

Ausprobiert: Sport mit den Gesundheitscoaches - Erfahrungen und Begegnungen (Folge 2)

## Geheimnisse der Five-Gymnastik

Von Stefan Hoof

**AHAUS.** Sechs Wochen liegen nun schon hinter mir. Sechs von 20 Wochen, in denen ich mein Gewicht deutlich reduzieren will. 20 Kilo in 20 Wochen?

Unter dem Motto „Training mit den Gesundheitscoaches – Erfahrungen und Begegnungen“ habe ich mein Vorhaben am 1. Februar gestartet. Die ersten Ergebnisse sind ermutigend. Aber aus früheren Erfahrungen weiß ich, dass die Anfangserfolge nicht überbewertet werden dürfen. Dennoch: die Richtung stimmt.

Ganz wichtig an dieser Stelle: Ich habe keine Diät begonnen. Ich verzichte zurzeit zwar durchweg auf Süßigkeiten, auf Alkohol, meistens auf Wurst und Fleisch. Dafür nehme ich deutlich mehr Gemüse und Salate sowie Fisch zu mir. Kurzum: Ich berichte nicht von einer Diät, sondern einer Ernährungsumstellung.

**»Aufgrund meiner langjährigen Schmerzen weiß ich genau, was mir gut tut und was nicht. Nichtstun ist keine Möglichkeit.«**

Kerstin Schwirz

Die ich aber nicht in dieser Folge thematisieren möchte. Das spare ich mir für eine weitere Episode auf – nach dem Zwischencheck mit den Gesundheitscoaches.

Ein anderer wesentlicher Aspekt meines Projekts ist der Sport und die Begegnungen mit anderen.

So treffe ich Kerstin und

Guido im Five-Kurs – Kerstin Schwirz (49) und Guido Berneburg (51). Das seit gut einem Jahr in Ahaus lebende Paar ist Teil einer siebenköpfigen Gruppe, die sich an acht Abenden in der Villa Fit in Ahaus von Erik Bodon in die Geheimnisse der Five-Gymnastik einweisen lässt. Zum Abschluss gibt es symbolisch den „Five-Führerschein“. Nun dürfen die Absolventen den Parcours auch ohne Aufsicht absolvieren.

Die Krankenschwester und dreifache Mutter erwachsener Kinder ist bei den Nephrologischen Zentren Münsterland im Dialysezentrum Ahaus tätig. „Schon seit meinem zwölften Lebensjahr habe ich Rückenprobleme“, erzählt sie. Schlimmer noch: „Nacken- und Kopfschmerzen begleiten mich seit vielen Jahren Woche für Woche.“ Mit dem Five-Kurs verbindet sie die Hoffnung auf Linderung. „Ich habe schon viel versucht.“

Ihr Partner hat sich nach Bandscheibenvorfall und einigen „Schmerzen und Zipperlein“ ebenfalls zu mehr Sport entschlossen. „Bis zur A-Jugend habe ich beim SV Alemannia Kamp gespielt. Danach, von kleinen Ausnahmen abgesehen, war da lange, lange nichts“, gibt der Chemikant zu. Die Fußballschuhe hängen nun schon seit über drei Jahrzehnten am Nagel. Zeit, sich wieder mehr zu bewegen.

„Ich war schon vor unserem Umzug aus Gelsenkirchen in mehreren Fitnessstudios. In meiner Freizeit jogge ich auch gerne“, erläutert Kerstin Schwirz. „Ich liebe es, mich auszupowern oder wie hier im Kurs an Grenzen zu gehen. Aufgrund meiner langjährigen Schmerzen weiß ich genau, was mir gut tut und was nicht. Nichtstun ist keine Möglichkeit.“

Was beide nach vier Wochen im Five-Parcours begeistert: Erfolge stellen sich spürbar ein. „Es baut sich langsam etwas auf. Mit dem kontinuierlichen Training werde ich gelenkiger“, freut sich Guido Berneburg. „Selbst mit dem Gerät Ischio komme ich nun deutlich besser zurecht“, erklärt er, während er sich mit den Zehen so eben an eine unebene Steinkante krallt, die Beine dabei durchgestreckt hat und sich nach vorne gebeugt an einer Sprossenwand festhält. Die Übung erzeugt – richtig ausgeführt – viel Spannung in den Waden und der hinteren Muskulatur.

