So sportlich, dass sie ihr Hobby zum Beruf gemacht hat.

Seit zwei Jahren leitet Jacqueline Schroll ihr eigenes Fitness-Studio in Seevetal, wenige Kilometer von Hamburg entfernt. Mitten in einem Gewerbegebiet liegt ihr Arbeitsplatz: Ihre Nachbarn bearbeiten Holz, verkaufen Gewürze oder reparieren Autos. „Hier kann ich die Musik aufdrehen, ohne dass es jemanden stört“, sagt die 24-Jährige. Vor allem morgens und abends wird es in ihrer „Fitness-Schmiede“ laut, denn dann laufen die meisten Kurse. Zu wummernden Bässen schwitzen ihre Kunden bei Übungen, die Muskeln aufbauen und Bauch, Beine oder Po straffen sollen. Das Angebot der Sport- und Fitnesskauffrau erinnert an Kurspläne etablierter Studios. Doch während die großen Fitnessstempel in der Regel über viele Trainer verfügen, muss Jacqueline Schroll jeden Kurs ganz allein vorbereiten und leiten. Ein vermeintlicher Nachteil – und zugleich ihr Vorteil: „Ich kenne meine Kunden alle persönlich und kann ganz genau auf sie eingehen“, sagt die Unternehmerin.

Jacqueline Schroll verbringt die meiste Zeit ihrer Arbeitswoche im Fitness-Studio. Anders als bei Lara Ahlefelder, die zwischen Massagestudio, Fitnessraum und Hörsaal pendelt. Sie ist Unternehmerin und Studentin, Fitnesslehrerin und Masseurin. Während ihre Kommilitonen sich von Nebenjob zu Nebenjob hangeln, hat sich die 25-Jährige längst für einen beruflichen Weg entschieden. Seit einem halben Jahr ist die junge Frau selbstständig. Als Gründerin der „Rückenpause“ bietet sie in Lüneburg Massagen und Fitnessübungen an.

Um in ihr Massagestudio zu gelangen, muss Lara Ahlefelder zu Hause nur eine Treppe hinuntergehen. Sie teilt sich ein Haus mit



Lara Ahlefelder studiert  
BWL und führt ihr  
eigenes Unternehmen.  
Mit Fitnessübungen und  
guter Laune bringt sie  
Menschen in Schwung



ihrer Mutter. Die Räume in dem Klinkerbau sind klar aufgeteilt: Im Obergeschoss wohnt die Jungunternehmerin. Das Erdgeschoss ist das Reich ihrer Mutter. Und ein Raum gehört der „Rückenpause“. In dem Massage-raum fällt warmes Licht auf verschnörkelte Spiegel und cremefarbene Wände. Silberne Vasen funkeln auf einem Klavier. In der Mitte des Raumes steht eine Massageliege. Studenten, Hausfrauen und Unternehmer knetet die ausgebildete Gymnastiklehrerin hier jede Woche durch. Nebenbei studiert die gebürtige Düsseldorferin an der Leuphana

Universität in Lüneburg Betriebswirtschaftslehre, um sich das nötige kaufmännische Knowhow anzueignen. „Ich bin bestimmt nicht die beste Studentin“, gibt Lara Ahlefelder zu: „Aber dafür eine umso bessere Unternehmerin, hoffe ich zumindest.“

Jacqueline Schroll und Lara Ahlefelder gehören zu mehr als vier Millionen Selbstständigen in Deutschland. In den vergangenen zwei Jahrzehnten stieg ihre Zahl um mehr als 40 Prozent. Allein im vergangenen Jahr gab es laut dem aktuellen KfW-Gründungsmonitor bundesweit rund 835.000 Neugründungen. Doch vor allem junge Menschen scheuen oft den Weg in die Selbstständigkeit: Nur rund 19 Prozent aller Gründer sind zwischen 18 und 24 Jahre alt. Die meisten Menschen, die sich selbstständig machen, sind zwischen 35 und 44 Jahre alt, männlich und sitzen in Berlin, Hamburg und Bremen. Jacqueline Schroll und Lara Ahlefelder sind also praktisch die Ausnahmen von der Regel.

