

# Pressespiegel

Auskunft erteilt: Adi Wunder

Mobil: 0163/4 59 59 50 - E-Mail: adi.wunder@arcor.de



**Zeitung:** Westdeutsche Zeitung

**Datum:** 26.02.2013

**Seite:** 33

**Zeitungsteil:** Krefelder Stadtteile

## „Durchhalten: Die Muskeln müssen brennen!“

**UERDINGEN** Beim Gymnastikkurs des Ski-Klubs machen sich Sportler fit für die nächste Reise.

Von Daniel Gonzales

Dieser Kurs ist eine Institution. Jeden Freitag von 19.15 bis 20.15 Uhr treffen sich passionierte Skifahrer zur Skigymnastik. „Die Idee, sich mit Gymnastik fit zu machen zum Skifahren, kam Horst-Lothar Wolf, Mitgründer des Ski-Klubs Bayer Uerdingen, bereits vor vielen Jahrzehnten“, sagt Iris Spetmann, die vor rund 15 Jahren die Leitung der Gruppe übernommen hat.

### SERIE AUF DEN BRETTERN (3)

Mehr als 100 Personen sind zu Spitzenzeiten unter „HoLoWo“ in die Sporthallen geströmt, trafen sich im Anschluss zum Essen und Klönen über die jüngste Reise in die Berge.

So viele sind es nicht, die sich an diesem Abend im Tanzsaal des Obermann-Hauses am Löschenhofweg eingefunden haben. Rund 20 Teilnehmer, die meisten zwischen 45 und 70 Jahre alt, sind gekommen. „Um Ausdauer geht es in diesem Kurs nicht“, betont Iris Spetmann. Dafür sollten Ski-

fahrer joggen, schwimmen oder radfahren. Bei Skigymnastik geht es um Stabilität der Muskeln und Knochen, Kraftaufbau, Beweglichkeit sowie Gleichgewicht.

**Auf der Gymnastikmatte wird eine Abfahrt simuliert** Schwerpunkte sind Oberschenkel, Po, Bauch und Rücken. „Wer auf Unebenheiten auf der Piste schnell reagieren kann und sich bei Stürzen schnell abfangt, vermeidet Verletzungen“, erklärt die 49-Jährige.

Ein flotter Discomix mit „do you believe“ von Cher oder „I will survive“ von Gloria Gaynor klingt aus den Boxen. Zum Aufwärmen werden die Schultern und Kopf im Kreis bewegt, Beine nach vorne und hinten gependelt und die Arme bewegt.

Dann geht es auf die Gymnastikmatte. Eine Abfahrt wird simuliert. Je tiefer der Po in Richtung Boden geht, umso anstrengender für die Oberschenkel. „Durchhalten! Die Muskeln müssen brennen!“ ruft Iris Spetmann den Teilnehmern zu. Auf dem Rücken liegend werden Bauch



Zu einem Discomix trainieren die Teilnehmer der Skigymnastik für den nächsten Urlaub im Schnee. Foto: Dirk Jochmann

und Beine trainiert, auch die Arme kommen nicht zu kurz.

Die Kursleiterin weiß, wie sie die Skifahrer bei Laune halten kann. „Denkt an den tollen Schnee, die Sonne scheint“, sagt die Übungsleiterin. Nach Liegestützen werden zum Abschluss

alle Körperteile gedehnt und ausgeschüttelt. Trotzdem stellt sich in den nächsten Tagen übler Muskelkater ein. Doch die Gewissheit, gut vorbereitet zu sein auf die Tour zum Kronplatz in den Dolomiten, wird den Schmerz lindern.