

# Das Sportstudio daheim

## Alternative zu Fitness-Studios, Turnhallen und Schwimmbädern

von Ralf Lorenzen

Es ist paradox: Jeder Arzt empfiehlt zur Stärkung des Immunsystems Bewegung und Sport. Und jetzt, wo es besonders bedroht ist, müssen Fitness-Studios, Turnhallen, Schwimmbäder und Spielplätze schließen. Da hilft nur, die Wohnung zum Sportstudio zu machen.

### Die Klassiker – Work-Out zu Hause

Der absolute Klassiker – früher als Morgengymnastik oder Aerobic bekannt. Passende Anleitungen gab es schon im Farblos-TV, später per Kauf-Videos mit Jane Fonda. Das ZDF war 1983 mit „Enorm in Form“ vorne dabei. Heute ist das Angebot an Smartphone-Apps und Online-Kursen auch in Normalzeiten unüberschaubar.

Oft bieten sie individuelles Coaching, ein soziales Netzwerk und Erfolgskontrollen über Trackingsysteme. Im Trend liegen Übungen, die auf dem eigenen Körpergewicht basieren. Erfahrene Familienmitglieder können jetzt ihr Wissen an die anderen weitergeben.

### Die Flexiblen – Sportvereine frei Haus

Dass Sport in Gemeinschaft mehr Spaß bringt, wissen Mitglieder von Sportvereinen und Fitness-Studios schon länger. Und stehen jetzt allein dar. Viele Vereine und Studios zeigen in diesen Tagen aber Innovationskraft. Sehr früh ging der Basket-Ball-Bundesligist Alba-Berlin mit einer digitalen YouTube-Sportstunde für Kinder und Jugendlichen an den Start. Auch der Handball-Bundesligist SC DHfK Leipzig hat sich "ein spaßiges Fitnessprogramm" zum Mitmachen ausgedacht.

1860 Bremen, der größte Sportverein des Stadtstaats, hat zehn seiner Kurse und abgefilmt und strahlt diese nun ab Freitag über seinen YouTube-Channel aus: Neben Functional Fitness, Yoga und Karate auch Bewegungslieder für Kinder. Fitness-Studios arbeiten an ähnlichen Angeboten. Vorteil: Man kennt Trainer, Methoden und Sportstätten.

### Die Schatzsucher – Geräte aktivieren

Wer lieber mit Geräten als dem eigenen Körpergewicht trainiert, sollte auf Entdeckungstour gehen. Oft liegen in Wohnungs- oder Kellerecken vergessene Schätze und warten darauf, entdeckt zu werden. Also: Hanteln aus dem Keller holen, Stepper ölen, Sandsack wieder aufhängen.

Im Vorteil sind Menschen mit Garage und Garten. Die können das Auto rausfahren und die alte Tischtennisplatte aufstellen. Oder die Strandspiele mit Schlägern und Bällen im Garten aufbauen. Auch Boule, Boccia oder Kubb finden dort Platz.

### Die Privilegierten – Raus in den Garten

Gartenbesitzer sind in Zeiten, da das öffentliche Leben in Parks, auf Straßen und Plätzen, reglementiert ist, privilegiert. Passionierte Kleingärtner sind Mitte März sowieso schon dabei, die Rosen zu schneiden und die letzten Zwiebeln einzugraben. Jetzt schlägt auch für Gartenmuffel die Stunde, in der sie das Wachstum vor ihrer Tür genießen und sich in die anliegenden Tätigkeiten einklinken.

Das sind Mitte März u.a.: Beete vorbereiten, Bäume und Sträucher vorbereiten, Rosen pflanzen, Gemüsegarten anlegen, Obstbäume vor Schädlingen schützen. Aber bitte kein Überaktionismus: Rasenmähen nur, wenn es auch nötig ist.

## **Die Erfinderischen – Kinder brauchen Bewegung**

Kinder haben einen besonders starken Bewegungsdrang. Das birgt gerade jetzt für Familien in kleinen Wohnungen besonderen Konfliktstoff. Wenn es möglich ist, sollten Kinder trotzdem genug Raum zum Toben bekommen. In Bahnen gelenkt werden kann der Bewegungsdrang, indem Kinder spielerisch in das Work-Out einbezogen werden: mit Tanzen, Springseil-Springen, Pezziball oder anderen Spielgeräten.

Wer besonders erfinderisch ist, baut mit seinen Kindern einen Parcours aus Hindernissen zum Springen, Klettern, Kriechen oder Balancieren.

## **By the job – die Übung für Zwischendurch**

Die reduzierten Bewegungsmöglichkeiten betreffen auch die Fitness all derer, die jetzt im Home-Office arbeiten. Muskelaktivität, Blutkreislauf, Fettverbrennung werden durch langes Sitzen eingeschränkt. Neben einem ergonomischen Arbeitsplatz und guter Sitzhaltung, ist es wichtig, möglichst viele kleine Übungen in die Arbeit zu integrieren: Kopf-, Schulter-, Arm- und Händekreisen, seitliches Beugen, Zusammenfalten der Hände hinter dem Rücken, Wirbelsäule drehen oder das Becken von vorn nach hinten kippen.

Außerdem helfen bewährte Übungen wie Liegestütze, Kniebeugen und Hampelmänner. Das perfekte Sportgerät für die Bewegung zwischendurch ist das gute alte Springseil. Solange der Nachbar von unten nicht meckert.

Quelle: <https://www.zdf.de/sport/sport-zuhause-alternative-fitness-studios-turnhallen-schwimmbaeder-100.html>