Zehn Jahre Geräte-Fitness beim Tus Horsten

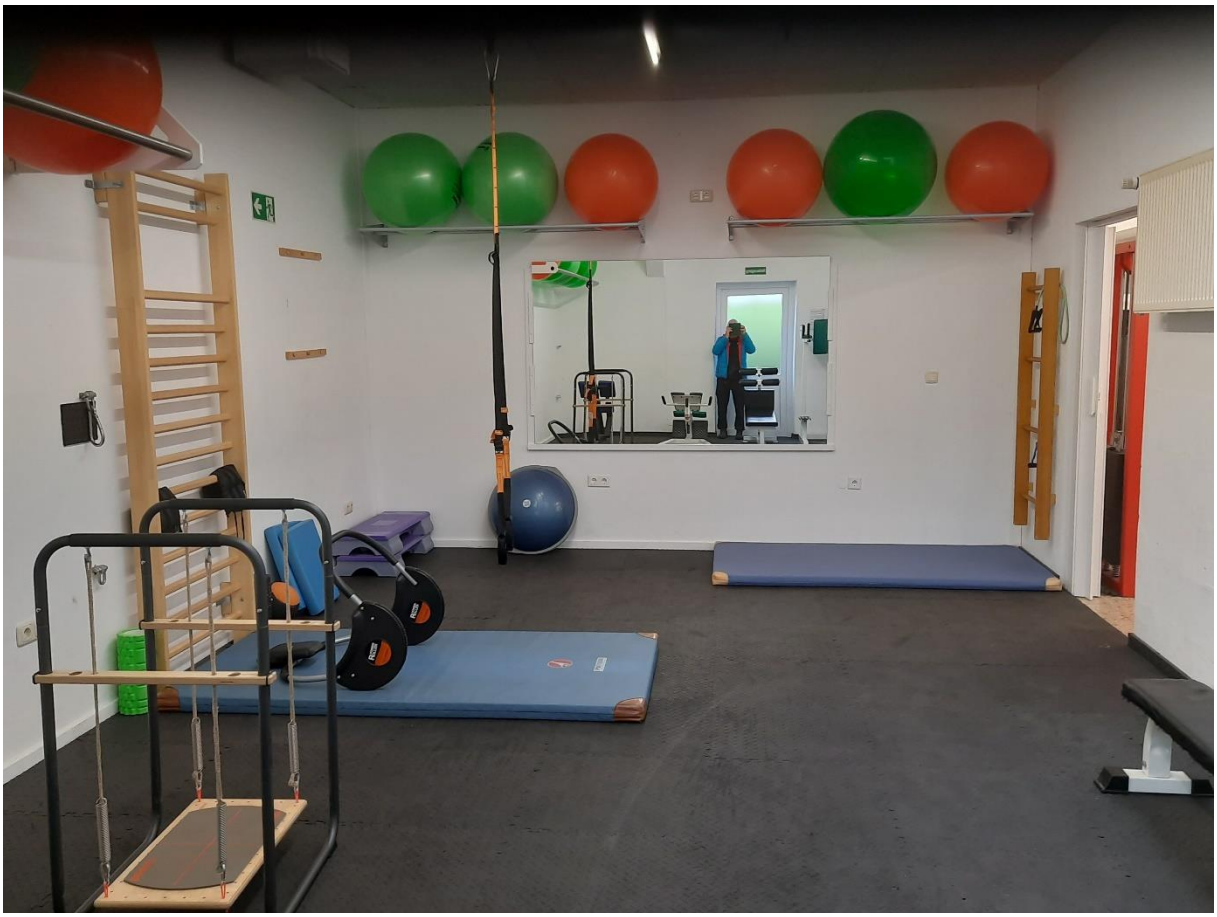
Manni 2012 in Sporthalle

2012: Beginn in der Sporthalle

Seit nunmehr 10 Jahren besteht die Abteilung Geräte-Fitness beim TuS Horsten-Etzel. Angefangen hatte es mit der Entscheidung, ein paar Kraftgeräte zur Ergänzung des Reha-Sports anzuschaffen. Als der damalige Trainer der Fußballherren, Manfred Albers, davon erfahren hatte, regte er an, doch darüber hinaus eine Geräte-Fitness-Gruppe im Verein einzurichten. Bei seinem damaligen 1. Vorsitzenden Werner Steinmetzer bekam er volle Unterstützung. Räumlichkeiten hierfür wurden im ersten Stock des Altbau-Umkleidetraktes der Sporthalle mit dem schnell gefunden, doch erst als die Tragfähigkeit des ehemaligen Werkraums der Grundschule überprüft worden war, konnte mit dem Übungsbetrieb unter Leitung von Manni Albers, der inzwischen seine Lizenz als Trainer Geräte-Fitness erworben hatte, am 15. Oktober 2012 begonnen werden. Assistiert wurde Manni von Werner Steinmetzer, der nach seiner Pensionierung ebenfalls eine DOSB-Lizenz als Trainer Geräte-Fitness erfolgreich absolviert hatte.

