



Viel Spaß an der

„Gesundheitsorientierter **Ausdauersport mit Tischtennis**“ heißt der Kurs in Mönchengladbach-Rheydt. Der Name lässt kaum vermuten, mit wieviel Spaß und Eifer die Teilnehmer auf spielerische Art und Weise ihre Kondition verbessern.

„I feel the earth move...“. Carol Kings Hit ist das erste, was man beim Betreten der Turnhalle in Mönchengladbach-Rheydt hört. Erst wenn man um die Ecke biegt, mischt sich das gleichmäßige Klackern von Tischtennisbällen in die Popmusik. Wir sind also richtig angekommen beim mach2-Kurs „Gesundheitsorientierter Ausdauersport mit Tischtennis“.

15 Teilnehmer sind heute Abend gekommen – vier Frauen und elf Männer. Sie spielen sich an den Tischtennisplatten ein oder plaudern noch ein wenig. Dann wird die Musik leiser.

Kursleiter Norbert Weyers ruft die Kursteilnehmer in einem Kreis zusammen. „Jetzt beginnen wir mit unserem Begrüßungsritual, das ist auch unser Aufwärmprogramm“, erklärt er. Alle stellen sich in einem Kreis auf, atmen tief und bewusst ein und aus. Dabei dehnen sie leicht ihre Seiten, die vordere und hintere Beinmuskulatur. „Damit wärmen wir nicht nur unsere Muskulatur auf, sondern lassen auch den Stress und die Hektik des Alltags hinter uns.“

Anschließend kommt Bewegung in die Gruppe. Die Teilnehmer bilden zwei Teams und spielen 10er-Ball. Dabei müssen sie sich innerhalb der Gruppe den Ball mindestens zehnmal zuspielen. Die gegnerische Mannschaft versucht dies zu verhindern. Alle laufen hin und her- und kommen richtig außer Atem. „Wir spielen viel in unserem Kurs“, sagt Norbert Weyers. „Durch Aufwärmspiele wie 10er-Ball kommen die Kursteilnehmer so richtig in Bewegung und haben Spaß dabei. Drei Runden durch die Halle würde hier niemand freiwillig drehen“, ergänzt er und schmunzelt, „dabei laufen die meisten während des Spielens doppelt so viel.“

Der 47-Jährige arbeitet seit vielen Jahren als Übungsleiter. Dabei unterrichtet er nach einem bestimmten Trainingsplan. „Gesundheitsorientierter Ausdauersport mit Tischtennis ist ein spezielles Trainingsprogramm, mit dem wir sämtliche Auflagen erfüllen, um als Ausdauertraining anerkannt zu werden. Die Universität

Magdeburg hat es getestet und für gut befunden“, berichtet Weyers. „Durch die vielen spielerischen Elemente lernen die Teilnehmer, sich richtig zu belasten, sie verändern ihre Körperwahrnehmung und bekommen dauerhaft Spaß an der körperlichen Betätigung. In Kombination mit der Initiative mach2 können wir daher Bewegung und Ernährungslehre optimal miteinander kombinieren!“

Das kann Edith Feußel nur bestätigen. „Ich freue mich jede Woche auf das Tischtennistraining und fühle mich pudelwohl“, berichtet sie. „Außerdem ist es klasse, dass die GEK die Kurskosten übernimmt.“ Auch Gudrun Menke ist vom mach2-Kurs angetan: „mach2 macht jede Menge Spaß. Danach fühle ich mich immer ausgepowert aber zufrieden, dabei haben wir doch ‘nur’ etwas gespielt.“

„ICH FREUE MICH JEDE WOCHE AUF DAS TISCHTENNISTRAINING UND FÜHLE MICH PUDELWOHL.“ Edith Feußel

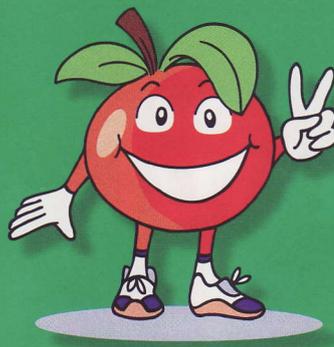


Über 70 und immer noch flott am Ball: Edith Feußel beim mach2-Tischtennis-kurs.

Nach dem Aufwärmtraining geht es endlich an die Tischtennisplatten. In einem Mini-Turnier spielt jeder gegen jeden. Dabei treffen die schwachen auf die stärkeren Spieler. „An der Spieltechnik arbeiten wir nicht speziell“, berichtet Norbert Weyers. „Die Spieler lernen durch die Praxis. Zwischendurch gebe ich ein paar Tipps oder aber sie lernen voneinander.“ Gabriele Lübke findet das toll: „Das Trainieren in einer gemischten Altersgruppe von 30 bis 70 Jahren macht Spaß. Man toleriert sich gegenseitig und hat trotz einiger Leistungsunterschiede Spaß an der Bewegung“, sagt sie.

