

# Trends wandeln sich, die Übungen bleiben

Präventivkurse und Spasportarten liegen beim Turnverein, bei Volkshochschule und in Tanzschulen im Trend



Zur Osteoporosegymnastik des Turnvereins kommen jede Woche bis zu 40 Sportler – alles Damen und ein Herr. Der stellvertretende Vorsitzende Georg Reischl leitet den Kurs, der aus drei Elementen besteht: Gehschule, Sitzgymnastik und Muskelkräftigung mit Dehnung. Am Anfang jeder Turneinheit steht die Fingergymnastik. – Foto: Niedermaier

Von Sandra Niedermaier

**Osterhofen.** Plätzchenzeit, Zunehmzeit. Denkt man. Doch gerade zur Vorweihnachtszeit registrieren Sportvereine und Fitnessclubs vermehrt Anmeldungen zu ihren Kursen. Plätzchenzeit, Abnehmzeit? Auch das nicht: Abnehmen wollen tatsächlich die wenigsten Kursteilnehmer. Neben einer gesundheitlichen Stärkung erwarten sich die Sportler vor allem eins von ihrem Kurs: Spaß. Sich schinden wie früher beim Kraftsport, das will heute niemand mehr.

## Spasport Zumba

Ein Workout, das vor allem Frauen Spaß macht, ist Zumba. Während Musik aus dem Rekorder tönt, von Flamenco über Cha-Cha-Cha bis Hip-Hop, bewegen sich die Teilnehmerinnen mit Freude zur Musik. Aerobic-schritte sind zu erkennen, ebenso lateinamerikanische Tanzelemente. Fast spielerisch bewegt sich die Gruppe zum Rhythmus.

„Zumba-Kurse sind stark nachgefragt“, erklärt Stefan Heller, der bei der Tanzschule Bianca Steinecker als Mann im Büro

den Überblick über alle 44 Zumba-Kurse im Landkreis behält. Allein in Osterhofen werden sieben Zumba-Kurse, gestaffelt nach Altersgruppen, angeboten. Weil das Interesse an Zumba so hoch ist, gibt es sogar eine Zumba-Flatrate. „Überwiegend kommen Damen“, hat auch Heller beobachtet.

Der Zumba-Trend ist auch am Turnverein Osterhofen nicht vorbei gegangen. „Seit drei Jahren bieten wir Zumba-Fitness an“, sagt die dritte Vorsitzende

Bettina Wiese. „Hier steht der Spaßfaktor im Vordergrund. 18- bis 55-Jährige trainieren ihre Kondition.“

Bettina Wiese beobachtet Trendsportarten wie Zumba oder auch Flexibar, bei dem mit einem Stab auch die aller kleinsten Muskeln aktiviert werden, schon lange, ist selbst Trainerin für Kinderturnen. „Eigentlich sind diese Übungen nicht neu“, sagt sie. „Im Grunde genommen kann man Funktionsgymnastik nicht stark verändern – bei den

Trendsportarten werden meist nur die Elemente variiert oder Geräte aufgenommen, um wieder einen neuen Anreiz zu bieten.“ Aus ihrer Sicht sei das Wichtigste schlichtweg, dass sich alle Altersgruppen, von Kleinkindern bis zu Senioren, regelmäßig bewegen und Spaß dabei haben.

## Gesundheitskurse

„Auch Gesundheitskurse wie Pilates und Wirbelsäulengymnastik sind hoch im Kurs“, berichtet Stefan Heller von der Tanzschule Bianca Steinecker. „Vielleicht auch deshalb, weil die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden“, spekuliert er. In diese Kurse kommen Männer und Frauen gleichermaßen; von der Altersstruktur hat er neben der Zielgruppe der ab 40-Jährigen aber auch schon 20-Jährige entdeckt. „Bei Wirbelsäulenproblemen oder wenn jemand vorbeugen will“, erklärt er.

Neben Gymnastiksportarten wie Aerobic, Step und Zumba bietet der Turnverein Osterhofen auch Pilates und Osteoporosegymnastik an. „Seit drei Jahren gibt es den Kurs für Leute mit Osteoporose“, erzählt Bettina

Wiese, „er soll dazu dienen, dass Leute besser mit ihrer Osteoporose umgehen können.“ Der Gesundheitskurs werde sehr gut angenommen, erzählt sie. „Der ist total voll.“

## Sanfte Variante

Gesundheit und Gaudi, Spaß und Vorsorge verbindet nun ein Kurs, der dieses Jahr bei der Tanzschule und bei der Volkshochschule zum ersten Mal angeboten wird: Zumba Gold. „Diese Variante ist langsamer und so auch für ältere Leute oder nach einer Operation geeignet“, sagt Stefan Heller.

„Zumba Gold ist sanfter, für Neueinsteiger gedacht und gelenkschonend“, sagt Franziska Ittameier. Als Leiterin des Programmbereichs Gesundheit und Gesellschaft der Volkshochschule in Deggendorf hat sie den Überblick über alle Fitnesskurse, die von der vhs in Osterhofen angeboten werden: drei Yoga-kurse, Rückentraining und eben zum ersten Mal „Zumba Gold“.

Die Altersstruktur der Teilnehmer sei recht gemischt. „Die Teilnehmerinnen in Zumba Gold sind zwischen 20 und 60 Jahre alt.“



Der Kurs Zumba Gold in der Tanzschule Steinecker ist höchst beliebt. „Instructorin“ Tatjana Schlegel (schwarzes Oberteil, weiße Hose) tanzt die richtigen Schritte vor. – Foto: Heller