

Training vorm Computer

Mit Corona kamen die Lockdowns – und damit reduzierten sich die Möglichkeiten, in Gruppen Sport zu machen drastisch. Alleine zu sporteln ist aber nicht jedermanns Sache. Zum Glück gibt es Zoom.

VON TINA GALLACH

Es war ein verregneter Dienstag, der die sportliche Erleichterung brachte. Ich saß schon seit Monaten mehr oder weniger tatenlos herum und rettete mich mit Spaziergängen und Fahrradtouren soweit durch die Zeit, dass ich nicht komplett einrostete. Ab und zu mal Gymnastik auf dem Wohnzimmerteppich rundete das Programm ab, war aber langweilig so alleine. Ins Fitnessstudio konnte ich ja nicht mehr gehen. Mein sportliches Leben war öde geworden – da kam der Anruf einer Freundin: „Ich bin über Zoom in einem Pilateskursus vom Kreissportbund. Willst du nicht auch mitmachen?“

Sport vorm Computer? Ich war nicht so überzeugt. Gleichzeitig war da der Gedanke, dass es die Rettung aus der Bewegungseinsamkeit sein könnte. Der Kursus war schon gestartet, ich musste nicht mehr den vollen Beitragssatz bezahlen. Also meldete ich mich an. Von da an ging es bergauf.

DAS POWERHAUS AKTIVIEREN

Seitdem führt mich Trainerin Christina Zocher zusammen mit drei bis vier Mitstreiterinnen jeden Montagabend von 20 bis 21 Uhr durch die Pilatesstunde. Ich bekam bei meinem ersten Mal eine Extra-Einweisung, weil man beim Pilates einiges beachten muss. Die Atmung zum Beispiel läuft nicht tief in den Bauch, sondern in den Brustkorb. Die Region um den

Bauchnabel, das sogenannte Powerhaus, wird bei den Übungen immer angespannt – und die Bewegungen werden langsam ausgeführt. Dafür, dass alles korrekt abläuft, niemand Arme oder Beine zu sehr hochhebt, sich zu krumm hält, den Nacken zu sehr streckt oder die Knie zu doll abknickt, sorgt Christina.

„Petra, die Arme nicht so weit nach hinten“, tönt es zwischendurch aus meinem Computer. Prompt folgt ein „Tschuldigung“ von Petra und ein „so ist's besser“ von Christina. Dann heißt es: „Tina, nimm mal die Schultern von den Ohren. Du ziehst die immer so weit hoch.“ Wirklich? Ich? Okay, habe ich nicht gemerkt. Aber jetzt, wo sie es sagt. Könnte stimmen. Also runter mit den Schultern.

KEINE ABLENKUNG VORM RECHNER ZUHAUSE

In der ersten Stunde war es seltsam, sich im Internet zu treffen. Die anderen nur am Monitor zu sehen, ganz genau hinsehen zu müssen, wenn die Trainerin eine Übung vormacht – der Bildschirm ist eben klein. In der Turnhalle ist das unkomplizierter, weil sie zu einem an den Platz kommen und dort korrigieren kann, dachte ich. Nach einer kurzen Eingewöhnung stellte ich aber fest: Es läuft. Und ich kann mich ziemlich gut konzentrieren zu Hause in meinem Schlafzimmer.

„Die Erfahrung machen viele, die die digitalen Angebote jetzt nutzen“, sagt auch Maren Sundermeier, Referentin beim Sportbildungswerk, über das die Kur-



Montagabends: Ab 20 Uhr zeigt Trainerin Christina Zocher über Zoom, worauf die Teilnehmer ihres Pilateskurses bei ihren Übungen achten müssen.

FOTO: TINA GALLACH

se des Kreissportbundes angeboten werden. „Viele Teilnehmer finden es inzwischen ganz gut, dass sie zu Hause ohne Störfaktoren Sport machen können.“ Das sehen die Verantwortlichen des Sportbildungswerks auch an den Zahlen. Waren es im Herbst nur fünf Kurse, die digital angeboten wurden, sind es inzwischen schon 15. „Die Nachfrage hat das Angebot bestimmt“, sagt Sundermeier. „Immer mehr Menschen

wollten ihre vormals analogen Kurse gerne digital fortsetzen, weil sie damit wissen, was sie haben – statt sich erst Youtube-Videos herausuchen zu müssen, in denen es vielleicht anders läuft.“

DIE TRAINERIN HAT ALLES UNTER KONTROLLE

Auch Christina Zocher findet das digitale Programm gut. „Am Anfang war ich ein bisschen skeptisch“, sagt sie. „Ich muss ja ge-

nau aufpassen, dass meine Teilnehmer die Übungen auch richtig ausführen. Gerade, was zum Beispiel die Hals-Nackenpartie betrifft, kann man einiges falsch machen.“ Aber sie hat schnell festgestellt: „Ich kann über meinen Monitor richtig gut auf die Teilnehmer eingehen, weil ich nicht mehr herumlaufen muss. Ich habe sogar einen viel besseren Überblick als in einer Sporthalle. Da kann ich mich immer nur auf einen

konzentrieren. Über den Bildschirm habe ich alle gleichzeitig im Blick.“ Im Notfall fordert sie ihre Teilnehmer einfach zwischendurch auf, sich etwas zu drehen oder den Monitor anders auszurichten. Sie hat sogar die Erfahrung gemacht, dass sie mit ihren Kursen in einer Zoomstunde viel mehr schafft als in einer Sporthallen-Stunde. „Das Umziehen fällt weg, das Reinkommen und erstmal Quatschen“, sagt sie. „Man fängt sofort an und trainiert bis zum Ende. Und Zeit für ein paar private Worte findet man zwischendurch auch immer.“ Natürlich ersetzt Zoom auch für sie keine persönlichen Kontakte. Dass die durch die Pandemie zu großen Teilen auf der Strecke bleiben, bedauert sie sehr. „Trotzdem funktionieren viele Sportkurse digital hervorragend.“

MAN KANN DAS RISIKO MINIMIEREN

Christina Zocher arbeitet auch für andere Anbieter. Unter anderem betreut sie eine Gruppe COPD-Erkrankter. „Die möchten natürlich am liebsten immer raus an die frische Luft. Wenn das nicht geht, ist ein Training über Zoom aber trotzdem die perfekte Alternative. Weil man eben keine Kontakte zu anderen hat und so als Risikopatient sein Risiko, sich anzustecken, massiv herunterschrauben kann.“ Wer Interesse an einem digitalen Sportkursus beim Kreissportbund hat, findet eine Übersicht mit allen Angeboten unter www.ksb-gt.de unter Tel. (0 52 41) 85 14-14/-44.