

# Skin-Opfer Dominik blüht auf

## Skin-Opfer Dominik blüht auf

von Ilda Özalp - Vor acht Jahren wurde Dominik Bein (23) von Skinheads so schwer verprügelt, dass er seither behindert ist. Dank des Trainings bei einem Ostschweizer macht er nun grosse Fortschritte.



Das Training zeigt Wirkung: Dominik Bein mit seinem Personaltrainer. (Bild: Ilda Özalp)

30 Kilo Gewicht sind Dominik zu wenig für die Armpresse, er möchte mit 40 Kilo trainieren. Fitnesstrainer Fredy Spiess versucht ihn davon abzubringen: «Du hast dich noch nicht aufgewärmt, das ist zu viel Gewicht.» Dominik gibt widerwillig nach. Seit einem Jahr trainiert der 23-Jährige zwei- bis dreimal wöchentlich im Fitnesscenter Body Power Fitness Gym in Rickenbach.

Dominik ist auf permanente Betreuung angewiesen. Weil die Krankenkasse aber für diese Kosten nicht aufkommt, stellt das Fitnesscenter gratis einen Personaltrainer zur Verfügung. Der 21-jährige Fredy Spiess absolviert seit drei Monaten ein Programm mit Dominik und sieht grosse Fortschritte: «Seine Koordination ist deutlich besser geworden und er hat viel mehr Kraft als vorher.» Das Training ist auf den ganzen Körper ausgerichtet. Übungen zur Verbesserung der Haltung sowie Kräftigung und Wiederaufbau der Muskeln stehen im Vordergrund. «Genauso wichtig ist aber der Spassfaktor», sagt Spiess. «Dominik geht richtig

auf beim Training und ist viel selbstbewusster geworden.» Dominik bestätigt dies mit heftigem Nicken und lacht dabei ausgelassen.

Quelle: [www.20min.ch](http://www.20min.ch)