



Fitnesstrainerin macht mit Tae Bo Vettelschossler Kicker fit für Saison

Training ohne Ball bringt Männer ins Schwitzen – Sit-ups fürs „Kraftzentrum“

VETTELSCHOSS. Normalerweise „tanzen“ die Fußballer des SV Vettelschoß nur nach der Pfeife ihres Trainers Dirk Schommers. Doch der hatte sich für die Vorbereitung auf die kommende Spielsaison etwas ganz Besonderes ausgedacht: ein Power-Training ohne grünen Rasen, ohne Bälle und ohne Tore.

Die passionierte Fitness-trainerin und Zweite Vorsitzende des SV Vettelschoß, Marion Lück, sollte die Kicker fit machen. Und das tat die 33-Jährige auf ihre Weise. Mit viel Musik und jeder Menge anstrengender Übungen trieb

die junge Frau den Kickern die Wintermüdigkeit aus und forderte die Mannschaften mit intensivem Aufwärmtraining, Dehnübungen und Elementen aus dem Tae Bo heraus. Diese Fitness-Sportart vereint asiatische Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen und wird zu schneller Musik praktiziert.

Eine ganz neue Erfahrung für die Vettelschossler Fußballer, die sich redlich bemühten, im Takt zu bleiben und dabei noch die Orientierung zu behalten. Schon nach wenigen Minuten rannen den meisten

Kickern Schweißtropfen von der Stirn. Doch Marion Lück setzte mit Liegestützen noch einen drauf. Die Vettelschosslerin hat bereits Erfahrung im Umgang mit Fußballern: Sie trainierte schon Mannschaften aus St. Katharinen und Neuwied. Den nötigen Respekt hatten die Männer auch in Vettelschoß und zollten den Leistungen ihrer Trainerin Anerkennung.

„Das könnte man öfter machen“, sagte Christian Flammersfeld. Andere nannten die Erfahrung ein echt gutes Workout. „Zu Anfang hatten wir das Training alle unter-

schätzt. Doch es ist richtig anstrengend und spricht einmal ganz andere Muskelgruppen an“, meinte Carsten Rüdell. Genau das will Marion Lück erreichen, setzt dabei auch auf Bauchmuskeltraining.

Vom Stöhnen und Jammern der Fußballer ließ sie sich nicht beeindrucken und forderte sie mit Sit-ups heraus. „Die Kraft kommt aus dem Bauch. In der Power-Fitness ist intensives Muskeltraining angesagt“, verkündete Lück. Sie hatte Spaß an den Übungsstunden und bewies den Männern, dass ihr Fitnessstraining kein Kaffee-

kränzchen ist. „Es ist einfach mal etwas ganz anderes, ohne Ball zu trainieren“, sagte Philipp Schmitt.

Auch Rainer Quardt, Leiter der Abteilung Fußball, war begeistert. „Zwei Tage nach dem ersten Training hatten die Jungs richtig Muskelkater“, verriet er. Er sieht die Übungsstunden mit Marion Lück als gutes Aufbautraining und Vorbereitung für den Spielbeginn. Denn ihr erstes Spiel müssen die Vettelschossler Kicker gegen ihren Lokalrivalen aus St. Katharinen bestreiten.

Beate Christ