

Mit dem Laptop allein auf weiter Flur

FITNESS Übungsleiterinnen des JC Welver bieten Programm im Internet an

VON DIRK WILMS

Welver – Wenn Karin Grenzheuser, Isabelle Will und ihre Kolleginnen aus dem Trainer-team des Judoclubs Welver zu fetzigen Rhythmen ihre Schützlinge auf Trab bringen, tummeln sich in der Regel bis zu drei Dutzend oder mehr Breitensportler in der Mattensporthalle am Buchenwald. Wenn die Trainerinnen der Fitness-Abteilung des rührigen Vereins aus der Niederbörde in diesen Tagen die Übungen vormachen, sind sie allein auf weiter Flur. Denn die Corona-Schutzverordnung hat auch den Mitgliedern des JC Welver den Weg in ihre sportliche Heimstatt verwehrt.

„Wir haben uns im Trainerteam überlegt, was wir unseren Mitgliedern anbieten können.“

Karin Grenzheuser
Trainerin beim JC Welver

Das wollten die Übungsleiterinnen aber nicht zum Anlass nehmen, den Betrieb einzustellen, wie es schon im Frühjahr zwei Monate lang geschehen musste.

„Wir haben uns im Trainerteam besprochen und überlegt, was wir unseren Mitgliedern anbieten können“, erläutert Karin Grenzheuser. So wurde beschlossen, mittels des Online-Konferenz-Portals Zoom Trainingsstunden anzubieten. Seit der zweiten November-Woche läuft das Programm – mit zunehmend positiver Resonanz.

Fünf Trainerinnen – neben Grenzheuser und Will sind auch Wendy Daelman, Gabi Krüger und Irmela Watermann-Mees am Start – wechseln sich nun ab, bauen in der JC-Halle das Laptop auf, schalten die Kamera an und die Musik ein und animieren die online zugeschalteten Mitglieder zum Mitmachen.

„Das ist besser als nichts“, gesteht Karin Grenzheuser, dass dieses Angebot das Präsenz-Training in der gerade frisch renovierten Halle nicht

zu hundert Prozent ersetzen kann. Doch die JCl'er nehmen das Angebot dankend an, stellen sich zu Hause vor ihr Laptop und machen die Übungen mit, die ihnen die Trainerinnen vormachen.

„Das hat mir schon gefehlt“, bedauert Isabell Will, dass der Lockdown das Trainingsprogramm der Fitness-Abteilung zum zweiten Mal zum Erliegen gebracht hat. Nach der ersten Zwangspause hatten sie ein Konzept erstellt, wie maximal 22 Teilnehmer mitmachen können. Mit schwarzen Punkten wurden die Bereiche auf den Matten angezeigt, wo sich die Sportler tummeln durften. „Wir hatten uns so gefreut, dass wir die Leute endlich wieder sehen durften“, waren Will und Co. heilfroh, dass es im Mai wieder losgehen durfte.

■ Squads und Planks

Dem zweiten Lockdown begegnen sie nun mittels Zoom. Start ist mit einem Aufwärmprogramm namens Tabata, fährt die Belastung nach und nach hoch.

Acht Übungen mit je 20 Sekunden in vier Minuten wie die Hampelmänner (Jumping Jacks) bringen die Teilnehmer ins Schwitzen. Dann geht's an die verschiedenen Kräftigungsübungen wie

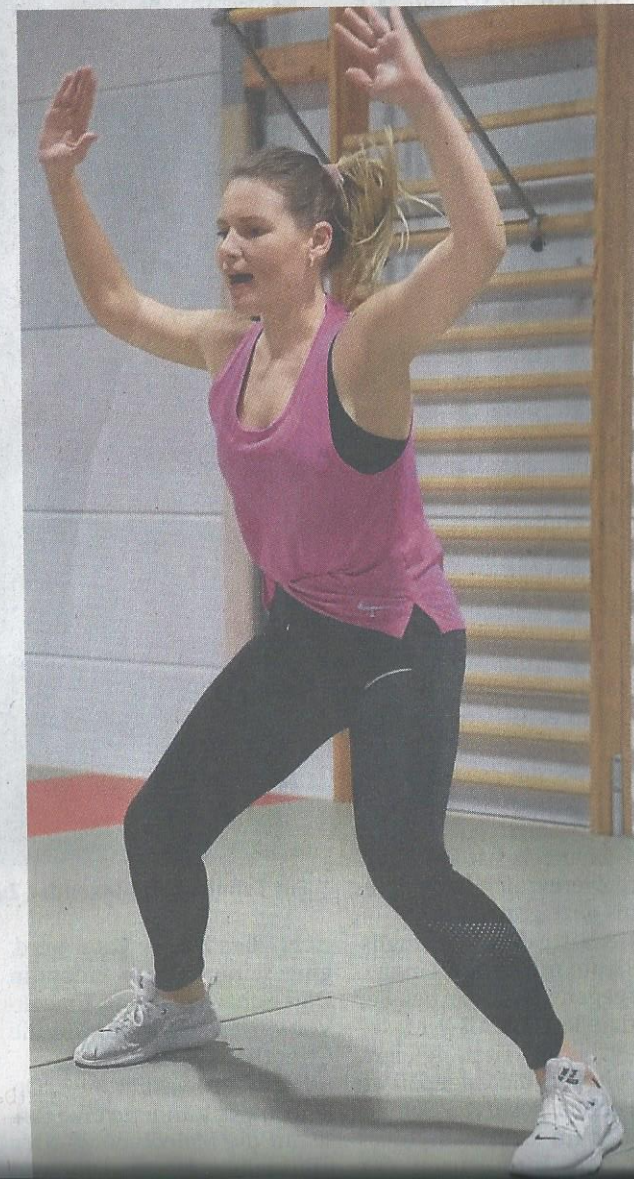
Das Fitnessprogramm

Das reguläre Fitnessprogramm beim JC Welver sieht so aus:

