



13 schweißtreibende Schnupper-Kurse stehen auf dem Programm beim Fitness-Tag des TV Forbach.

Foto: Haller-Reif

# Trendsportarten zum Mitmachen

Abwechslungsreiche Angebote beim Fitness-Tag des TV Forbach in der Sporthalle

Von Margrit Haller-Reif

**Forbach – Die mitgebrachten Handtücher zum Abtrocknen der Schweißperlen kamen mehr als einmal zum Einsatz. Sie gehörten sowohl den aktiven Sportlern als auch jenen, die es noch werden wollen. Beim stark frequentierten Fitness-Tag des TV Forbach in der heimischen Sporthalle indes zählte Letzteres wenig. Das breite Spektrum an Trendsportarten lud vielmehr zum Mitmachen ein.**

Nicht wenige der Teilnehmer nutzten die jeweils halbstündigen 13 Schnupper-Kurse gleich mehrfach, entsprechend voll war die Halle. Das Fazit einer Unermüdlichen vorneweg: „Ein toller Tag mit tollen Angeboten, toll organisiert, tolle Trainer.“ Anne Kühn (30) aus Hörden „schnupperte“ sich ab 12.30 Uhr durch sämtliche Trainingseinheiten. „Das Power Yoga ist bis jetzt mein absoluter Favorit“, sagt sie, „hat mich aber auch gefordert.“ Schwiegermutter Gabi Kühn (61) hielt „wacker“ mit. Sie lobt das vielseitige Angebot, die entspannte Atmosphäre und die Verpflegung für Gäste im Foyer und für die Akteure im

Unterstellbereich: „Eine kleine Stärkung braucht schließlich jeder zwischendurch.“

Um 11 Uhr war der sportive Marathon mit LaGym und viel Power in seine erste Runde gegangen, angeführt von den Übungsleiterinnen Silvia Geyer und Katharina Brade. Mit ihr und Übungsleiterkollegin Anja Wunsch ging es mit demselben Elan an den Brasil-Hanteln und dem Redondo-Ball Plus nahtlos weiter. Laut Marie-Louise Fritz „super gut, aber super anstrengend“. Eine Augenweide waren die Ballett-Mäuse von Yuliya Keck, die den Aktiven mit zwei Aufführungen eine kleine Verschnaufpause verschafften. Yuliya hingegen war diese nicht vergonnt, da sie nach der ersten Vorführung zahlreiche Zumba-Stepper(innen) anleitete.

Keinerlei Ermüdungserscheinungen zeigte auch Silvia Geyer vom dreiköpfigen TV-Vorstandsteam, die den Fitness-Tag maßgeblich organisiert hatte. „Die große Resonanz entschädigt einen voll und ganz für die Vorbereitungen, ebenso sehr freue ich mich über die Teilnahme von überraschend vielen Auswärtigen. Klasse ist auch, dass wir uns heute auf eine tatkräftige und

zuverlässige Helfermannschaft verlassen können, die dafür sorgt, dass alles reibungslos verläuft.“ Kurz danach gab sie zu knackigen Rhythmen präzise Anweisungen bei der Aerobic-Einheit. „Wir haben zwar nicht alles verstanden“, befinden Nina Spissinger und Jule Mast (beide 13) unisono, „aber es war trotzdem lustig.“

Mit einem Tanz und Bodenturnen demonstrierten zunächst die Mini-Mädchen mit Hip-Hop und am Schwebebalken, dann die Girlies aus der Jugendturngruppe von Hedwig Fritz ihr sportliches Vermögen. Die Trendsportart Cross Fit trainiert seit einem Jahr Maximilian Morlock. Seine Anweisungen galten einer gemischten Gruppe, die sich bei den hochintensiven Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht als ziemlich fit erwiesen. Die Einheit Step Aerobic mit Silvia und Anja machte zwar Laune, ist aber wahrlich kein Zuckerschlecken, was die Berichterstatlerin aus eigener Erfahrung bezeugen kann.

Beim Fun Tone Basic, einem Trainingsprogramm mit drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, mit dem Trainer-Team Katharina, Silvia und Anja wurden einzelne Muskel-

gruppen zusammen trainiert. Beim späteren Fun Tone Cardio wurden jedoch Muskeln spürbar, von deren Existenz man bisher nichts geahnt hatte. Die Einheit Power Yoga mit Andy Lanz wiederum forderte und kräftigte die Muskelpartien in unterschiedlichen Körperregionen. Dass Haltungen wie der „Sonnengruß“ oder die „Krieger“-Varianten gelernt sein wollen, zeigte sich vor allem bei den Geübten. Die Bezeichnung des Kurses ist Programm beim Fit und Fun Workout mit Frank Schneider. Für Wiederholungstäter Stefan Kneißler gilt freitags um 19.30 Uhr: „Da schütteln wir die Arbeit ab und starten durch ins Wochenende.“

Das Bewegungsrepertoire der brasilianischen Kampftanz-Kunst Capoeira verlangte Flexibilität, ebenso die auf asiatischen Kampfsportarten basierende Fitness-Gymnastik Tae Boe. Doch wenn Anja Dampf macht, folgen ihr erfahrungsgemäß viele überaus willig. Die Übungen mit der Faszienrolle unter Anleitung von Katharina zeitigten den einen oder anderen „Wohlfühlschmerz“ – doch der war schnell vergessen beim abschließenden Yin Yoga mit Andy.