

Skigymnastik: Mit Spaß gemeinsam auspowern

Ein bunter Haufen Bräunlinger trifft sich immer montags zum Sport

Von Michael Klitzsch

Bräunlingen. Sie ist eine der Bräunlinger Sportlergruppen mit der längsten Geschichte und für viele Zugezogene erste Anlaufstelle in der Zähringerstadt: Bei der Skigymnastikgruppe wird sich mit viel Gemeinschaftsinn und Spaß der eigenen Fitness gewidmet.

Es ist Montag, kurz vor 20 Uhr im mittleren Abschnitt der Bräunlinger Sporthalle. Zwischen dem Klang von Tischtennisbällen, die der Nachwuchs des TTC Bräunlingen über Platten sausen lässt, und durch die Luft wirbelnden Turnerinnen des TuS im dritten Hallenabschnitt tragen die Teilnehmer der Skigymnastik eine Weichbodenmatte in die Halle. Wenig später werden sie zu rhythmischer Dance-Musik unter dem Kommando von Leiterin Elke Künsemüller über die Matte stapfen, sie über ihren Köpfen tragen, sich an ihr strecken. Trotz der offensichtlichen Anstrengung schauen die meisten von ihnen dabei ziemlich glücklich drein.

Das gehöre zum Grundsatz der Gymnastikgruppe des Skiclubs, erklärt Übungsleiterin Elke Künsemüller im Gespräch mit dem Schwarzwälder Boten: »Wir wollen uns nicht nur auspowern, sondern dabei auch Spaß haben.«

Damit das klappt, setzt Künsemüller, die die Gruppe 2005 von ihrer Vorgängerin Veronika Reichmann übernommen hat, auf Abwechslung. Bälle, Matten, Ringe, Physio-Bänder

– jede Stunde sieht bei der Skigymnastik anders aus. Nur die grundlegenden Phasen – Aufwärmung, Beweglichkeits- und Muskeltraining, Dehnübungen – tauchen in verschiedenen Varianten immer wieder auf. Die Übungen seien zudem auf die Herausforderungen des heutigen Alltags ausgerichtet, erläutert Künsemüller, dienten also etwa dem Stressabbau oder der Linderung von Verspannungen oder Rückenschmerzen. Nach der Stunde Skigymnastik wird regelmäßig Volleyball gespielt. Und danach fänden sich eigentlich auch immer noch welche, die sich zusammen in ein Bräunlinger Lokal setzten, berichtet die ausgebildete Übungsleiterin.

»Jeder kann so viel machen wie er mag«

Ein besonderes Merkmal der Skiclub-Gruppe ist ihre bunte Mischung: Von 30 bis 70 Jahre reicht das Altersspektrum der im Schnitt 20 Teilnehmer, Männer wie Frauen sind darunter, Hausfrauen, Fliesenleger und Geschäftsführer. Was sie eint, ist das Bedürfnis nach Bewegung aus reinem Vergnügen. Das bedeutet auch, dass jeder sein eigenes Pensum festlege, so Künsemüller: »Jeder kann so viel machen, wie er mag.«

Der Spaßfaktor ist es wohl auch, der die Gruppe zu einer richtigen Gemeinschaft formt, die sich nicht nur in der Sporthalle trifft. »Man lernt hier Freunde kennen«, ist Skiclub-Vorsitzender Andreas Schreiber überzeugt. An diesem Montag ist das gut zu be-

obachten: Einer der Teilnehmer drückt jedem eine Einladung zur Feier seines 50. Geburtstag in die Hand.

Dieses Gemeinschaftsgefühl war es auch, was Leiterin Elke Künsemüller besonders positiv auffiel, als sie selbst im Jahr 2001 das erste Mal in die Bräunlinger Skigymnastik ging. »Ich wurde sehr freundlich aufgenommen«, erinnert sie sich, gleich sei man ins Gespräch gekommen. Künsemüller kam wieder, traf sich mit einigen der Gruppe zum Wandern und brachte ihre Kinder zur Bambini-Gruppe des Skiclubs. 2005 wurde sie gefragt, ob sie die Leitung der Gruppe von Veronika Reichmann, die diese Aufgabe über 16 Jahre absolvierte, übernehmen wolle. Sie wollte, ließ sich ausbilden und leitete die Skigymnastik ein Jahr lang gemeinsam mit Veronika Reichmann, bevor sie die alleinige Führung der Gruppe 2006 übernahm.

Übrigens: Obwohl die Gruppe unter dem Namen Skigymnastik firmiert, ist sie – bis auf ein paar auf die Standfestigkeit und Beine abzielende Übungen kurz vor der Skisaison – eigentlich eine Gymnastikgruppe für jedermann. Viele aus der Gruppe sind gar keine Skifahrer. Auch wenn – wie Schreiber zugibt – man schon versuche, die Teilnehmer zu überreden, im Winter auch mal mit dem Skiclub auf die Bretter zu steigen.

WEITERE INFORMATIONEN:

► Die Skiclub-Gymnastikgruppe trifft sich jeden Montag um 20 Uhr in der Bräunlinger Sporthalle – und freut sich immer über Neuzugänge.



Auf, an und unter der Matte: Die Teilnehmer der Skigymnastik haben viel Spaß an der gemeinsamen Bewegung. Foto: Klitzsch