Fit halten von Jung bis Alt

Seit zehn Jahren steigen die Mitgliederzahlen bei "Sport und Gesund Schöffengrund"

Von Manuela Jung

SCHÖFFENGRUND. Auspowern, kräftigen, dehnen, sich gut fühlen – so facettenreich das Angebot von "Sport und Gesund" auch ist – diese vier Bestandteile zählen immer dazu und das bereits seit gut zehn Jahren.

"So, jetzt machen wir das alle noch 100 Mal" – Wilfried Kurz und seine Kursteilnehmer halten einen Ball am ausgestreckten Arm und drücken ihn immer und immer wieder so fest es geht zusammen. Dass der 67-Jährige seine Ansage nicht ernst meint, haben die 14 Männer und Frauen längst erkannt und fangen beherzt an zu lachen. "Wer lacht, kann die Muskeln nicht ordentlich anspannen", hält Wilfried Kurz ihnen entgegen.

Doch wer weiß, vielleicht gehört gerade das zu seinem Trainingsprogramm. Fest steht jedenfalls: Der Übungsleiter hat Spaß mit seinen Kursteilnehmern. Klar, dass da alle gerne

zum Training kommen.

Wir machen Gesundheits- und Präventivsport, das ist unser Steckenpferd.

Wilfried Kurz, Vorsitzender

Heute ist das sogenannte "Alltagstrainingsprogramm" (ATP) an der Reihe – einer von bis zu zehn Kursen, die der Verein "Sport und Gesund Schöffengrund" pro Halbjahr anbietet. ATP gehört gemeinsam mit "Laufend unterwegs outdoor" und "Ausdauer indoor" zu den Präventivkursen, die von besonders ausgebildeten Übungsleitern angeboten und von den Krankenkassen bezuschusst werden. Doch ob präventiv oder nicht: Alle Angebote kommen bestens an. Der Beweis: Die Kurse sind immer gut belegt und die Teilnehmer kommen regelmäßig.

Woran das liegt, weiß der Vorsitzende Wilfried Kurz, der nach der Gründung des Vereins einer der ersten Übungsleiter war und bis heute mehrmals pro Woche an den Trainingsorten in Neukirchen, Oberquembach und Schwalbach aktiv ist: "Wir passen unser Angebot immer den Bedürfnissen an, die an uns he-



Wilfried Kurz machts vor und alle machen mit – mehrmals die Woche begeistert der 67-Jährige seine Kursteilnehmer gen, viel Engagement und einer gehörigen Portion Humor.

ist, dass wir für alle, egal ob Mann oder Frau, egal in welchem Alter, etwas anbieten."

Eine Taktik, die funktioniert. Denn entgegen dem Trend in vielen Sportvereinen steigen die Mitgliederzahlen bei "Sport und Gesund" immer weiter an. "Los ging es im Dezember 2009 mit 16 Gründungsmitgliedern, die sich aus dem bereits bestehenden Lauftreff zusammengeschlossen hatten. Heute sind wir fast zehnmal so viele", weiß Kurz.

Qigong, Bodystyling, Rückenfit, Zirkeltraining – diese vier Kurse bilden nur einen kleinen Teil dessen ab, was der Verein anbietet. Hinzu kommt der Nordic Walking- und Lauftreff, den Kurz und seine Mitstreiter jüngst mit einem Anfängertraining neu beworben haben: "An den Samstagen kommen bis zu 30 Männer und Frauen zusammen, um gemeinsam zu walken und zu laufen", sagt Kurz. Das sei zwar eine ganze Menge, könne aber immer noch mehr werden.

Den Lauftreff gibt es noch einmal 20 Jahre länger als das Breitensportangebot. Damit konnte der Verein Ende vergangenen Jahres gleich zwei runde Geburtstage feiern und auf all das zurückblicken, was die inzwischen acht ausgebildeten Übungsleiter gemeinsam mit



Gymnastik ist und bleibt ein fester Bestandteil bei "Sport und Gesund Schöffengr verschiedene Kurse bietet der Verein im Halbjahr an.

Sinne "in Bewegung gesetzt"

Mitgliederschwund oder sich auflösende Abteilungen, das kennt der Verein nicht und dafür gibt es ein Geheimrezept: "Wenn du merkst, du hast vor allem ältere Mitglieder, bietest du eben etwas Neues für jüngere an. Wenn die Kurse fast nur von Frauen besucht werden, musst du was für die Männer tun", sagt Kurz.

Und dann sind da noch die Kursnamen. Pilates oder Qigong – das klingt gut und wird auch gut angenommen. Aber in einen sich wohl kaum ein Mann hineintrauen, glaubt Kurz. Da hört sich "Bodystyling" doch viel besser an und es zieht auch mehr Menschen in die Trainingshalle; Menschen – die übrigens zu 93 Prozent feste Mitglieder des Vereins sind: "Auch das spricht gegen den negativen Trend", freut sich Kurz.

Der heute in Niederquembach lebende Ruheständler hat den Sport in den Mittelpunkt seines Lebens gerückt – und das nicht erst mit "Sport und Gesund". 45 Jahre lang war er bei der Bundeswehr, hat dort unter ande-

fizier gearbe war schon im schaft, auch a dreimal teilg Motto: "Ich Sport, wie mic tragen."

Wilfried Kur Beweis für da schon im Na hält gesund. I nicht mehr ur gedanken und Meisterschaft Gesundheitssport, das ist u und damit kor