An jedem Tisch wird unterschiedlich gespielt. Mal gemütlich, mal mit voller Kraft. Wie auch am Tisch von Alban Steinwartz und Franz Leber. Die beiden älteren Herren schlagen sich dabei die Bälle geradewegs um die Ohren – sie spielen offensichtlich schon länger Tischtennis. „Ja, das stimmt“, bestätigt Alban Steinwartz, „ich spiele schon seit vielen Jah-

Platte



ren, momentan zweimal pro Woche. So bleibe ich in Schwung und bewege mich trotz meiner zwei neuen Hüftgelenke.“ Sein Spielpartner Franz Leber ergänzt: „Tischtennis ist ein toller Sport für mich. Wer ordentlich spielt, kommt dabei richtig in Schwitzen!“ Nachdem die Sieger des Mini-Turniers ermittelt wurden, geht es weiter zum nächsten Spiel.

Eine Art Rundlauf, genannt „T-Tisch“, wird gespielt. Dabei steht Norbert Weyers auf einer Seite der Tischtennisplatte, die T-förmig aufgebaut ist und spielt zweimal mit dem Gegenüber hin und her. Anschließend läuft der Spieler um die Tischtennisplatte herum während das Spiel mit dem Nächsten in der Reihe weitergeht.

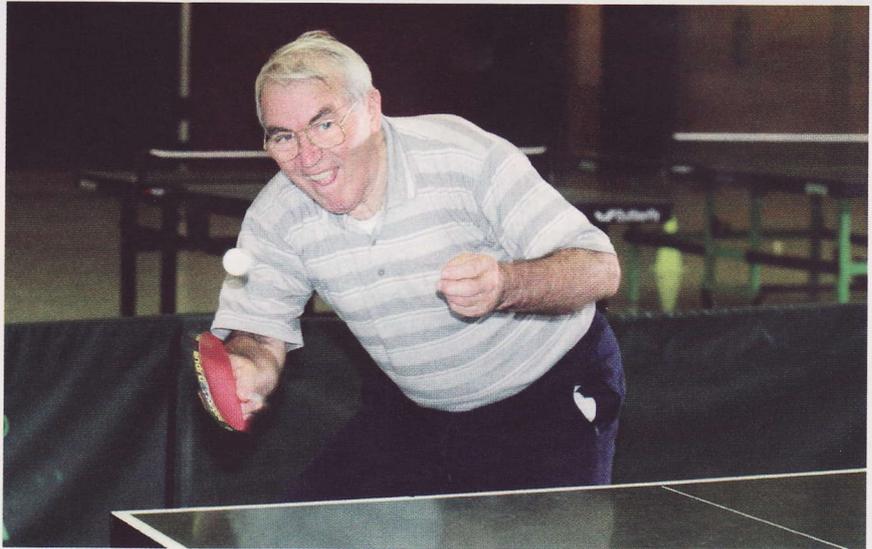
Mehr Kursangebote unter
| **webcode** > 30063

Nach und nach geraten alle Spieler in Bewegung. Sie laufen gleichmäßig um den Tisch herum, bis sie wieder an der Reihe sind. Die Länge ihrer Laufwege können sie dabei selbst bestimmen, denn überanstrengen sollen sie sich auf keinen Fall. Franz Leber hat sogar noch genug Luft, um sich über das schlechte Heimspiel seiner Borussia vom letzten Wochenende zu ärgern. Eine Viertelstunde laufen alle und haben dabei so viel Spaß, dass die Zeit wie im Fluge vergeht. Auch die fetzige Musik, die weiterhin im Hintergrund läuft, spornt an.

Anschließend wird der Puls gemessen. Dies ist wichtiger Teil der Stunde, denn jeder Teilnehmer hat eine individuelle Pulsfrequenz, die er nicht dauerhaft überschreiten sollte. „Die Pulsfrequenzmessung dient einmal dazu, Überlastungen zu vermeiden, zum anderen dazu, einen individuellen Trainingspuls zu erhalten, der die Präventionsleistung des Kurses sichert“, erklärt Norbert Weyers. „Einige können schon nach wenigen Ein-



Beim Spiel „T-Tisch“ lässt Trainer Norbert Weyers (re.) seine „Gegner“ schwitzen.



Mit vollem Einsatz dabei: Franz Leber.

heiten feststellen, dass sie sich verbessern und ihre Kondition besser geworden ist. Sie lernen schnell, ihr Anstrengungsempfinden an eine optimale Pulsfrequenz anzupassen.“

Zum Ausklang legen sich alle Teilnehmer auf Kursmatten. Die Musik wird ruhiger – Norbert Weyers spricht mit leiser Stimme und leitet die Männer

und Frauen zu Entspannungsübungen an. Fünf Minuten lang genießen alle die Erholung, danach geht es wieder hinaus in den Herbstabend.

Die eineinhalb Stunden mach2-Kurs sind schnell vergangen. Das tolle Gefühl, sich und seinem Körper etwas Gutes getan zu haben, hält dagegen noch lange an.

Vera Cremer