

Sportverein öffnet „Bewegungsbude“

Vom Lebensmittelmarkt zum Aktivzentrum: Der TVG Holsterhausen investiert 40 000 Euro in Zweigstelle. Angebote auch für sozial benachteiligte Jugendliche

Von Elli Schulz

Holsterhausen. Der Sportverein TVG Holsterhausen belebt seine Dependence an der Hans-Thoma-Straße 42 wieder. Nach einem guten halben Jahr Konzeptions- und Umbauphase ist die Eröffnung der „Bewegungsbude“ für Samstag, 4. März, geplant.

Das neue Bewegungszentrum soll besonders für jüngere Leute interessant sein. In Kooperation mit der Jugendhilfe wird zusätzlich das Projekt „Kopfstand“ mit Angeboten für sozial benachteiligte Jugendliche realisiert. Diese sollen unter Anleitung an die Themen Bewegung und gesunde Ernährung herangeführt werden. „Wir haben es immer häufiger mit Jugendlichen zu tun, die stark übergewichtig sind oder große Bewegungsdefizite haben“, sagt Marcus Juchem von der Jugendhilfe. Deshalb wolle man die Räumlichkeiten und Angebote der Turnvereinigung für die Jugendarbeit nutzen, eventuell auch für Sportwochenenden.

Personal-Training und Gruppensport

1988 hatte die TVG das Aktivzentrum in den ehemaligen Räumen eines Lebensmittelgeschäftes eröffnet. Dort liefen jahrelang Sport- und Gymnastikkurse, die besonders von älteren Menschen gebucht wurden. Im Laufe der Jahre ließ das Interesse an den Kursen nach. „Die Nutzung war zuletzt



In der neuen Bewegungsbude an der Hans-Thoma-Straße: Tobias Wehr (Vorstand TVG), Marcus Juchem (Jugendhilfe) und Projektleiter Christopher Warner (v.l.).

FOTO: KNUT VAHLENSIECK

nicht mehr zufriedenstellend. Wir mussten uns etwas überlegen, wenn wir den Ort nicht aufgeben, sondern zukunftsfähig machen wollten“, sagt der TVG-Vorsitzende Peter Wehr. Die Idee hinter der Neuausrichtung sei das Angebot sogenannter funktionaler Fitness, die weniger auf Leistung als auf Gesundheit abzielt. Mit Kleingruppen zu maximal sechs Leuten bewege sich das Angebot zwischen Perso-

nal-Training und Gruppensport, der Übungsleiter könne sich um einzelne Teilnehmer kümmern.

Leiter der „Bewegungsbude“ ist Physiotherapeut Christopher Warner (24), seit Anfang des Jahres hauptamtlicher Mitarbeiter von TVG. Die Bewegungsfähigkeit jedes Teilnehmers würde zu Anfang analysiert, um Defizite zu erkennen und sie durch gezielte Übungen beheben zu können.

Der Verein biete Mobilitätskurse mit Stretch- und Dehnübungen sowie Kurse für Einsteiger weitgehend ohne Hilfsmittel an. In den Kursen für Fortgeschrittene kommen auch Hilfsmittel wie Bälle oder Kettlebells zum Einsatz, erläutert Tobias Wehr, stellvertretender Vereinsvorsitzender. Ziel sei es, individuelle Verbesserungen zu erreichen und nach dem persönlichen Trainingsprogramm auch zu Hause eigenverantwortlich weiterarbeiten zu können.

Der Umbau der zweigeschossi-

gen Einrichtung hat laut Peter Wehr mehr als 40 000 Euro gekostet. Wände mussten eingerissen und rund 40 Kubikmeter Schutt entsorgt werden. Teils wurden die Räume mit Kunstrasen ausgestattet. Bis zur Eröffnung sind noch Restarbeiten zu erledigen. Für das zunächst auf drei Jahre angelegte Projekt „Kopfstand“ habe es rund 30 000 Euro Fördergelder von diversen Stiftungen und der Bezirksvertretung gegeben. „Wir werden auch mit der Gesamtschule Holsterhausen kooperieren und sind an weiteren Partnern interessiert“, so Tobias Wehr.

Zur Eröffnung des umgestalteten Sportzentrums lädt TVG Holsterhausen für Samstag, 4. März, 12 bis 16 Uhr ein. Beim Tag der offenen Tür mit Musik und einem Imbiss können die Besucher die Räume besichtigen, Informationen zu den Kursen erhalten und gegebenenfalls an einem Probetraining teilnehmen.

PROBEMITGLIEDSCHAFT UND WORKSHOPS

■ Es soll beim TVG Holsterhausen eine **Probemitgliedschaft** für 149 Euro geben, die zehn Übungseinheiten beinhaltet. Ansonsten kann man zweimal pro Woche für 89 Euro im Monat und dreimal pro Woche für 119 Euro im Monat trainieren.

■ Die Angebote im Rahmen des

Projekts „Kopfstand“ sind kostenlos. Geplant sind außerdem Workshops zu Themen wie Ernährung und gesunde Lebensweise.

■ Eine eigene Homepage ist noch in Arbeit. Infos gibt es auch in sozialen Netzwerken und auf www.tvg-holsterhausen.de