

Tabata brachte Schwung in vier Minuten !

Mai, schönes Wetter, gute Laune – da passte der Fitnessabend des TSV Goldberg genau rein. Neben gemeinsamem Spaß an Sport und Bewegung bietet sich hier auch immer die Gelegenheit Neues kennen zu lernen, auszuprobieren und vielleicht sogar für sich zu entdecken. Dabei werden die Mildnitzstädter immer super von auswärtigen Übungsleiterinnen unterstützt. In diesem Jahr hatte sich Abteilungsleiterin Sybille Egg dazu mit Marlies Stenzel vom Siggelkower Sportverein, mit Andrea Zieseemer aus Güstrow sowie Jeannette Korn vom Ganzliner SV verständigt. Eine weitere Station betreute Pilatetrainerin Monika Ziems. Aber zuerst wurden alle Sportfreundinnen von Karina Nast auf Betriebstemperatur gebracht. Nach kurzem Verschnaufen und einem Schluck Wasser ging es dann an die Stationen.

Sportfreundin Jeanette Korn zeigte, dass vier Minuten verdammt lang werden, aber auch sehr effektiv sein können. „Tabata“ war ihr Thema. Dabei werden bekannte Übungen in absolut intensiven Intervallen und kurzen Erholungsphasen miteinander kombiniert. Diese Übungen sind „Kalorienfresser“ und sprechen vor allem große, breite Muskelgruppen wie Oberschenkel oder Rücken an. Die einzelnen Runden können dabei individuell nach Trainingsschwerpunkten festgelegt werden – beim Fitnessabend hatte Jeannette sich einmal für Ausdauer und einmal für Kraft entschieden. Das große Oho war, dass diese vier Minuten eigentlich jeder einmal am Tag Zeit hat und die Teilnehmer nicht dachten, dass das so viel bringen kann. Als Gegenpart stand Marlies Stenzel mit ihren Balancekissen und kleinen Bällen parat. Am Anfang hieß es Gefühl bekommen und schön die Balance halten. Aber es sollten ja beide Enden des Körpers beschäftigt werden – neben den Füßen also auch der Kopf – in Form von Konzentration. Und da kamen die Bälle ins Spiel. Tennisbälle prellen, links und rechts, werfen zwischen den Händen und alles auf wackeligem Untergrund. Aber es gab ja noch die Steigerung. Dazu erhielten alle Tischtenniskellen und –bällen und nun natürlich rauf aufs Kissen und wieder beidhändiges Üben. Zum Schluss zeigte Marlies noch wie man das Kissen in eine Torte verwandeln kann. Da Rückenschmerzen eine weit verbreitete Volkskrankheit geworden sind, kann man diesem Umstand mit Pilates sehr gut entgegen wirken. Dazu hatte Sportfreundin Monika Ziems Pilatesrollen mitgebracht und mit diesen können Muskelgruppen gezielt trainiert werden. So ging es um Rücken, Nacken, Bein und Bauch. Mit relativ einfachen Übungen erreicht man eine langsame und wirkungsvolle Stärkung und Dehnung der gewünschten Körperpartie. Andrea Zieseemer „belebte“ an ihrer Station ein altbekanntes Sportgerät wieder – den Gymnastikstab. Und auch hier fanden sich Übungen zur Kräftigung von Nacken und Rücken wieder, die man alternativ zu Hause auch gern mit dem Besenstiel nachturnen kann.

Viele Übungen können ohne Sport-Spezialgeräte ausgeübt werden und somit vielleicht den Weg in den Alltag finden. Als Belohnung wartete hinterher das selbst zubereitete Salatbuffet – äußerst vielfältig und lecker! Allen Teilnehmern hat es sehr viel Spaß gemacht, denn das ist die Hauptsache. Ein dickes Danke an alle Stationsbetreuer und Organisatoren für diesen gelungenen Abend!

Jana Egg-Fleischer



Die große Fitnessgruppe



Erwärmung mit Karina Nast



Arbeit beim Pilates mit den Pilatesrollen



Balance mit Marlies



Die Stationsleiterinnen Jeanette Korn, Marlies Stenzel, Monika Ziems und Andrea Ziesemer



Station Gymnastikstäbe



Jeanette Korn gibt Hintergrundinfos



Tabata - Intensivtraining

Fotos: Jana Egg-Fleischer