Montag 10.15 Uhr Seniorengymnastik
Dienstag 9 Uhr Bodyshaping, 15.30 Uhr Fit Kids (vier bis neun Jahre), 16.30 Uhr Aero Teens (ab neun Jahre), 17.45 Uhr Pilates, 19 Uhr Wirbelsäulengymnastik, 20.15 Uhr Bodystyling.
Mittwoch 10.15 Uhr Hockergymnastik
Donnerstag 9 Uhr Fitnesspower, 16.30 Uhr Forever Fit, 17.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik, 19 Uhr Aero Fit and More, 10.15 Uhr Power Mix.

übungen wie Sit-Ups, Planks und Crunches oder Übungen für die Arme wie Liegestütze, Trizeps-Dips oder gar Mountain-Climbers – muss ja heutzutage fast alles englische Begriffe haben. Natürlich darf und muss am Ende ausgiebig gedehnt werden; wer sehnt nicht nach einer anstrengenden Dreiviertelstunde diesen Abschluss herbei...

Beim JC Welver wird das Online-Programm in der nächsten Woche fortgesetzt und voraussichtlich auch noch bis Weihnachten. Am Dienstag ab 19 Uhr steht Fitness-Mix auf dem Programm, am Mittwoch ab 9 Uhr Orthopädie, am Donnerstag ab 9 Uhr HIIT und Kraft sowie um 19 Uhr Fitness-Mix. Mitglieder können sich mit einer Meeting-ID und einem vom Verein zu vergebenden Passwort einloggen.





Allein auf weiter Flur sind Karin Grenzheuser und die anderen JC-Übungsleiterinnen in der Mattensporthalle.

Kniebeugen (Squads) und Ausfallschritte (Lunges) für die Beine, Bauchmuskeln- **Nähere Infos** gibt es unter jc-welver.de

Isabell Will macht die Übungen vor, die die Teilnehmer richtig in Schwung bringen.

FOTOS: WILMS

ERFAHRUNGSBERICHT

Den inneren Schweinehund in den eigenen vier Wänden bekämpfen

Läufe durch Wald und Flur, Sit-Ups, Body Planks und Squads auf der Gymnastik-Matte im Keller – die Möglichkeiten, sich solo fit zu halten, sind durchaus vielfältig. Die Mucki-Bude war geschlossen, die Fitness-Abteilungen der Sportvereine zur Untätigkeit verurteilt. Der Lockdown im März zwang all diejenigen, die sich nicht zu den Couch-Potatoes zählen, dazu, auf eigene Faust den inneren Schweinehund zu überwinden.

So geschehen im Frühjahr, bis im Mai, Juni die Fitness-Studios wieder aufmachen durften, die Vereine aus der Corona-Zwangspause erwachten. **Ich muss gestehen, dass mich ein leichtes Unbehagen beschlich, als ich erstmals im Sommer wieder im Studio an die Geräte gegangen bin – allen Hygiene-Konzepten zum Trotz.** Immerhin war auf Voranmeldung nur eine sehr überschaubare Zahl an Fitness-Sportler gleichzeitig in den Räumlichkeiten, der Austausch von Aerosolen nahezu ausgeschlossen, eher marginal.

Aber in einem geschlossenen Raum mit 22 Leuten richtig ins Schwitzen zu kommen, eine Stunde lang Vollgas gegeben, die Atemfrequenz entsprechend



Das Laptop ist für Isabell Will und Co. unfester Bestandteil des Trainings.

erhöht - das erschien mir im Sommer und Frühherbst aber eher nicht vorstellbar. Seit März also hatte ich die Mattensporthalle des Judoclubs Welver daher nur von außen gesehen, wenngleich die Fitness-Abteilung sich alle Mühe gegeben hatte, den Vereinsmitgliedern ein Angebot zu unterbreiten.

Nun wurde die Mannschaft um Abteilungsleiterin Christina Riechert auch in diesem Bemühen jäh gestoppt, der zweite Lockdown forderte seinen Tribut auch beim JC Welver. **Umso lobenswerter erschienen mir die Anstrengungen der Trainerinnen, die JC-Fitnessportler sich**

nicht erneut sich selbst zu überlassen. Eine Übungsstunde vor dem Laptop daheim, angeleitet von den Übungsleiterinnen – **perfekt, um den inneren Schweinehund zu bekämpfen.**

Nach der ersten Stunde unter den Fittichen von Gabi Krüger muss ich sagen: Da hat mir über die vielen Monate doch was gefehlt. **Als Solist auf der Matte oder im Wald sich an die Grenzen heranzutasten, erfordert schon einen starken Willen.** In der Gruppe aber Schwäche zeigen – das geht ja nun mal gar nicht. Daher habe die Kamera am Laptop auch stets laufen lassen, schließlich sollte die Trainerin ja auch sehen können, wie fleißig ich war.

Klar, der Sound der Musik kommt nicht so gut rüber in der Halle, auch fehlt das Schwätzchen mit den Mitstreitern vorher und nachher oder in den kurzen Pausen. **Doch, wie sagt eine Übungsleiterin: Besser als nichts.** Und dafür, dieses Angebot zu machen, gebührt den Trainerinnen der Dank. Und das Versprechen, in der nächsten Woche wieder dabei zu sein. Mit dem Laptop im heimischen Keller.

DIRK WILMS