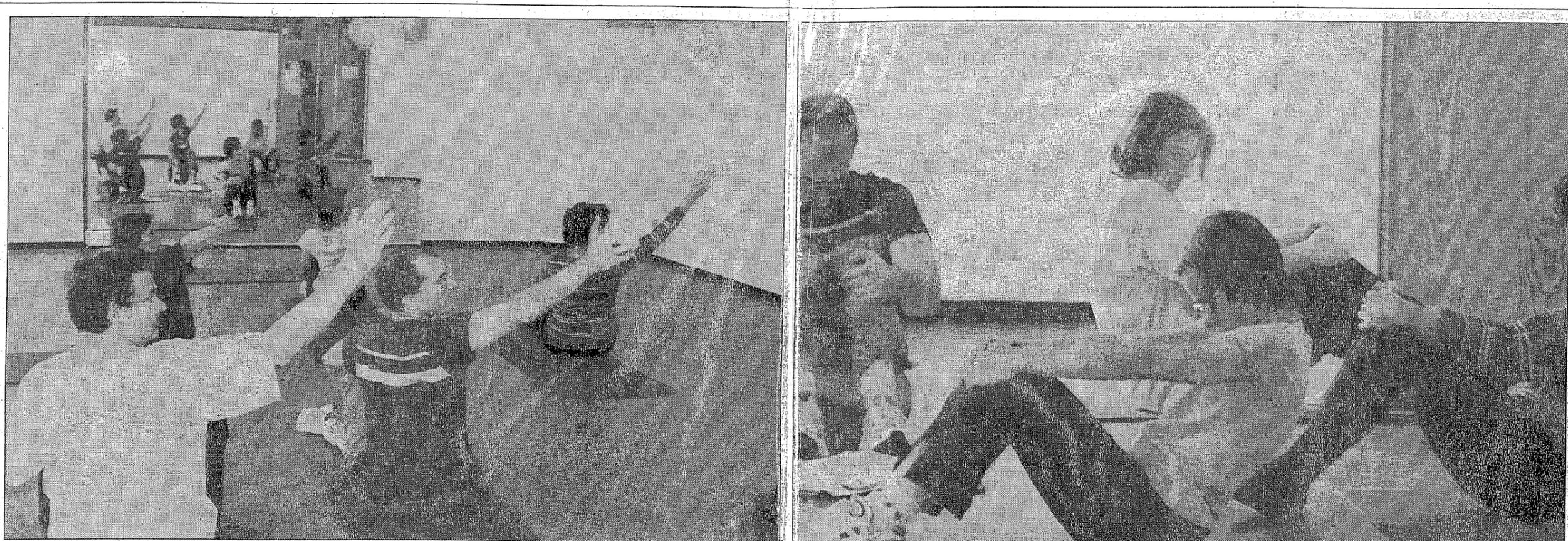


PFORZHEIMER KURIER

Dienstag, 24. September 2002

PFORZHEIM

Ausgabe Nr. 222 – Seite 15



GYMNASTIK IN DER MITTAGSPAUSE: Die Fitnessbetätigung zu ungewöhnlicher Stunde stößt bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des VHS-Kurses auf großen Anklang. Diplom-Sportlehrer Andrej Bauer sorgt mit Bewegungsspielen für eine lockere Atmosphäre und mit immer neuen Übungen für ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm.
Fotos: Roland Wacker

Man kann in der Mittagspause die Kantine ansteuern, einen Spaziergang zum Imbissstand machen, schnell ein paar Einkäufe erledigen oder sich, wenn es nicht regnet, einfach nur auf eine Parkbank setzen. Man kann aber auch versuchen, die Lendenwirbel so fest auf den Boden zu pressen, dass man kein Seil mehr unter dem auf dem Rücken Liegenden hervorziehen kann. Auf so eine Idee muss man natürlich erst mal kommen. Ausgedacht hat sich diese Übung Andrej Bauer. Er ist Diplom-Sportlehrer und bietet in der Volkshochschule (VHS) eine geläufige Form der Freizeitgestaltung zu ungewöhnlicher Stunde an: Gymnastik in der Mittagspause.

