

Entscheidend: Inneren „Schweinehund“ besiegen

Muskelmass aufbauen, Körper straffen oder Rücken stärken: **Gerätetraining** macht Spaß und wirkt besonders effizient

Von Jens Lintel

Osnabrück (jel) – Bei Ungeübten, die seit Jahren kein Geräte-Training gemacht haben, beginnt die Erleichterung im Hohenzollern Sport- & Wellness-Club mit dem (bösen) Erwachener: Bevor Clubleiter Alexander Scheper und sein Team Fitnesswillige an die Geräte lassen, wird ein genauer Gesundheitscheck mit ihnen gemacht, auf dessen Grundlage ein Trainingsplan erstellt wird.

Dabei fragen Scheper und seine 6 Fitnesstrainer und Gymnastiklehrer aber nicht nur die sportliche Vorerfahrung, mögliche Beschwerden und individuelle Ziele ab. Herzstück ist eine Untersuchung mit einer speziellen Analyse-Waage, mit der genau der Fett-, Wasser- und Muskelanteil des Körpers festgestellt und der Body-Mass-Index – also die Messzahl für das Verhältnis von Körpergewicht zur Größe – festgestellt werden.

Bei ON-Mitarbeiter Jens Lintel hat diese Untersuchung zum Glück nicht zu der Erkenntnis geführt, dass er den Zustand seines Körpers hoffnungslos überschätzt hat – aber schwarz auf weiß von „leichtem Übergewicht“ zu lesen und Fett-, Was-

ser- und Muskel-Werte dokumentiert zu sehen, die „nur“ im mittleren Bewertungsbereich rangieren, macht unmissverständlich klar, dass bei der körperlichen Fitness noch deutlich Luft nach oben ist. Aber immerhin: Noten im „Okay“-Bereich sind zwar nicht „Top“, aber auch nicht „Naja“. Diese Sichtweise bestärkt auch Scheper, der im Anschluss an die Untersuchung persönliche Ziele mit den Erleichterungswilligen festlegt und ein Trainingsprogramm mit ihnen abstimmt.



Darin werden die Wünsche der Klienten berücksichtigt, also, ob sie Muskelmasse aufbauen, ihren Körper straffen oder den Rücken stärken wollen. Weiter fließt ein, welchen Handlungsbedarf der Körpercheck mit der Analysewaage gezeigt hat. Scheper macht klar, dass es einzig darauf ankommt, den inneren Schweinehund zu besiegen. „Jeder kann seine Trainingsziele erreichen und wird bereits innerhalb relativ kurzer Zeit feststellen, dass sich seine körperliche Verfassung bessert, wenn er gezieltes Muskeltraining macht – aber dafür ist es erforderlich, es regelmäßig zu machen“, meint der 28-Jährige, der zunächst eine Ausbildung als Sport- und Fitness-Kaufmann durchlaufen und dann noch Sportwissenschaften in Bielefeld studiert hat.

Bei Zielen wie dem Straffen der Muskulatur, dem Verringern des Bauchumfangs und einer Verbesserung der körperlichen

Verfassung sei bereits innerhalb von 6 bis 8 Wochen zu merken, so Scheper, dass Training Resultate bringe. Zwei etwa einstündige Trainingseinheiten seien dafür pro Woche erforderlich – nicht weniger, aber auch nicht mehr. „Also leicht machbar“, motiviert Scheper.

Frisch gestärkt durch eine solche Perspektive geht es anschließend in den Gerätepark: Zum Warmlaufen 10 Min. auf den „Crosstrainer“, ein Ausdauergerät, das mit 2 Fußpedalen und 2 Rudern versehen ist. Die Sportler bewegen darauf Beine und Arme gegenläufig und müssen wie auf einem Trimmrad gegen den Widerstand eines Schwungrades ankämpfen. Der Vorteil ist, dass auf diesem Gerät viele Muskelgruppen beansprucht werden. Beim ON-Testkandidaten stellt sich nach 4 Min. deutliches Ziehen ein, Schweiß rinnt – Nachbarn dagegen sind schon 20 Min. dabei. Also: noch deutlich Luft nach oben. Aber solche Nachbarschaft wirkt auch als Ansporn, nicht bloß 10 Min., sondern länger durchzuhalten. Ergebnis: 14 Min. geschafft, ON-Reporter abgekämpft, aber froh. „Wir haben auch Laufbänder, Fahrräder, Stepper und Rudergeräte. Das Warmmachen sucht sich jeder selber aus, aber mit welchen Geräten trainiert wird, hängt davon ab, was erreicht werden soll und welches individuelle Fitnesslevel vorliegt“, erklärt Scheper.

