

Samstag, 28. September 2024, Offenbach-Post / Offenbach

Gewichte hoch, Florett nach vorn

Beim Sportfestival versuchen sich Offenbacher in Fechten, Baseball und mehr

VON SYLWIA RAMONA SIGAS



Bevor man zum Degen greifen kann, muss man sich nicht nur aufwärmen, aber auch die Fecht-haltung üben. Foto: GUDRUN BAYER

Offenbach – Beweglicher im Alltag sein, Endorphine ausschütten, jung und gesund bleiben, ein Hobby haben: Das sind nur einige Gründe, um Sport zu machen. Nun will das Sportamt mit dem Sportkreis und der Volkshochschule (VHS) im einwöchigen Sportfestival „Wir bewegen Offenbach“ Kinder, Erwachsene und Senioren von der Couch runter holen. Und so Bewegung fördern.

Dazu sollen etwa 150 Sportangebote von verschiedenen Vereinen animieren. Statt im Gym Gewichte zu heben und auf dem Laufband zu schwitzen, können Interessierte etwa beim Aikido, Baseball, Hockey, Fechten, Yoga, Zumba oder japanischer Schwertkunst reinschnuppern. Und sich einen Eindruck nicht nur von den Sportarten, aber auch den jeweiligen Vereinen verschaffen.

Bei Jürgen Bruneß' Kurs „Fit im Alter“ geht es darum, Sturzgefahr zu senken, Schmerzen zu lindern und Beweglichkeit zu fördern, um lange körperlich fit zu bleiben. Jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr zeigt der 81-jährige einer Gruppe von 20 bis 30 Senioren verschiedene Gymnastikübungen auf Stühlen. „Hauptsache Gelenke und Muskeln in Bewegung bringen, ohne zu große Anstrengung.“ Nachdem die Senioren vom Kopf bis Fuß aufgewärmt sind,

heben sie die bunten Ein-Kilo-Gewichte in die Luft, beugen ihre Arme im Rhythmus. „Du willst uns hier umbringen“, sagen einige Teilnehmer lachend. „Deswegen kommt ihr doch alle hierher“, erwidert Bruneß. Er motiviert die Gruppe. Aufhören? Gilt nicht!

Die Gruppe nimmt es ihm nicht böse, denn: Alle haben Spaß. Und das merkt man an ihren Gesichtern. Sie alle wollen etwas für ihre Gesundheit tun, einige von ihnen sehen Effekte, weswegen sie seit Jahren Bruneß Treue halten und zu „Fit im Alter“ kommen. Und wegen der Gemeinschaft: „Das motiviert, hierher zu kommen und mitzumachen. Wir lachen viel zusammen; Jürgen ist ein wundervoller Trainer“, sind sich Teilnehmerinnen Irene Kehret und Angelika Hübner einig. Ein neues Gesicht ist auch dabei: Roland Meyer, 65. Als frischgebackener Rentner sucht er nach Möglichkeiten, um seine Freizeit zu gestalten. „Ich mache viel Sport, um mich fit zu halten. Ich wandere und fahre jeden Tag Fahrrad“, erklärt er. Nun kann er auch den Kurs von Bruneß in den Kalender eintragen: „Ich mache auf jeden Fall weiter. Ich schätze die Vielfalt des Angebotes.“

Ortswechsel: Beim Fechten geht's um Präzision, Disziplin und Logik. Nicht ohne Grund nennt es Gudrun Bayer, Präsidentin des Offenbacher Fechtclubs, „Schach, nur auf sportliche Art und Weise“. Man muss nicht allein mit dem Degen arbeiten, sondern währenddessen seinen nächsten Schritt planen, die Strategie des Gegners durchschauen. Wie auf einem Schachbrett eben.

Zeit, einmal selbst zur Waffe zu greifen – fast wie bei „Die drei Musketiere“. Zwar noch ohne den Fechtanzug und Maske, aber nicht weniger anstrengend. Das konnte die Autorin dieses Textes, die es zum ersten Mal ausprobiert hat, am eigenen Leib erfahren. Zuerst muss man die Grundlagen meistern, an seiner Kondition arbeiten, wie Trainer Vinzent Franz betont. „Es sieht einfach aus, ist aber schwieriger, als man denkt“, erklärt er. Schon beim Aufwärmen brennen die Beine, Schweißperlen kleben an der Stirn. Seilspringen, Laufen in der Planche-Position, Fechthaltung-Übungen. Dann geht's richtig los: Anfangs an der Wand und mit Florett, dieses eigne sich als Waffe für Anfänger. Rechtes Bein vorne, linkes hinten, Rücken gerade, Florett stabil am Griff halten – und los. Grundhaltung, Sixt und Ausfall. „Tiefer sitzen! Spitze auf Augenhöhe!“, belehrt Franz, während im Hintergrund das Geräusch von aufeinandertreffenden Klingen ertönt.

Für die sechsjährige Telisa Özen und ihre Mutter Irina ist es das erste Mal beim Fechten. „Es hat Spaß gemacht“, sagt sie. Ob sie bei der Sportart bleibt, muss sie überlegen. Sie ist auf der Suche nach einem passenden Hobby und probiert erst mal vieles aus – etwa Ballett oder Eiskunstlaufen. Irina Özen

sagt nach der Übungsstunde: „Ich finde es toll, dass es so ein Angebot zum Reinschnuppern gibt. Es war mir nicht bewusst, dass es so viele Vereine in Offenbach gibt.“

Infos im Internet

t1p.de/lw42t