
Frauenturngruppe

Modul Group-Fitness-Aerobic

Trotz Zumba-Manie ist auch Aerobic-Fitness noch nicht tot und als ich Ruth fragte, ob wir wieder mal so richtig schwitzen wollen, durch Besuch des angebotenen Turnkurses in Zürich, sagte sie mehr oder weniger begeistert zu.

Ganz professionell wurden wir vom Schweizerischen Frauensportverband mit Rechnung, organisatorischen Hinweisen und Teilnehmerliste (gut 20 Turnerinnen, schweizweit) bestückt. Auch die esa-Expertin und Aerobic-Instruktorin Janine Jenny war vom Feinsten!

Nach einer kurzen Begrüssung ging's an's Aufwärmen, jedoch nicht durch körperliche Bewegungen, die kamen später dazu, aber durch Zahlenspiele. "Hirne Lüüt!!" Janine hatte da keine Probleme, nach einer knappen Stunde kannte sie uns alle schon beim Namen. Da steckt grosses Hirntraining dahinter, oder lag das an ihrer Jugend?

Dann ging's an einen sorgfältigen Einstieg in die Materie. Ich kann mich noch gut an die Anfänge Aerobic in der Schweiz erinnern. Damals besuchte ich Lektionen bei Penny Pelger und die jeweiligen Kursleiterinnen hatten bald defekte Sprung- und Kniegelenke, da das ständige kräftige WarmUp an den Gliedern zehrte. Von diesem Aerobic ist man dann schnell weggekommen, sollte doch Gymnastik nicht Personenverschleiss bedeuten, sondern Freude und Fitness.

Zu Power-Musik versuchten wir diverse Schrittkombinationen. Kein Problem, wenn wir Janine nachfolgen konnten, Probleme gab's dann aber schon, wenn der Ball bei uns lag. Aber eben, Freude und Fitness stand da ja im Vordergrund. Das ist zwar nicht ganz richtig, den die super geschulte Kursleiterin setzte auf Perfektion! In Gruppen wurde da ausgefeilt und geübt. Mit viel Ernst haben wir uns an die Lektionen herangewagt. Die Aerobic-Grundschrirte für's WarmUp, das ging ja noch, dann aber die dazu passenden Hand- und Fingerzeichen! Oh.oh.

Sehr gut wurden wir mit Dokumentationen bestückt und wenn ich das jetzt nochmals durchlese, die vielen englischen Ausdrücke, die von uns angegebenen Schrittkombinationen, die Handzeichen etc. dann halte ich mich ans Vorturnen vor der Gruppe, an den Rhythmus der Musik und freue mich, wenn ich die Turnerinnen so richtig zum Schwitzen bringen kann. Ruth hat's übrigens in einer Lektion schon mal vorgeführt und mal sehen, was für die dies-jährige ABU auf dem Programm steht.

Christa