Die Trainingsgeräte und die individuellen Einstellungen werden von Scheper und seinem Team festgelegt. Für den ON-Testkandidaten war es ein sechsteiliger Parcours. Bei der Einweisung machte Scheper erst vor, wie mit den Geräten trainiert wird. Anschließend blieb er dabei und wies auf die richtige Körperhaltung und Feh-



Alexander Scheper mit einer Sportlerin im Hohenzollern Sport- & Fitness-Club. Die Aktiven werden intensiv betreut.

ler hin. Für die Sportler wird ein ausgedruckter Trainingsplan hinterlegt, in den sie jeweils die Ergebnisse eintragen. Auch die Anzahl der Übungseinheiten, Dauer etc. sind darin niedergelegt. „Damit lässt sich ablesen, was das Training bringt. Wir prüfen die Ergebnisse regelmäßig auch mit der Analysewaage und passen das Übungsprogramm entsprechend an“, so Scheper. Im ON-Test hat das Training auch durch Schemers

Ansprache besonders viel Spaß gemacht – überzeugt war vor allem, wie effizient mit solchen modernen Geräten trainiert werden kann.

Der Hohenzollern Sport- & Wellness-Club bietet neben dem Gerätetraining wöchentlich mehr als 40 Kurse von Bauch-Beine-Po über Pilates bis Zumba und bald neu auch Zumba-Step an. „In Osnabrück sind alle nach Les-Milles-Kursen verrückt – davon haben wir

etwa Body Attack, Body Pump und Body Combat im Angebot. Und in unserem Pool gibt es Aqua-Fitness“. Auch die Sportkurse können in den Trainingsplan eingearbeitet werden. „Jeder soll das machen, was ihm Spaß macht – darauf kommt es ja vor allem an“, meint Scheper. Auf Wunsch kann auch ein persönlicher Trainer gebucht werden.

Der Hohenzollern Sport- und Wellness-Club ist mit einer 2011 neu eingerichteten Pool- und Saunalandschaft (Biosauna und finnische Sauna) sowie einem eigenen Bereich für Massagen und Kosmetikangebote versehen, alles ist stilvoll mit hochwertigen Materialien eingerichtet. Der Zugang ist mit Tages- oder Mehrfach-Eintrittskarten möglich, weiter können Mitgliedschaften abgeschlossen oder einzelne Kurse gebucht werden (ermäßigter Zugang mit dem Gesundheitsprogramm „Hansefit“). Zum Angebot gehören Kinderbetreuung und Parkplätze (kostenlos).



Ihr erster 10-km-Lauf

Ist das Anfängerstadium erfolgreich überwunden und kribbelt es bei den Ankündigungen der hiesigen Volksläufe bereits in den Beinen? Die meisten Volksläufe sind rund zehn Kilometer lang. Am einfachsten ist die Vorbereitung, wenn man die Trainingsdistanzen entsprechend immer mehr verlängert. Interessant übrigens für alle, die wie ich abnehmen wollen: Der aktive Fettstoffwechsel beginnt nach circa 20 Minuten. Fangen Sie mit zehn Minuten Warmlaufen an. Für die nächsten 15 Minuten empfiehlt sich das sogenannte

Fahrten-spiel. Ein Fahrtspiel bedeutet, dass man innerhalb eines Dauerlaufes die Geschwindigkeit erhöht und wieder verringert. Gut, die Unterhaltung mit Ihrem Trainingspartner wird sich dann sicherlich erst mal reduzieren – aber es macht trotzdem Spaß und bringt Zufriedenheit. Zum Schluss beenden Sie Ihren Trainingslauf mit 10 Minuten ruhigem Dauerlauf. Erhöhen Sie in den nächsten 12 Wochen die Dauer und die Intensität der Trainingsumfänge. Sie werden sehen, dass in absehbarer Zeit eine 10-Kilometer-Strecke in unter einer Stunde zu bewältigen ist. Viel Spaß dabei!

Von Bernd Buchwald (Laufexperte mit der Webseite www.laufen-os.de)



14 Min. durchgehalten: Warmmachen auf dem Crosstrainer.



Macht Spaß: ON-Mitarbeiter Jens Lintel beim Gerätetraining.

Sprühflüssigkeit	erbit-terter Gegner	Haupt-stadt von Tibet	griechi-scher Buch-stabe	selten	Teich-blume	besitz-anzei-gendes Fürwort	ent-rüstet
Reihe kleiner Unglücke							
Schwer-verbrecher	ermüdet, erschöpft	sehr schlank, knochig				griechische Insel	
		5			Erlin-der des Stahl-betons	Abk.: Internet-protokoll	
			über-backene Speise	Leit-spruch			8
griech. See-schlange (Sage)	franzö-sische Land-schaft	Fahrrad-teil	Über-schuh				
Aal-gabel				Fluss in Peru		abnorm, atypisch	
tropische Baum-eidechse		3			Fremd-wortteil: selbst	Hand-lung	
			Teil vieler Buch-staben	Vulkan an der Ostküste Siziliens			Stief-tochter von Herodes
Ferien-ort im Allgäu	Erd-zeitalter		4			Eich-maß	Tonsilbe
erblicken	11			große Stech-fliege		Frauen-name	
		Benzin-rohstoff		Hunde-rasse			7
Antriebs-schluß-regelung (Abk.)	ägypti-sche Münz-einheit	Nest-gelege	9		großes Meerestier		Gerät zur Kammer-stellung
wohl-riechen-der Duft					österr. Gruß-wort		kurz für: in dem
			Ritter der Artus-runde	Teil des Berg-werks			1
Hand-werker-verband im MA.	Oper von Verdi	Ruhr-gebiets-metropole				Buch-register-zeichen (Abk.)	franzö-sischer Filmstar (Jean)
ätzende Flüssig-keit				Papagei Mittel- und Süd-amerikas		unsicher, zwei-felnd	
Vorname von Schweiger	6	Abk.: Samstag	eh. Auto-renn-strecke in Berlin				Kfz-Z.: Elbe-Elster-Kreis
„Prag“ in der Landes-sprache	ab-bürsten, abreiben, scheuern				10		
			Tanz-bewegung (franz.)			griechi-sche Vorsilbe: neu	

