

Bei der SG Kaarst strampeln gute Vorsätze

Sich mehr zu bewegen, ist einer der Vorsätze fürs Jahr. Das merkt auch die SG Kaarst in ihrem Studio.

VON DAGMAR FISCHBACH

KAARST Katharina Liebertz tritt kräftig in die Pedale. Seit rund vier Monaten ist sie Mitglied im Fitness-Studio der SG Kaarst. „Bisher bin ich etwa zwei bis drei Mal pro Woche hier gewesen. Zum neuen Jahr habe ich mir aber vorgenommen, es mindestens vier Mal wöchentlich zu schaffen. Ich möchte meine Sportlichkeit und Disziplin steigern“, sagt die 14-Jährige. Einen ähnlichen Vorsatz hat Studio-Leiterin Lisa Cardinale gefasst: „Ich will künftig regelmäßig vier mal pro Woche trainieren, um damit einfach mehr für mich zu tun“, sagt sie. Damit würde die 29-Jährige ihr wöchentliches Fitness-Pensum verdoppeln.

SG-Geschäftsstellenleiter Andreas Warnt kennt die guten Vorsätze zu Jahresbeginn. „Im Januar haben wir früher einen echten Run neuer Mitglieder verzeichnen können. Das hat sich allerdings verändert. Inzwischen sind es mehr die bereits bestehenden Mitglieder, die sich vornehmen, ihr Trainingsprogramm zu steigern“, so Warnt. Immer noch seien Trainingsraum und



Wie Katharina Liebertz (vorn) haben viele der Mitglieder im Fitness-Studio der SG Kaarst sich für das Jahr mehr Bewegung vorgenommen.

NGZ-FOTO: ANJA TINTER

Kurse zu Jahresbeginn „proppevoll“. „Spätestens zu Karneval ist das aber wieder vorbei und der Betrieb hat sich normalisiert“, sagt er. In einigen Fällen würden die Vorsätze aber tatsächlich etwas bringen. „Man sollte die Ziele nicht zu hoch stecken. Mit einer Trainingseinheit pro Woche anzufangen, ist durch-

aus realistisch“, rät er. Wer sechs Monate durchhalte, der würde auch dauerhaft bleiben. Und die Motivation der Menschen sei nicht nur zu Jahres- sondern auch zu Wochenbeginn deutlich erhöht. „Montag ist ein echter Großkampftag. Ab Donnerstag lässt der Besucherstrom nach und am Wochenende sind of-

fenbar alle platt“, stellt Warnt fest. Insgesamt seien die rund 1600 Mitglieder des SG-Studios aber sehr aktiv. „Rund 55 Prozent kommen regelmäßig über das ganze Jahr. Viele treffen sich seit Jahren hier und sind eine echte Gemeinschaft geworden“, weiß Andreas Warnt.

Seiner Erfahrung nach, ist es nicht mehr nur die Bewegung, die Menschen ins Fitness-Studio lockt. „Sport ist heute auch ein Event“, sagt er. Zwar gebe es einen Trend zu größerem Gesundheitsbewusstsein, sowohl in puncto Bewegung als auch Ernährung, doch viele kämen auch aus Gründen der Geselligkeit. „Nur Geräte hinzustellen reicht nicht. Die persönliche Ansprache steht im Vordergrund“, so Warnt. Die SG Kaarst biete deshalb auf der Fitnessfläche auch Kurse an. „Der Austausch mit anderen, die Unterhaltung beim Sport ist ganz wichtig“, erläutert er. Deshalb würde der Verein bei seinen Trainern nicht ausschließlich auf die sportliche Kompetenz achten. „Wir bilden sie seit rund sechs Jahren auch in Kommunikationstechniken aus“, erklärt Warnt.