**N**ach ihrer Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau arbeitete Jacqueline Schroll als freie Trainerin. Morgens leitete sie Kurse in Hamburg, abends in Lüneburg. Sie war jeden Tag unterwegs. Über ihren Terminkalender entschieden andere. Nach wenigen Monaten wurde ihr bewusst, dass sie sich ihre Zukunft anders vorstellt. „Ich wollte schon immer mein eigener Chef sein“, sagt Schroll: „Deshalb habe ich mich so schnell wie möglich selbstständig gemacht.“ Sie fragte Freunde um Rat, bat ihre Eltern um Hilfe und besuchte Beratungen. Schließlich hatte sie einen Plan in der Hand, den sie Punkt für Punkt durchging: von A wie Arbeitsmaterial bis Z wie Zeiteinteilung. Bis heute wohnt die Jungunternehmerin bei ihren Eltern, lässt sich von ihnen beraten und helfen: Ihre Mutter führt die Buchhaltung. Ihr Vater springt oft als Handwerker ein. Geht eine Lampe kaputt, ist er gleich zur Stelle. Die Wege sind kurz, denn das Elternhaus ist nur wenige Kilometer von ihrem Fitness-Studio entfernt. „Ohne ihre Unterstützung hätte ich mich wohl nie selbstständig gemacht.“ Doch so groß der familiäre Einfluss auch sein mag: Die grundlegende Richtung gibt die junge Frau selbst vor. Sie entscheidet über das Kursangebot, über die Geräte und über die Gestaltung ihres Studios. Es muss zuerst ihr gefallen - und später den Kunden. Deshalb ist das Studio ganz in ihren Lieblingsfarben eingerichtet: Rot, Schwarz und Weiß.



Seit zwei Jahren leitet Jacqueline Schroll ihr eigenes Fitness-Studio. Rund 80 Kunden kommen regelmäßig zu ihren Kursen



Mit 50 Quadratmetern, ein paar Hanteln, Matten und Step-Brettern hat Jacqueline Schroll angefangen. Vor zwei Jahren feierte sie die Eröffnung ihrer „Fitness-Schmiede“ mit Sekt und Fitnessgetränken. Inzwischen hat sie in neuen Räumen auf 110 Quadratmetern wesentlich mehr Platz und mehr Geräte. Ein großer Teil ihrer Ersparnisse steckt allein in den drei sogenannten Power Plates, besonders ausgeklügelten, strombetriebenen Fitnessgeräten. Ein Power Plate gleicht einer überdimensionalen Waage. Jacqueline Schroll stellt sich auf eine der vibrierenden Fußflächen, hebt ihren rechten Arm und ihr linkes Bein. Eine wackelige Angelegenheit, bei der sich die Muskeln lockern und Fett verbrennen soll. „Damit können Menschen sehr gezielt trainieren, ohne viel Zeit investieren zu müssen“, sagt sie, während das Gerät leise unter ihr brummt.

**F**ür ihr Fitness-Studio verzichtet Jacqueline Schroll auf viel Freizeit. 16 Kurse pro Woche halten sie auf Trab. An ihren letzten Urlaub kann sie sich kaum erinnern. Und trotzdem ist sie glücklich: „Ich komme jeden Tag gut gelaunt zur Arbeit.“ Das mögen viele von sich behaupten, doch Jacqueline Schroll glaubt man es wirklich. Zukunftssorgen sind ihr fremd. „Ich habe rund 80 Kunden. Bisher läuft alles gut“, sagt sie: „Und das wird auch so bleiben.“ Zumindest so lang sie gesund bleibt. Vor wenigen Wochen hatte sie eine Kehlkopfentzündung. Die Ärzte verordneten Ruhe und Sprechverbot. Einige Kurse gab sie stumm, andere ließ sie vertreten. In einem Unternehmen, in dem die Chefin gleichzeitig die einzige Mitarbeiterin ist, müssen solche Situationen die Ausnahme bleiben. Sonst wird es eng.

Rund 87 Prozent aller Gründer sind auf sich allein gestellt. Planung, Buchhaltung und Alltagsgeschäft liegen oft in einer Hand. Viele Unternehmer starten dabei ohne Geld von Dritten. Zwei Drittel von denen, die Finanzmittel brauchen, greifen auf ihr eigenes Startkapital zurück. Viel wichtiger als Geld ist ohnehin oft der Wille, die eigene Geschäftsidee durch- und umzusetzen.

Lara Ahlefelder ist auch so eine Überzeugungstäterin. „Ich finde es toll, anderen Menschen etwas Gutes zu tun“, sagt die junge Frau. Sei es mit Massagen oder Fitnessübungen. Schon als Kind hat sie Menschen gern massiert. Was früher ein Freundschaftsdienst war, lässt sie sich heute bezahlen.

