

Summer Games in Limburg

Wir sind Sportskanonen! Summer Games bringen Bewegung

VON **PETRA HACKERT**

Die Summer Games bewegen die Menschen, nicht nur auf der Sandfläche. Auf dem Kunstrasen gab es gestern den ganzen Tag Sport zum Mitmachen. Die NNP hat getestet.



Moritz Borbonus, Ulrike Farke und Alex Kunz vom Fitfun zeigen Body Balance.

Limburg. 9.30 Uhr: In Sportsachen, die Tasche gepackt und eine große Flasche voller Tee dabei, mache ich mich auf den Weg zu den Summer Games. Bewegung ist angesagt: Die großen Limburger Fitness-Studios bieten gemeinsam den ganzen Tag Sport auf dem Kunstrasen. Ich will am Vormittag dabei sein und habe mir einen Fitness-Marathon vorgenommen.

Trainerin Clarissa Zohner und ihr Team von Och-City-Sport und Sportivo haben die Mini-Trampoline aufgebaut. Vorne ist ein Griff, quasi wie am Fahrrad. 14 Trampoline stehen für die Gäste zur Verfügung, wir sind elf und legen los. „Jumping“ heißt der Sport. Schnell merke ich: Es geht gehörig zur Sache. Einiges bin ich vom Aerobic gewohnt. Nur nicht, dass sich der Boden so stark bewegt. Das muss ich ausgleichen. Könnte es sein, dass das ganz schön in den Po geht? Ich ziehe durch, gebe mir Mühe, es genauso wie die anderen zu machen. Weiche Hüpfen, immer wieder Beine hoch. Die Musik reißt mit. Nach einer halben Stunde merke ich: Ich bin gut im Takt, unser Team – so betrachte ich das jetzt – folgt Clarissa aufs Wort. Viel zu schnell gehen die ersten 40 Minuten meines Fitness-Marathons vorüber, dann kommt die kurze Pause.



Vom Brunnen bis zum Himmel: Mega Summer Fun

Etwas zu essen gibt es auch, aber das könnte angesichts des Mega-Programms fast in Vergessenheit geraten. Auch am gestrigen Freitag tummelten sich wieder Hunderte von Kindern gleichzeitig zwischen

WERKStadt und Altstadt.

Das Summer-Games-Programm heute und morgen

Mit einem gesunden Familien-Frühstück geht es am heutigen Samstag in den dritten Tag des Stadtfestes.

Ich trinke Tee, verabschiede mich von Clarissa und lerne André Mittau vom Sport-Studio „Atlas“ kennen. Gemeinsam mit zwei Unterstützerinnen präsentiert er Zumba. Da will ich dabei sein. Das sagt auch meine Tanz-Nachbarin. Susanne Reimer (56) aus Hadamar macht das dreimal die Woche. Wir bewegen uns. Ich ein wenig in die falsche Richtung. War unkonzentriert. Das wird sich ändern. André und sein Team zeigen alle Schritte auf der Bühne. Wir beginnen mit „Maniac“ aus „Flashdance“. Fetziges Lied, gute Schritte, wir steigern uns. Nächstes Lied: Salsa. Hüftschwung und grazile Bewegungen – dabei den Trainer nicht aus den Augen verlieren. Lotta und Mila, sechs und acht Jahre alt, stehen am Rand und wollen mitmachen. Katharina Geron aus Diez hat keine Wahl: Die 32-Jährige kommt mit den Kindern auf den Platz. Sie merken: Salsa ist eine ganz feine Sache! Wir tanzen weiter und weiter, dann kommt ein fetziger Abschluss mit Liegestützen. „Das ist ganz neu im Zumba“ sagt André. Das glaube ich, es wird anstrengend. Ich muss Fotos machen. Ist der richtige Moment. Dann wieder einsteigen in unser Team. Wir tanzen, bis die Dreiviertelstunde zu Ende ist. Dann Pause. Ich habe Durst. Meine Flasche ist leer. War doch nicht so groß, wie ich dachte. Zum Glück gibt es eine Getränkebar.

Immer wieder gern

11.30 Uhr. Die Kollegen der NNP haben Redaktionskonferenz. Ich frage Katharina Geron und die Kinder, wie sie das Training empfunden haben. „Klasse!“ Ob sie es wieder machen würden? „Wenn ich die Zeit hätte“, sagt die Mutter sofort. „Mit mir!“, ergänzt Mila energisch. Die Fünf-Minuten-Pause ist vorbei. „Five“ heißt auch der nächste Kurs. Das ist für mich eine Herausforderung, denn ich kann mir nichts unter dieser Bezeichnung vorstellen. Hoffentlich nicht wieder hüpfen – schaffe ich das noch? Die Bedenken verfliegen, als fast meditative Musik erklingt. Wir brauchen eine Matte. Und Gummiringe. „Die sind aber nur für die Teilnehmer“, sagt meine neue Nachbarin, als ich danach greife. Sie hat mitbekommen, dass ich darüber schreiben will, denn ich habe mich bei Trainerin Ines Thillmann von Fitness Pur über den Ablauf informiert. Ich nehme einen Gummiring. Ich bin doch keine Zuschauerin!

Gegenbewegung zum Alltag

„Five“, so erklärt die Trainerin, ist genau das, was im Arbeits-Alltag so nötig wäre. „Wir beugen uns oft nach vorne“, sagt Ines. Jetzt beginnen die Gegenbewegungen. Wir dehnen mit und ohne Band, wiederholen alle Übungen drei Mal, landen fast im Spagat, Strecken uns. Dann die Dehnungen für die Hände am Boden: Wir drehen die Handflächen nach vorne, klappen um, stützen auf: Das ist ungewohnt, die Wirkung sofort spürbar. Ich werde es mir merken und versuchen, so etwas öfters zu machen.

40 Minuten sind um. Trainerwechsel. Ulrike Farke vom Fitfun hat sich Verstärkung mitgebracht. Zu fünft sind sie vorne. „40 Minuten schöne Dinge“, verspricht Ulrike beim Body Balance. Ich muss zugeben: Das kenne ich schon. Ich bin eine begeisterte Body-Balancerin. Zu jeder Übung gibt es die passende Musik. Wir starten mit Tai-Chi. Es folgen Dehnungen, Yoga, Pilates. Das Rennen im Liegestütz ist anstrengend, doch effektiv, die Halte-Übungen auch. Es wird ein Weilchen dauern, bis wir in die Rotationen gehen, die Wirbelsäule gut aufdehnen. Und die Balancen natürlich. Auf einem Bein stehen, sich nach vorne beugen, das andere hinten greifen und in der „Tänzer“-Pose halten. Während wir uns konzentrieren, scheint die Sonne, ein leichter Wind geht über den Neumarkt. Herrlich! Meine Body-Balance-Turn-Nachbarin Ruth Schraner (63), fasst es so zusammen: „Das ist ein wunderschönes Training. Das möchte ich jedem Menschen empfehlen.“

Die Musik verklingt – Mittagspause auf der Trainingsfläche. Ich mache mich auf den Weg an den Schreibtisch. Es hat unheimlich gut getan. Die Bewegung an der frischen Luft macht wach und aufmerksam. Genau das Richtige, um jetzt in den Büro-Alltag zu starten.