Werner Steinmetzer

Manfred Albers



Boxraum 2017

Dezember 2015: Umzug in die Kirchstraße

Als Glücksgriff erwies sich die Kontaktaufnahme mit dem Liegenschaftsverwalter eines früheren Fitness-Studios in Zetel, wo Manni einst selbst trainiert hatte. Bei einem Ortstermin stellte sich heraus, dass die gewünschten Kardiogeräte nach einem Einbruch leider fehlten. Doch dann nannte uns der Verwalter einen derart günstigen Preis für den gesamten Gerätepark, dass man nicht nein sagen konnte, allerdings unter der Bedingung, dass am Donnerstag die Halle leer sein muss. Das war Anfang Februar, sehr kalt und kein Strom. Deshalb wurden die Geräte nur noch zerlegt und eine Spedition mit dem Transport beauftragt. Ein Großteil der Geräte wurde in Mannis Garage zwischengelagert.

Das Sportangebot Geräte-Fitness florierte, aber die Räumlichkeiten dafür waren zu beengt. So regte der damalige Schriftführer Karl-Heinz Popken an, den leerstehenden Schleckermarkt anzumieten. Es schien ein großes Wagnis zu sein, doch der damalige TuS-Vorstand um den 1. Vorsitzenden Werner Steinmetzer stimmte dem dann doch zu. Um das finanzielle Risiko zu mindern, entwickelte er mit KuBiA (Kraft und Beweglichkeit im Alter) ein neues Sportangebot für Senioren, das vom Landessportbund mit 1000 Euro gefördert wurde. KuBiA vereint das Kraft-Ausdauertraining an Geräten mit Beweglichkeits-, Koordinations- und Balanceübungen an Kleingeräten. Zusätzlich wird das Reaktionsvermögen gefördert, was zusätzlich der Sturzprophylaxe zugutekommt. Was eigentlich als finanzielle Sicherung angedacht war, besteht nun auch schon fast sieben Jahre.

KuBiA, eigentlich nur als einjährige finanzielle Sicherung angedacht, besteht nun auch schon fast sieben Jahre. Balance- und Koordinationsübungen, Reaktionsvermögen werden gefördert und dienen der Sturzprophylaxe. Leichte Dehn- und Kräftigungseinheiten ergänzen das Programm. Noch stehen für Interessierte wenige Restplätze zur Verfügung.

Mit vereinten Kräften wurden die neuen Räume hergerichtet sowie Duschen und Umkleideräume eingebaut, Malermeister Horst Grootlüschen hat im Eiltempo die Halle gestrichen. Am Samstag, den 13. Dezember 2012 fand der Umzug statt. Mitglieder der Geräte-Fitness-Abteilung sowie der Fußballherren halfen beim Ab- und Aufbau der Geräte mit, unterstützt vom Maurermeister Heinz Helmerichs mit seinem LKW-Kranwagen für den Transport.

Freihantelraum 2018

Mit dem Umzug in die Kirchstraße fand ein regelrechter Boom statt, innerhalb weniger Monate wuchs die Abteilung auf über 350 Mitglieder an. Seitdem fanden zwei Erweiterungen statt, so wurde im Jahr 2017 ein Freiraum für Bodentraining und Boxen errichtet, im Jahre 2018 kam der Freihantelraum dazu, sodass dann auch die restlichen Geräte aufgestellt werden konnten.

Lockdown

Im Januar 2020 kam dann der erste Corona-Lockdown im Januar 2020 zu. Erfreulich war, dass die allermeisten Mitglieder dem Verein bzw. ihrer Geräte-Fitness-Abteilung die Treue hielten. Beabsichtigte Kürzungen des Beitrages mussten zurückgenommen werden, da dies in der Satzung nicht vorgesehen war, ansonsten wäre die Gemeinnützigkeit des Vereins gefährdet gewesen. Mit dem sich dadurch angesammelten finanziellen Polster konnte ein neunteiliger Gerätezirkel für das Kraftausdauertraining angeschafft werden. Hierfür möchte sich die Abteilungsleitung nochmals bei den treuen Mitgliedern bedanken.

Das 10-jährige Bestehen der Geräte-Fitness wird mit einem Tag der offenen Tür am Samstag, den 15. Oktober 2022, von 10 bis 17 Uhr ausgiebig gefeiert. Dazu sind alle herzlich eingeladen, insbesondere diejenigen, die der Abteilung während der schweren Corona-Zeit die Treue gehalten haben. Für das leibliche Wohl wird gesorgt und es darf auch selbstverständlich trainiert werden. Die Übungsleiter stehen Interessenten mit Rat und Tat zur Seite und erklären die Handhabung der Geräte.