



Julia Klassen macht bei der Functional-Training-Gruppe des TV Schmie mit – und muss bei der abendlichen Einheit ordentlich schwitzen.

Fotos: Fotomoment

Sicherheits-Training im Grünen

Mittrainiert: Seit Ende Mai dürfen die Mitglieder der Functional-Training-Gruppe des TV Schmie wieder Sport machen – und zwar unter dem freien Himmel. Die Reporterin Julia Klassen hat bei einer Einheit mitgemacht, aber nicht immer mitgehalten.

VON JULIA KLASSEN

MAULBRONN-SCHMIE. Ein lauer Sommerabend, ein kühles Getränk, eine weiche Isomatte, nette Gesellschaft und dazu etwas Musik. Was liegt da nahe? Na klar: Gymnastik machen. Genau das haben sich auch ein Dutzend Sportbegeisterte in Schmie gedacht. Und ich.

Seit dem 27. Mai darf die Functional-Training-Gruppe endlich wieder trainieren. Unter Pandemie-Bedingungen natürlich. Das ist anders als normal, aber viel besser als gar nicht. „Das ist doch ganz wunderbar, hier geht immer ein Lüftle und es ist sehr entspannend“, sagt meine Nachbarin, neben der ich gerade meine Yogamatte ausgebreitet habe. Sie hat Recht. Hier draußen auf dem Hagenschießplatz des TV Schmie hat man alles, was man braucht. Viel frische Luft und – vor allem – viel Platz. Der Abstand zwischen den Sporttreibenden kann problemlos eingehalten werden, was allen Teilnehmern sehr wichtig ist. Sicherheit geht vor. Schließlich sind einige schon jenseits der 65 Jahre und gehören damit automatisch auch schon zur Corona-Risikogruppe. „Wir haben gleich wieder mit dem Training angefangen, als es erlaubt war“, sagt Meike Dippon, die die Gruppe leitet. Seitdem treffen sich die Männer und Frauen im Alter zwischen Ende 40 und 73 Jahren wieder jeden Mittwochabend. Am Anfang in Fünfergruppen, mittlerweile verteilen sich wieder alle Teilnehmer auf dem großen Platz.

Normalerweise trainiert die Gruppe in der Sporthalle in Schmie. Das wäre seit den letzten Lockerungen der Corona-Regeln tatsächlich auch wieder möglich, allerdings hat der Verein die Chance genutzt, die Sanierung der Halle vorzuziehen – und deshalb bleibt sie bis zum 12. September zu. „Wir bekommen eine neue Heizung, wir steigen von Öl auf Pellets um“, erklärt Jürgen Link. Der Vorsitzende des TV Schmie ist ebenfalls bei der abendlichen Gymnastikeinheit dabei, wann immer es sein Terminkalender zulässt.

Meike Dippon hat Fitnessbänder in Rot, Gelb und Grün mitgebracht. „Die schmei-



Die Reporterin dehnt ihre Muskeln.

Be ich nach dem Training in Desinfektionsmittel, dann ist alles sicher“, sagt sie und lacht. Die Matten und alles, was sonst noch benötigt wird, bringt jeder Teilnehmer selbst mit. „Ein ausgefeiltes Hygienekonzept“, wie die 27-jährige Trainerin aus Mühlacker betont.

Ich greife zielsicher und selbstbewusst nach einem roten Band. Rot bedeutet schwer, gelb ist mittel und grün ist leicht.

„Wer eine Pause braucht, der nimmt sie sich“

Ich denke, ich bin stark genug für schwer. Ein Irrtum, der sich bereits in wenigen Minuten aufklären wird. Es geht gleich zur Sache. Ich gebe zu, dass ich mir das Ganze nicht wirklich anstrengend vorgestellt habe. Ein bisschen gemütliche Gymnastik, ein bisschen Dehnen. Das Übliche halt. Ich habe mich getäuscht.

Denn schon zu Beginn merke ich: Die sind hier alle wirklich fit. Nach einer Aufwärmphase geht es ans Eingemachte. Ein Beispiel gefällig? Bitte, gerne: Man nehme im Langsitz ein Bein gestreckt nach oben und halte dabei den Oberkörper aufrecht. Das klingt nicht schwer, ist aber wirklich richtig anstrengend. Vermutlich, weil man dabei Muskeln braucht, die ich im normalen (Sport-)Leben bislang vernachlässigt habe. Zur Abwechslung nimmt man das andere Bein und darf das dann auch gerne ein bisschen durch die Luft schwingen. Wem jetzt immer noch nicht die Oberschenkel brennen, dem gratuliere ich zu ei-

ner ganz ausgezeichneten Muskulatur. Ich blicke mich um und sehe dabei erleichtert, dass außer mir auch noch ein paar andere Teilnehmer kräftig die Zähne zusammenbeißen müssen. „Bei uns kann jeder mitmachen. Jeder macht die Übungen so, wie er kann. Und wer eine Pause braucht, der nimmt sie sich“, sagt Meike Dippon.