Während ihrer Ausbildung zur Gymnastiklehrerin gab sie Kindern Tanzstunden und trainierte Eiskunstläufer. Als sie ihren Abschluss in der Tasche hatte, ging sie für ein Studium nach Lüneburg. Doch das Stu-

In Deutschland gibt es mehr als vier Millionen Selbstständige. In den vergangenen zwei Jahrzehnten stieg ihre Zahl um mehr als 40 Prozent



denenleben langweilte sie schnell. „Schreibarbeit ist mir nicht genug“, sagt Lara Ahlefelder. „Ich wollte wieder zurück in die Berufswelt.“ Deshalb gründete die junge Frau kurzerhand ihr eigenes Unternehmen.

**D**as unternehmerische Risiko ist für Lara Ahlefelder überschaubar. Ihr kleiner Massageraum ist mietfrei, denn das Haus gehört ihrer Mutter. Massageleie und -stuhl, Fitnessgeräte und Handtücher bezahlte sie von ihren Ersparnissen. Das kleine Studio war schnell eingerichtet. Von der Geschäftsidee bis zur Eröffnung ihres Massagestudios verging dennoch mehr als ein halbes Jahr. Sie schrieb einen Businessplan, besuchte Beratungen und Gründerstammtische, traf Werbegrafiker und Unternehmer. „Ich wollte mich so gut

wie möglich vorbereiten“, sagt Lara Ahlefelder. Aus gutem Grund.

Denn wer in die Selbstständigkeit startet, muss sich bewähren. Viele Gründungen scheitern. Die ersten drei Jahre überleben nur rund 68 Prozent aller Unternehmer. Gute Erfolgsaussichten haben laut dem KfW-Gründungsmonitor vor allem Gründer, die einen Fachhochschulabschluss haben, mehr als 10.000 Euro für die Gründung investieren, in Ostdeutschland wohnen und in den sogenannten Freien Berufen ohne Gewerbesteuerpflicht oder im Handwerk tätig sind. Obwohl Lara Ahlefelder diese Kriterien nicht erfüllt, ist sie optimistisch: „Tägliche Büroarbeit hat ihre Folgen. Menschen werden immer Rückenprobleme haben“, sagt Ahlefelder: „Und sie werden immer Menschen brauchen, die sie massieren können.“

Die Gymnastiklehrerin vertraut auf ihre Vielseitigkeit. Der Massageraum ist das eine, das andere sind ihre mobilen Massagen und Fitnessangebote. In einem rollbaren Koffer hat sie alles dabei, was sie braucht: einen Massagestuhl, Matten und kleine Hanteln. Mitarbeiter der Leuphana Universität in Lüneburg bringt sie damit in „Bewegungs-Pausen“ bereits auf Trab. In Zukunft will sie auch in anderen Unternehmen Sportübungen anbieten. Doch noch fordert ihr Studium viel Zeit. Ideen für ihre „Rückenpause“ muss sie noch etwas nach hinten stellen. Aber es ist nur eine Frage der Zeit, bis Lara Ahlefelder sich ganz ihrem Unternehmen widmen kann: „Das Studium ziehe ich noch durch und dann geht es richtig los.“ ■

[www.fitness-schmiede.com](http://www.fitness-schmiede.com)  
[www.rueckenpause.de](http://www.rueckenpause.de)

## ANZEIGEN- BERATUNG

040/414 33 38 30

Hamburger Buch-  
und Zeitschriftenverlag  
Doormannsweg 22  
20259 Hamburg

[www.hbzv.com](http://www.hbzv.com)

### Geförderte Beratung für kleine und mittlere Unternehmen

- Erstellung von Businessplänen zwecks Kreditbeantragung
- Marketing- und Vertriebsberatung
- Liquiditätssteuerung, Kennzahlenanalyse, Umstrukturierung
- Unternehmensbewertung/Unternehmensnachfolge

Eine **Förderung bis zu 75%** des Beratungshonorars ist möglich.  
neue impulse hamburg ist bei namhaften Instituten der Wirtschaft zugelassen.

**Zukunft gemeinsam gestalten – neue impulse hamburg**

neue impulse  
hamburg

neue impulse hamburg Unternehmensberatung  
Telefon: 040-28 513731 • [www.neueimpulse.de](http://www.neueimpulse.de)