

Sommerhitze lähmt Bewegungsfreude

TAG DES SPORTS 19 regionale Vereine und Sporthändler bieten im Kurpark jede Menge Sport, Gesundheit und Lifestyle

Von Heidi Sturm

BAD KREUZNACH. Mit dem ganzen Kurpark voller Bewegung machte Bad Kreuznach seinem Markenzeichen als attraktive Sportstadt wieder Ehre: „Sport, Gesundheit, Lifestyle und mehr“ – unter diesem Motto präsentierten 19 regionale Vereine sowie Handel und Anbieter aus der Sport- und Gesundheitsbranche beim zweiten Tag des Sports von Radio Antenne, Sparkasse und Stadtwerken ein facettenreiches Angebot für aktive und fitte Menschen und natürlich solche, die es noch werden wollen.

Neben einem bunten Bühnenprogramm und Vorführungen auf einer Aktionsfläche lockten Mitmachstationen, bei denen Jung und Alt Fitness und Motorik testen und dabei auch noch fleißig Stempel sammeln konnten. Wer zehn Stationen absolviert hatte, durfte an einer Tombola teilnehmen. Neben den kleinen Erfolgserlebnissen bei den Übungen waren aber auch nachhaltige „Aha-Effekte“ möglich. Einige Besucher haben sich bei den Vereinen bereits zum Schnuppertraining angemeldet.

Großes Thema: Fußball

Fußball war natürlich ein großes Thema: Bei der Eintracht konnten Groß und Klein im Technik-Parcours mit Slalom und Mauer ihr DFB-Fußballabzeichen ablegen. Den fünf Punktbesten winkten Trikots. Beim TuS Pfaffen-Schwabenheim lockte eine Schussgeschwindigkeitsanlage, und beim TSV degenia drehten sich die Übungen um Koordination und Schnelligkeit: Was da die Steppkes von der Tiki Taka-Gruppe mit wieselflinken Schritten auf den Steppbrettern vorführten, bescherte doch so manchem Nachahmer fast Knoten in den Beinen. Beim Kampfkunstverein Cheong Do staunten die Gäste über ausdrucksstarke Schwertkampfvorführungen und Taekwondo-Demonstrationen. Doppeltritte gegen einen Sandsack waren beim TC Han Kook gefragt. Der MTV lud Höhenflieger zu Luftsprüngen auf dem Trampolin ein, die „Mutigen“ gingen in den „Baseballkäfig“ und traten als Schlagmann gegen die



Einbeinig auf einem Wackeluntergrund einen Ball fangen: Rudi meisterte die Aufgabe beim TV Ebernburg hervorragend. Demo im Haidong Gumdo – Philipp Wiegand (r.) und Steffen Flach vom Schwesternverein des örtlichen Kampfkunstvereins Cheong Do. Hockey gespielt wurde beim KHC auf der großen Wiese oder auf dem kleinen „Tischfeld“. Und bei der Tanzsportabteilung des TSV Volxheim gab es ein fetziges Training (im Uhrzeigersinn).

Fotos: Heidi Sturm

Kugeln spuckende Ballwurfmaschine an. Einen Ballroboter hatten auch die Tischtennispieler der TG Münster-Sarnsheim aufgebaut, hier mussten am grünen Tisch die Zelluloidbällchen zurück gebracht werden. Zum Tischtennismatch luden auch Heinz Marzell und Kristof Bielinski von der SG Frei-Laubersheim/Hackenheim/Winzenheim: wahlweise auf der normalen Platte oder aber auf einem Minibrett: Da wurde es selbst den routinierten Vereinsspielern et-

was schwindlig: „Normalerweise hat man mehr als eine knappe Sekunde Zeit zum Reagieren“, lachte Marzell und wischte sich den Schweiß ab.

Fetzig ging es bei der Tanzsportabteilung des TSV Volxheim zu, die zum Modern Dance einlud und immer wieder Mitsreiter fand. „Eine tolle Sache, dass wir uns hier präsentieren können“, lobte Trainer Florian Keim. Diablos oder Jonglieren konnte man beim 1. Kreativen Tanzsportclub ausprobieren, der im

Oktober das getanzte Musical „So ein Zirkus“ aufführen wird. Auf „Fit-Discs“ waren beim TSC Crucenia Gleichgewichtsübungen auf kippendem Untergrund angesagt. „Dabei muss man den Körpermittelpunkt finden“, erläuterte Peter Missal eine Grundvoraussetzung, die die Tänzer beherrschen müssen. Auf wackligem Untergrund standen auch die Gäste beim TV Ebernburg: „Die Stabilisierungsübungen dienen der physischen und mentalen Fitness, aber auch der Sturz-

prophylaxe“, erläuterte Oberturnwart Hassen Hämzaoui. Beim VfL Bad Kreuznach gab es Tennis und Basketball, der KHC bot Hockey-Torwandschießen oder Fechtkämpfe gegen eine Puppe. Fahrradübungen auf der Rolle, Lauf-ABC, Standweitsprung oder Kletterwand, ausdauernde Ersthelfer, Football-Wurfübungen oder Bullenreiten waren weitere Angebote, das Programm auf den Bühnen reichte von Cheerleading und Zumba bis zur Sportmodenschau.

ZU HEISS

► Bei Hochsommerwetter hatte es aber wohl etliche potentielle Interessenten eher ins Schwimmbad als zum Schwitzen beim Sporttag gezogen. So war am Vormittag an den Aktionsständen nur wenig los, und beim Sponsoren-Lauf der Stadtwerke zugunsten des Marienwörth-Fördervereins waren statt der erhofften Bambini gerade 35 gestartet.