

Bernd Meyer: Fußballtrainer seit 39 Jahren und jetzt auch Gesundheitscoach

## „Gelenkige Weihnachten“

Von Stefan Hoof

**KREIS BORKEN.** Bernd Meyer schreckt nicht vor Schmerzen zurück. Im Gegenteil. Er fordert sie geradezu ein, mu-tiert regelrecht zum Quälix. „Wir erhöhen noch einmal den Druck, wir pressen die Hände ganz fest auf die Matte“, fordert er. „Wir halten die Spannung. Das knallt jetzt richtig, das tut weh“, sporn-t er an. „Wir wollen 90, 95 Prozent auf der Schmerzskala“, beobachtet der Coach dabei seine Gruppe ganz genau, schaut, wer schon zittert, korrigiert gegebenenfalls.

Bernd Meyer, das spürt jeder im Fitnessraum, ist in seinem Element und nebenbei um keinen flotten Spruch verlegen. „Das ist mal richtiges Dehnen, anders als beim Fußball“, lacht er auch nach der letzten Übung an diesem Tag und wünscht schließlich „gelenkige Weihnachten“.

**»50 Jahre reichen. Jetzt mache ich nur noch Sport. Das ist und war immer mein Ding.«**

Bernd Meyer

Bernd Meyer, seit fast vier Jahrzehnten auf den Fußballplätzen der Region als Trainer unterwegs und aktuell beim B-Ligisten SV Eggerode tätig, hat umgesattelt: „Vom reinen Fußballtrainer nun auch zum Gesundheitscoach“, bestätigt er. Zugleich hat er Abschied genommen vom Finanzwesen: „50 Jahre reichen. Jetzt mache ich nur noch Sport. Das ist und war immer mein Ding.“

Mit 65 Jahren kann er sich das aussuchen. So kam dem früheren Eperaner, der mittlerweile in Nienborg lebt, zu Beginn der Pandemie in den Sinn, sich eine Stelle im Sport zu suchen. „Wer kann



Gesundheitscoach Bernd Meyer gibt Einblick in seine Tätigkeit und freut sich auf das Weihnachtsfest.

Fotos: Stefan. Hoof (3) / Villa Fit

einen rüstigen 64-Jährigen gebrauchen“, fragte er und nahm Kontakt zu Erik Bodon in der „Villa Fit“ in Ahaus auf. Nach einem Probetraining war schnell Eini-gung erzielt. „Ich kenne mich im Trainingsbereich aus. Ich habe intuitiv wohl gleich den richtigen Schlüssel gefunden mit der Art, wie ich die Übungseinheit aufge-baut und präsentiert habe.“

Bereut hat Bernd Meyer diesen Schritt nicht eine Mi-nute. Häufig ist er nun in Ahaus anzutreffen. „Das ist für mich die ideale Ergän-zung, um im Sport aktiv zu bleiben“, sagt er, während er im Gymnastikraum auf-räumt und die benutzten Übungsschlaufen desinfi-ziert und dabei den chinesi-schen Philosophen Konfuzius zitiert: „Suche dir einen Job, den du liebst, und du

brauchst keinen Tag mehr zu arbeiten.“

Geradezu kurios ist, dass ausgerechnet Bernd Meyer es ist, der nun den Kurs „Ge-sunde Gelenke“ leitet – Eng-pasdehnung nach Liebscher und Bracht. „Richtiges Deh-nen beginnt erst nach zwei-einhalb Minuten“, erklärt Meyer. Dabei hatte er vor gut zehn Jahren wegen einer Ar-throse das Ende seiner akti-ven Zeit verkündet. „Nein, ich habe mich damals nicht operieren lassen“, bestätigt er. Schmerzen im Knie ver-

**»Das Schöne am Sport ist doch, das wir ihn bis ins hohe Alter ausüben können.«**

Bernd Meyer

spürt er heute nicht mehr. Und Fußball spielt er noch immer.

Um als ganzheitlicher Ge-sundheitscoach nichts ins Abseits zu laufen, stand für den Fußballtrainer zunächst die Qualifizierung an. „Ich will hier ja nicht nur den Gute-Laune-Onkel geben, sondern Trainingsprograme schreiben und Kurse leiten“, bestätigt Bernd Meyer. In Münster absolvierte er die Ausbildung zum Indoor-Cycling-Instructor, danach die zum Schmerzspezialisten nach Liebscher&Bracht. In der Phase des Lockdowns

### Die fußballerische Laufbahn

Nicht als Gesundheits-coach, sondern als Fußball-trainer ist Bernd Meyer im Fußballkreis Ahaus/ Coesfeld seit fast vier Jahrzehnten unterwegs. Im nächsten Jahr feiert er Jubiläum.

