

Kleiner Verein hat viel zu bieten

TuS Arloff-Kirspenich hat rund 30 000 Euro in neuen Hallenboden investiert

TUS ARLOFF-KIRSPENICH. Zum Ende des Kurses sehen die meisten Teilnehmer doch ziemlich geschafft aus. Dürfen sie aber auch, denn der Fitnesskurs unter der Leitung von Norbert Pichler hat es in sich. Zeit zur Entspannung haben die Teilnehmer in den anderthalb Stunden nämlich nicht. Selbst wenn sie vermeintlich ruhig auf dem Boden liegen, wird irgendeine Muskelpartie beansprucht und trainiert – beim TuS Arloff-Kirspenich ist „Fit for Fight“-Zeit.

Die „ruhigen“ Momente sind aber eh selten. Viel lieber lassen die Hobbysportler die sogenannten Bulgarian-Bags kreisen. Das sind klein geschnittene Reifenschläuche eines Motorrads, die mit Sand gefüllt und zugebunden wurden – und zwar von den Mitgliedern des TuS.

Es sind wohl genau diese nicht alltäglichen Trainingselemente, die das Geheimnis der Fitnesskurse des 430 Mitglieder starken Vereins sind. Schließlich trainieren dort nicht nur TuS-Mitglieder, sondern auch „Fremde“. Für die Nichtmitglieder sind die Kurse zwar teurer, aber dennoch attraktiv.

„Einige wollen sich eben nicht im Verein anmelden, weil sie denken, dass sie sich dann direkt im Verein engagieren müssen“, erklärt der Abteilungsleiter „Selbstverteidigung“, Winfried Unger.

Der Erfolg des Vereins kann sich sehen lassen – vor allem auf dem Vereinskonto. 2012 machte der TuS einen satten Gewinn von 11.763 Euro – viel Geld für einen relativ kleinen Verein mit vier Abteilungen. Das Geld haben der Vorsitzende Dieter Wiedemann und seine Vorstandsmannschaft aber schon längst wieder investiert. Es wurde für einen neuen Hallenboden in der vereinseigenen Turnhalle ausgegeben. Eine Investition in die Gegenwart und die vereinsinterne „Zukunft“: „Der Boden soll 30 Jahre halten und bietet den Sportlern wesentlich mehr Komfort als der alte“, erklärt Wiedemann.

Nach dem „Fit for Fight“-Kurs geht es aber noch weiter. Auf dem Kursprogramm des TuS steht: Selbstverteidigung. Geleitet wird auch dieser Kurs von Norbert Pichler. Unterstützung bekommt er aber seit „gefühlten Ewigkeiten“ von Winfried Unger. Jener Winfried Unger, der im vorherigen Kurs noch mitschwitzte und die „Bulgarian-Bags“ kreisen ließ.

Pichler und Unger bieten gleich zwei verschiedene Formen der Selbstverteidigung an. Jeet Kune Do und Kali werden auf dem neuen Hallenboden zwei Mal pro Woche trainiert. „Jeet Kune Do ist eine Kampfkunst, die niemand geringeres als Bruce Lee entwickelte“, sagt Unger. Kali hingegen komme von den Philippinen und sei mittlerweile als moderne Selbstverteidigung etabliert. Auf „Selbstverteidigung“ legen Unger und Pichler großen Wert. „Die Jungs, die sich prügeln wollen, bleiben nicht lange“, sagt Unger.



Mit einem gekonnten Tritt wehrt Birgit Foerges-Schmitz einen Angriff ab. Beim TuS Arloff-Kirspenich erfreuen sich die Selbstverteidigungskurse großer Beliebtheit. Zwei Mal pro Woche wird in der TuS-Turnhalle trainiert. (Fotos: Steinicke)

Beide Kampfsportarten seien sehr trainingsintensiv, bis sie in Fleisch und Blut übergegangen sind. „1000 und mehr Wiederholungen sind nötig bis die Abwehrbewegungen im Unterbewusstsein gespeichert sind und instinktiv angewendet werden können“, erklärt „Instructor“ Unger.

Die Frauen, die nach dem „Fit for Fight“-Kurs in der Halle geblieben sind, haben die Boxhandschuhe angezogen. Mit gezielten Schlägen und Tritten werden jetzt Angriffe abgewehrt. Als „Fitness-Boxen“ bezeichnet Pichler die Sportart.

Beim TuS geht es aber nicht nur kämpferisch zu, sondern auch mitunter etwas ruhiger – zum Beispiel beim Kurs „Starker Rücken - Starke Frau“, der dienstags von 9 bis 10 Uhr angeboten wird.

Infos: www.tus-arloff-kirspenich.de

FORTBILDUNG

Bereits zum fünften Mal verbrachte Winfried Unger seinen Urlaub in den USA. Auch in diesem Jahr hatten die gut zwei Wochen aber nicht unbedingt etwas mit Erholung zu tun.

Unger besuchte ein Camp, in dem verschiedene Kampfsportarten intensiv trainiert wurden. Geleitet wurde das Camp von der Kampfsportkone Rick Faye.

Zum Abschluss des Trainingscamps in Wisconsin erhielt Unger ein Zertifikat als „Associate Instructor“. Für den Trainer des TuS Arloff-Kirspenich eine tolle Auszeichnung. Sein neu erworbenes Kampfsportwissen gibt Unger für den TuS zwei Mal pro Woche bei den Selbstverteidigungssportarten „Kali“ und „Jeet Kune Do“ weiter. (tom)



Beim „Fit for Fight“ Kurs wird unter anderem auch kräftig „gepumpt“.