

## **In der Pandemie bleibt der gemeinsame Sport auf der Strecke - Bewegung ist wichtig, daher bietet der TSV Reute Videos und Zoom-Sport an**

Aufgrund der Bestimmungen des Landes Baden-Württemberg sowie des Landkreises Ravensburg (Stichwort Notbremse) ist seit 30. März jeglicher Sportbetrieb, sowohl in der Halle als auch im Freien, coronabedingt verboten. Davon betroffen ist auch der TSV Reute. Allerdings greift der Verein auf digitale Möglichkeiten zurück und stellt auf seiner Homepage unter dem Titel „Elke Sport“ Video-Sportübungen zum Mitmachen bereit. Geleitet werden die Einheiten von Physiotherapeutin und Übungsleiterin Elke Übelhör. Auf der Online-Plattform Zoom bietet sie zudem an drei Tagen in der Woche gemeinsames Training an.

Wichtig sei dem Verein, dass sich die Menschen trotz der aktuellen Einschränkungen bewegen - und das unter professioneller Anleitung, berichtet Vereinssprecher Peter Hagelstein. Daher habe sich der Verein entschieden, ein solch ausführliches digitales Angebot bereitzustellen. Zwar habe Übelhör schon vor Corona einige Online-Kurse angeboten, aber ausgeweitet worden auf den jetzigen Umfang sei das Angebot erst seit dem vergangenen Frühjahr aufgrund der Corona-Pandemie.

Interessierte finden auf der Homepage des Vereins ([www.tsv-reute.de](http://www.tsv-reute.de)) unter der Rubrik „Elke Sport“ mehr als 15 Videos, die jeder Sportwillige bei Belieben anklicken und mitmachen kann. So finden sich dort etwa Übungen für den Rücken, für den Bauch, die Halswirbelsäule, spezielle Übungen mit dem Theraband oder Intervall-Übungen zur Stärkung der Ausdauer und des Herz-Kreislauf-Systems sowie Dehnübungen und andere Workouts.

Das Besondere an den Videos auf der Vereinshomepage ist, dass die Einheiten nicht nur kurze Fünf-Minuten-Filme sind, sondern zumeist eine ganze Stunde dauern, erklärt TSV-Trainerin Übelhör. Einige wenige Videos sind kürzer und dauern nur etwa 15 bis 20 Minuten. Diese sind laut Übelhör für beispielsweise Läufer gedacht, die bereits schon eine Stunde draußen Sport gemacht haben und danach noch eine Dehn- oder Baucheinheit machen möchten.

Da bereits im vergangenen Jahr für längere Zeit und auch bereits wieder seit November kein gemeinsamer Sport in der Halle - und derzeit auch nicht draußen - stattfinden kann, seien die Menschen „sehr dankbar“ gewesen für das Angebot. Vor allem ihre insgesamt rund 100 Teilnehmer aus den Kursen, die sie normalerweise in der Halle anbietet, gehören zu den Nutzern. Aber auch viele andere Sportinteressierte machen die von ihr angeleiteten Videoeinheiten zu Hause nach und freuen sich über Bewegung.

Damit noch mehr Gemeinschaftsgefühl aufkommt und auch der Kontakt und die Verbindung untereinander nicht verloren geht, bietet Übelhör zudem gemeinsames Training via Zoom-Videokonferenzen an. Derzeit finden diese Online-Kurse dienstags (morgens und abends), mittwochs (abends) und freitags (morgens) statt und beinhalten Wirbelsäulen-Trainings und Intervall-Übungen. Die Teilnehmer seien froh, wenn sie ihre Übungen weiterhin mit der Trainerin oder dem Trainer machen könnten, den sie bereits schon teilweise seit mehreren Jahren gewohnt seien, so Übelhör. Und auch für die Stimmung, die derzeit aufgrund der anhaltenden Pandemie mitsamt den Beschränkungen stark sinkend sei, seien zumindest solche virtuellen Zusammenkünfte wichtig. „Man merkt schon, dass die Leute einfach gerne wieder gemeinsam Sport machen möchten, und das Verständnis für die Verbote in dem Bereich nimmt ab.“

Bei den Zoom-Sportangeboten nehmen vor allem Vereinsmitglieder teil. „Wer nicht Mitglied im Verein ist, kann trotzdem mitmachen und eine Spende an den Verein überweisen.“ Die Videos auf der Homepage sind frei zugänglich und können von jedem Interessierten angeschaut werden. Zuerst habe sich der Verein überlegt, das Angebot nur Mitgliedern zur Verfügung zu stellen. Letztlich überwog jedoch die Ansicht, das Sportangebot in diesen schwierigen Zeiten für alle Interessierten anzubieten. Und zudem sei es eine gute Werbung für den Verein, der sich - wie alle Vereine - stets über neue Mitglieder freut.

Von Karin Kiesel

**Schwäbische Zeitung 08. April 2021**