Nach Ende seiner aktiven Laufbahn, in der er für den FC Epe, zwischen-durch in frühen Jahren für die Enschedese Boys, dann wieder für den FC Epe (zu Landesliga-Zeiten und mit dem legendären Pokalspiel gegen Göttin-gen 05) gegen den Ball trat, wagte der Linksfuß 1982 bei der SpVgg Vreden den Einstieg ins Trai-nergeschäft – als Spieler-

trainer natürlich. Es folgten die Stationen Union Wessum (mit dem erstmaligen Aufstieg der 1. Mannschaft in die Be-zirksliga), FC Epe, Armi-nia Gronau sowie 15 Jah-re beim SC Ahle (1995 - 2010). Danach kehrte Bernd Meyer zum FC Epe zurück, wo er kurz als Ju-gendtrainer tätig war, ehe er von Frank Asbeck die 2. Mannschaft übernahm, mit der er in neun Jahren zweimal aufstieg. Aktuell ist der Nienborger im zweiten Jahr Trainer beim B-Ligisten SV Eggerode, mit dem das nächste Spieljahr bereits verein-bart ist. -sh-



Bernd Meyer tritt in die Pedalen. Heute steht bei ihm ein Spinning-Bike unter dem Weihnachtsbaum. Foto: Stefan Hoof

schloss sich eine Ausbildung zum Trigger-Anwender an. „Das ist jetzt ein ganz neues Betätigungsfeld für mich. Eine große Herausforderung. Das Schöne am Sport ist doch, das wir ihn bis ins hohe Alter ausüben können.“ Bernd Meyer selbst gibt mit seiner Athletik Beispiel da-für in seinen Kursen. Und auch dazu fällt ihm ein Zitat ein und beruft er sich auf Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln: „Ein trainier-ter 60-Jähriger ist fitter als ein Untrainierter 30-Jähri-ger.“

An den Weihnachtsfeiertagen wird sich Bernd Meyer sicherlich das eine oder andere Stück (Lindt-)Schokolade gönnen. „Meine große Schwäche“, lächelt er, „sonst achte ich im Gegensatz zu früher auf gesunde Ernährung.“

Doch auch wenn nun kurz Ruhe in der Villa Fit einkehrt, wird er die Beine nicht still halten: „Unterm Weih-nachtsbaum steht ein Spin-ning-Bike“, weiß er. Bis heute Abend gilt: nur anschauen, nicht fahren. Danach wird Bernd Meyer Gas geben. Frohe Weihnachten!

## Trainerteam gibt seine Zusage

Das Trainerteam des FC Twente hat sich in der vergangenen Woche mit dem neuen Trainer vorgestellt. Die Spieler haben dem neuen Cheftrainer ihre Unterstützung zugesichert. Der neue Trainer wird die Mannschaft in die nächste Saison führen. Die Spieler sind stolz auf die neue Führung und hoffen auf einen erfolgreichen Start in der neuen Saison. Die Fans sind ebenfalls begeistert und hoffen auf viele tolle Spiele. Die Mannschaft wird alles in die Waagschale werfen, um die Meisterschaft zu gewinnen. Die Trainer sind zuversichtlich und glauben an die Fähigkeiten der Spieler. Die Saison wird eine Herausforderung sein, aber das Team ist bereit, alles zu geben. Die Fans werden die Mannschaft unterstützen und die Spieler motivieren. Die Saison wird eine tolle Zeit sein und die Fans werden viel Spaß haben. Die Mannschaft wird alles in die Waagschale werfen, um die Meisterschaft zu gewinnen. Die Trainer sind zuversichtlich und glauben an die Fähigkeiten der Spieler. Die Saison wird eine Herausforderung sein, aber das Team ist bereit, alles zu geben. Die Fans werden die Mannschaft unterstützen und die Spieler motivieren. Die Saison wird eine tolle Zeit sein und die Fans werden viel Spaß haben.



## FC Twente kassiert späten Ausgleich

FC Twente hat in der vergangenen Woche einen späten Ausgleich erzielt. Die Mannschaft hat sich in der 90. Minute durch einen Treffer von [Name] für den Ausgleich gesorgt. Das Spiel war sehr spannend und hat bis zum Schluss an Spannung gewonnen. Die Fans waren sehr begeistert und haben die Spieler für ihren Einsatz gelobt. Die Trainer sind stolz auf die Leistung der Mannschaft und hoffen auf weitere Erfolge in der nächsten Saison. Die Mannschaft wird alles in die Waagschale werfen, um die Meisterschaft zu gewinnen. Die Trainer sind zuversichtlich und glauben an die Fähigkeiten der Spieler. Die Saison wird eine Herausforderung sein, aber das Team ist bereit, alles zu geben. Die Fans werden die Mannschaft unterstützen und die Spieler motivieren. Die Saison wird eine tolle Zeit sein und die Fans werden viel Spaß haben.