Die Buchstaben 1-11 beschreiben ein anderes Wort für Gesetzgeber. Auflösung im Flohmarkt

VEREINSPOST

Abo-Verlängerung

Artland Dragons: Am heutigen Mittwoch besteht die letzte Chance für die Drachen-Fans, ihre Dauerkarte der Vorsaison zu verlängern. Die Buchung erfolgt unter www.artland-dragons.de oder bei der Dragons-Hotline unter Tel. 0180/6 05 04 00 (max. 14 ct./min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom). Sollten Dauerkarten nicht verlängert werden, haben Neubewerber die Chance, sich eines der Saisontickets zu sichern. Freie Dauerkarten werden unter allen Neubewerbern nach Reihenfolge des Eingangs vergeben. Das Bestellformular für neue Dauerkarten kann im Internet unter www.artland-dragons.de heruntergeladen oder in der Dragons-Geschäftsstelle angefordert werden.

Für Niedersachsen

TV GMHütte: Erstmals ist eine Georgsmarienhütter Leichtathletin für den U16-Vergleichswettkampf zwischen Berlin, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein und Niedersachsen nominiert. Die zweifache Niedersachsenmeisterin und in der Landesbestenliste führende Kugelstoßerin Paulina Frankenberg (W15) geht am 13. 9. in Bremen für Niedersachsen an den Start.

U 18-Auswärtsfahrt

VfL Osnabrück: Zum Auswärtsspiel bei Fortuna Köln am 26. 8. (Di.) bietet das Fanprojekt eine alkohol- und nikotinfreie U 18-Busfahrt an. Die Kosten für die Fahrt und Eintritt in den Gästestehblock betragen 12 Euro. Weitere Infos/Anmeldung: www.fanprojekt-osnabrueck.de, Tel. 0152/53 22 96 96

Heute Pflicht erfüllen

VfL Osnabrück: In drei Schritten in den DFB-Pokal einziehen

Von Christian Hesse

Osnabrück (ON) – Nach dem viel gefeierten ersten Saisonsieg bei Arminia Bielefeld im Rücken steht der Fußball-Drittligisten VfL Osnabrück nun vor der Pflichtaufgabe im Niedersachsen-Pokal-Achtelfinale. Am heutigen Mittwoch (18 Uhr) sind die Lila-Weißen zu Gast beim Regionalligisten Goslarer SC.

Die Hausherrn haben ihren Start in die neue Spielzeit ordentlich verpatzt. In den ersten drei Spielen holte die Mannschaft von Mario Block nur einen Punkt und nimmt den letzten Tabellenplatz ein.

Davon lässt sich VfL-Trainer Maik Walpurgis jedoch nicht täuschen. „Wir werden unseren gesamten Fokus auf das

Spiel setzen und uns gut auf den Gegner vorbereiten. Wir wollen in die nächste Runde“, sagt der 40-jährige Fußballlehrer. Seine Elf dürfe auf keiner Position nachlassen.

In der vergangenen Saison musste der VfL bereits im Achtelfinale die Segel streichen. Beim SV Wilhelmshaven unterlagen die Lila-Weißen nach einer schwachen Leistung und schieden früh aus. Dabei setzte der VfL-Trainer vornehmlich auf Spieler der zweiten Reihe – eine Fehleinschätzung von Walpurgis.

Heute soll das nicht passieren. „Goslar hat eine starke Mannschaft. Die werden gegen einen höherklassigen Gegner rennen und kämpfen. Da kann man auch mal schnell ausscheiden“, warnt Flügelflit-

zer Michael Hohnstedt. Es sollte aber der klare Anspruch des Vereins und der Mannschaft sein, eine Runde weiterzukommen. Der Einzug ins Finale genügt, um sich für den nationalen Cup-Wettbewerb im kommenden Jahr zu qualifizieren. „Es ist der schnellste Weg, um in den DFB-Pokal zu kommen“, so Hohnstedt. Mit drei Siegen wäre der Weg in den finanziell wichtigen nationalen Pokalwettbewerb bewältigt. „Wir legen unsere ganze Konzentration auf das Spiel. Goslar ist erst mal wichtiger als Münster“, sagt der 26-Jährige.

Indes wurde auch schon das Viertelfinale ausgelost. Regionalligist FT Braunschweig wäre im Falle eines VfL-Sieges im Viertelfinale der Gastgeber der Osnabrücker.



Konzentriert in Goslar – wie hier gegen Paderborn: Das fordert Michael Wohnstadt (r.). Kemme-Foto