Zurück zum roten Band. Das spannen wir uns jetzt um die Knöchel und marschieren damit mit großen Schritten von einer Seite zur anderen. Das geht noch gut. Als wir es aber an unseren Füßen einhängen und als Ruder benutzen sollen, wird es schon schwieriger. Jetzt sind die Bauchmuskeln gefragt – und ein grünes Band. Warum habe ich mir anfangs nicht einfach grünes Band genommen?

„Meine Teilnehmer wollen gefordert werden“, sagt Meike Dippon fast entschuldigend. Und das ist ja auch gut so. Wir kräftigen nahezu alle Muskelpartien und ich spüre förmlich, dass der Muskelkater bald kommen wird. Gegen Ende der Einheit wird es dann ein bisschen entspannter und entspannender. Nämlich bei den Dehn- und Gleichgewichtsübungen. „Das ist ab einem bestimmten Alter besonders wichtig“, betont die Trainerin, die beim TV Schmie gleich mehrere Kurse für verschiedene Zielgruppen anbietet. Außerdem ist Meike Dippon Schwimmlehrerin bei der Mühlacker Schwimmschule „Sprungbrett“ und arbeitet im normalen Leben auch noch im Neuenbürger Freibad.

Ein straffes Programm, denke ich. Mindestens genauso straff wie das rote Fitnessband.

Nachgefragt

„So eine lange Pause gab es noch nie“

Der 52-jährige Maschinenbauingenieur Stephen Gerke aus Maulbronn ist seit drei Jahren beim Jedermann-Training dabei und fühlt sich seitdem wieder richtig fit.

VON JULIA KLASSEN



Herr Gerke, wie sind Sie zur Functional-Training-Gruppe von Meike Dippon gekommen? Ich habe im Internet nach einer Möglichkeit gesucht, um mich fit zu halten. Ich war früher Leistungsschwimmer und habe danach 18 Jahre lang nichts mehr gemacht. Ich war in einer Phase, in der ich unbedingt wieder etwas für mich und meine Gesundheit tun wollte. Dabei bin ich auf diese Gruppe gestoßen. Ich war gleich überzeugt davon und bin dabei geblieben. Das war vor drei Jahren.

Was gefällt Ihnen an dem Training?

Es ist sehr abwechslungsreich, und es wird jede Körperpartie trainiert. Wir machen neben Krafttraining auch Dehn- und Gleichgewichtsübungen, so dass wirklich nichts zu kurz kommt. Normalerweise spielen wir danach noch Indiacas und lassen den Abend gemeinsam ausklingen. Das geht aufgrund der aktuellen Situation aber derzeit leider nicht.

Fast drei Monate lang mussten Sie das Training wegen Corona unterbrechen. Wie schwer fiel Ihnen das?

Das war für uns alle eine schwere Situation. So eine lange Pause gab es noch nie. Wir treffen uns normalerweise selbst in den Sommerferien, wenn die Halle zu ist, regelmäßig zum Radfahren.

Aktuell wird wegen Corona draußen trainiert. Das hat auch seine guten Seiten, oder?

Es war etwas ungewohnt, aber wir waren alle ungeduldig. Wir wollten, so bald es möglich war, wieder starten und mussten dabei die Vorgaben umsetzen. Da hat sich das Training auf dem vereinseigenen Platz natürlich angeboten. Ich finde es toll, draußen zu sein, aber natürlich sind wir auch sehr abhängig vom Wetter.

TV Schmie

Der TV Schmie wurde im Jahr 1899 gegründet. Heute können die Mitglieder in fünf Abteilungen – Turnen, Tennis, Trialbike, Freizeit und Ballsport mit Volleyball und Indiacas – Sport treiben. Der Mitgliedsbeitrag beträgt pro Jahr zwölf Euro für Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 18 Jahren, 33 Euro für Erwachsene und 15 Euro für Mitglieder ab 65 Jahren.

Die gemischte Functional-Trainings-Gruppe von Meike Dippon (früher Jedermann/-frau) trifft sich während der Corona-Zeit immer mittwochsabends, ab 20 Uhr, auf dem Hagenschießplatz in im Maulbronner Stadtteil. Normalerweise wird nach einer Stunde Training noch eine Stunde Indiacas gespielt, dies entfällt allerdings aktuell Corona-bedingt.

So bald die Halle wieder geöffnet ist, wird das Training dann wieder dort stattfinden. Wer Lust hat, mitzumachen, darf jederzeit einsteigen. Bei Regen entfällt das Training allerdings.

Weitere Angebote des TV Schmie sowie verschiedene Kontaktmöglichkeiten findet man auf der Internetseite des Vereins unter der Adresse www.tv-schmie.de. (kla)