Kerstin Schwirz hat derzeit an der Station Glut ihr angewinkeltes Bein auf einer etwa einen Meter über dem Boden angebrachten, beweg-



Volle Konzentration beim Spagat. Kerstin Schwirz gibt hier eine sehr gute Figur ab. Auch an dieser Station gibt es verschiedene Varianten, wie die Übungen ausgeführt werden können. Foto: Stefan Hoof

lichen Platte aufgelegt. Diese Übung lockert die Gesäßmuskulatur und sorgt für mehr Beweglichkeit in den Hüft- und Kniegelenken. Eine sportliche Aufgabe wiederum, die Guido Berneburg die Schmerzen geradezu ins Gesicht zeichnet: „Aber Woche für Woche geht es etwas besser.“ Das treibt ihn an.

**»Das Training trägt zu einem gesünderen Rücken bei, entlastet die Bandscheiben und ist ein Gegenentwurf zu unserem Arbeitsalltag.«**

Erik Bodon

„Uns war schon vor dem Schnupperkurs wichtig, hier gemeinsam Zeit zu verbringen. Wir wollen in jedem Fall weitermachen, mindestens zweimal die Woche“, mangelt es angesichts deutlicher Fortschritte nicht an Ehrgeiz. „Toi, toi, toi. Im Moment habe ich keine Probleme, kaum noch Migräne und nur mal hin und wieder ein Zwicken“, hofft besonders Kerstin Schwirz, bald wieder so fit zu sein wie vor sechs Jahren, als sie nach viel, viel Sport während einer Reha „in meine Wohnung im neunten Stock hoch und



Guido Berneburg hat den „Five-Führerschein“ in der Tasche und bewegt sich nun wann immer er will durch den Parcours. Foto: Stefan Hoof

runter rennen konnte.“ Guido Berneburg versucht sich als nächstes am Spagat und stellt in kniender Position seinen Fuß auf eine bewegliche Platte ab, die er nun soweit wie möglich nach vorne schiebt. Eine Art aktives Längentraining, das unter anderem die rückseitige Oberschenkelmuskulatur anspricht. Die Schmerzgrenze ist schnell erreicht. Erik Bodon lobt: „Das sieht schon viel besser als Kursbeginn aus.“

Ansonsten gehen im Five-Parcours viele Übungen wie an den Stationen Chest und

Hip eher nach hinten. So wird der oft verkürzten Muskulatur durch Rückwärtsbewegungen und Übungen im Hohlkreuz entgegengearbeitet. „Das Training trägt zu einem gesünderen Rücken bei, entlastet die Bandscheiben und ist ein Gegenentwurf zu unserem Arbeitsalltag, wo viele über den Schreibtisch gebeugt Stunde für Stunde verbringen“, betont Kursleiter Erik Bodon.

► Übrigens erkennen zahlreiche Krankenkasse diesen Kurs an und erstatten die Kursgebühr ganz oder teilweise.

**ASC gegen Regionalligisten**  
Die ASC...  
**ASC gegen Regionalligisten**  
Die ASC...  
**ASC gegen Regionalligisten**  
Die ASC...

**ASC gegen Regionalligisten**  
Die ASC...  
**ASC gegen Regionalligisten**  
Die ASC...  
**ASC gegen Regionalligisten**  
Die ASC...

**Motors auf Platz eins**  
Die Motors...  
**Motors auf Platz eins**  
Die Motors...  
**Motors auf Platz eins**  
Die Motors...