„Ideal für alle, die den ganzen Tag im Büro sitzen“, preist VHS-Pressereferent Heiko Weimer den 15 Stunden umfassenden Kurs an und geht selbst mit gutem Beispiel voran. Seit seine VHS-Kollegin Regina Titelius, die zuständig für alle Bewegungskurse ist, das Experiment der Mittagspausengymnastik vor etwa zwei Jahren angestoßen hat, ist Weimer mit dabei. Montags fällt bei ihm das Mittagessen

VHS-Kurs „Gymnastik in der Mittagspause“ hat gestern begonnen

Balsam für die Rücken der Bürohocker

Teilnehmerinnen loben das Muskel- und Beweglichkeitstraining mit Andrej Bauer

flach. Nach einer Stunde Gymnastik reicht ihm die Zeit gerade noch, um beim Bäcker ein belegtes Brötchen zu holen. „Aber dafür ist kein Abend blockiert“, weiß Weimer die einstündige sportliche Betätigung zur Mittagszeit (Beginn 12.15 Uhr) sehr zu schätzen.

Leichte Bewegungsspiele tragen zu Beginn der Gymnastikstunde sogleich zu einer lockeren Atmosphäre bei. Die Begrüßung erfolgt nicht nur durch Abklatschen, sondern auch mittels Schuhsohlen- und Schulterberührung. Und nebenbei erhält der Kursleiter dadurch gleich Aufschluss über die koordinativen Fähigkeiten seiner Schützlinge. Acht Jahre lang hat Andrej Bauer (41) an der Sporthochschule

in St. Petersburg mit Studenten gearbeitet. 1995 kam er zusammen mit seiner Frau nach Deutschland. Der hauptberufliche Postzusteller ist Übungsleiter beim TV Ottenhausen und seit drei Jahren auch für die Volkshochschule (Rückenschule, Aquagymnastik) im Einsatz.

„Sie müssen immer auch ihren Kopf mitbringen“, erklärt er den Kursteilnehmern am Anfang. Was er damit meint, ist denen spätestens dann klar, als sie durchnummerierte die Positionen wechseln und in einer bestimmten Reihenfolge den Ball zu werfen müssen. Ratloses Schulterzucken gilt nicht, vorsagen ist erlaubt und plötzlich klappt es sogar rückwärts. Der Kopf ist da, das bedeiende Lachen lässt

nicht lange auf sich warten. Dann gilt die ganze Konzentration der Wirbelsäule.

„Es tut mir einfach gut“, berichtet Maria Funke. Sie ist seit dem ersten von inzwischen vier Semestern dabei. Die 55-Jährige aus Neuhäusern hat mittags schon Feierabend, weil sie nur halbtags arbeitet. Dennoch passt die mittägliche Gymnastikstunde ideal in ihren Tagesablauf.

Als Andrej Bauer mit einer Entspannungsübung die muskelanregende Stunde beendet, hat es Damaris Haag sehr eilig. Die 32-jährige Bürokauffrau muss zurück an ihren Arbeitsplatz. „Die Zeit sinnvoll nutzen und gegen die berufsbedingte Verspannung vorgehen“, lau-

tet ihr erklärtes Ziel. Auch auf Elke Seifried (46) wartet nach der Gymnastik wieder das Büro. „Ich spüre generell meinen Rücken und Massagen reichen mir da nicht“, begründet sie ihre Anwesenheit. Die Mittagszeit passe ihr gut, denn abends sei sie für derlei Aktivitäten viel zu müde.

„Man muss sich auch mittags jede Mal aufraffen“, gesteht die Lehrerin Birgit Sohnle-Weimer. Die 32-Jährige unterrichtet Französisch und Deutsch am Heuss-Gymnasium. Auf dem Weg zu ihrem Schreibtisch macht sie nun montags einen Abstecher in den Gymnastikraum der VHS in der Zerronnenstraße. Das sei ihr allemal lieber, als abends extra noch mal weggehen zu müssen.

Wer eigene Erfahrungen mit Gymnastik in der Mittagspause sammeln möchte, kann sich für diesen Kurs bei der VHS, Telefonnummer (0 72 31) 38 00 20, noch anmelden. Der Autor dieser Zeilen hat das getan - denn die Fähigkeit, seine Lendenwirbel gegen den Boden zu pressen, hält er nach dem ersten Versuch für durchaus verbesserungswürdig. Mike Bartel