

Schwarzwälder Bote

Sport

Coronavirus: Halte dich fit mit dem TV Villingen

Von Gunter Wiedemann 23.03.2020 - 10:22 Uhr



Interessierte können sich die Übungen im Netz anschauen. (Symbolfoto) Foto: StockSnap / pixabay

Ab diesen Dienstag erscheint in unserer Zeitung die neue Serie "Halte dich fit mit dem TV Villingen". Die Kursleiterinnen Sarah Schilling und Lucia Merz werden dabei Übungen in Wort, Bild und Video vorstellen. "Dabei geht es nicht darum, alles perfekt zu machen. Wir haben da nicht den großen sportwissenschaftlichen Anspruch. Wir wollen einfach aufzeigen, was man in dieser schwierigen Zeit alles machen kann, um sich fit und auch gesund zu halten. Und dies kann fast jeder Mensch", sagt Sarah Schilling. Dabei wird es in jeder Woche einen Schwerpunkt geben. Mal steht eine Woche lang das Rückentraining im Mittelpunkt, mal gibt es ein anderes Thema in unserer neuen Serie.

- Anzeige -

[Neu: Log zur Ausbreitung des Coronavirus in der Region](#)

Homeoffice, Kinderbetreuung in der Wohnung, weniger Bewegungsmöglichkeiten in der Öffentlichkeit, geschlossene Hallen, Sport- oder Spielplätze: Sportler haben es derzeit schwer. Doch es gibt immer Möglichkeiten, dies sagen Sarah Schilling, Lucia Merz und Sven Kieninger vom TV Villingen. Welche – dies verraten uns die Kursleiterinnen und der Geschäftsführer des TVV ab Dienstag in einer Kolumne. Sie wollen zum Mitmachen animieren, auf die Bedeutung der Bewegung auch in schwierigen Zeiten aufmerksam machen. Interessierte können sich die Übungen ab Dienstag in unserer Zeitung und auf www.schwabo.de/sport anschauen. Mitmachen und Teilen erwünscht! "Wer fit bleibt, der beugt auch vor", betont Kieninger.

Herr Kieninger, wie halten Sie sich denn derzeit selbst fi

Ganz normal. Ich jogge so eine Stunde lang am Tag. Natürlich schaue ich, dass ich dabei genügend Abstand von anderen Menschen halte.

Frau Schilling und Frau Merz, was machen Sie

Ja, Joggen ist derzeit eine sehr gute Möglichkeit. Man kann da auch mal abschalten. Das ist wichtig für die Psyche.

Herr Kieninger, wie lange sollte denn derzeit am Tag Sport getrieben werde

Ganz einfach: So wie zuvor auch. Leistungssportler haben ja alle ihre Trainingspläne bekommen, die sie daheim abarbeiten. So ist es auch bei unseren Volleyball-Frauen, die von Coach Sven Johansson genau instruiert wurden, was sie individuell zu machen haben.

Frau Merz, und was ist mit Breitensportlern?

Die sollten versuchen, ebenfalls ihr gewohntes Programm, natürlich eben mit dem notwendigen Abstand, abzuspulen. Es gibt sehr viele gute Übungen, die man in der Wohnung machen kann. Diese werden wir ja auch in der kommenden Zeit hier vorstellen.

Frau Schilling, und wie motivieren Sie "Sportmuffel"?

Nun, wir hoffen, dass viele Menschen, die bisher wenig oder keinen Sport betrieben haben, jetzt etwas machen. Dies wäre nicht nur gut für den Körper und damit auch für die Gesundheit, sondern eben auch für die Psyche. Natürlich müssen diese Menschen langsam beginnen. Auch darauf werden wir in der neuen Serie nun eingehen. Vielleicht streuen wir auch hier und dort noch Ernährungstipps mit ein, die ebenso wichtig sind.

Herr Kieninger, es gibt aber auch Menschen, die joggen nicht und mögen auch keine Übung in den eigenen vier Wänden

Auch für diese Gruppe gibt es Möglichkeiten. Einfach mal wieder das Fahrrad aus dem Keller holen und eine Tour machen. Wir haben genügend Platz hier in unserer Region, um dabei unseren Mitmenschen körperlich aus dem Weg zu gehen. Und natürlich hat auch ein langer Spaziergang nun beim Frühlingsanfang immer etwas. Also auch einfach mal im Wald frische Luft tanken, die Natur genießen.

Herr Kieninger, der TV Villingen hat rund 2500 Mitglieder. Wie stehen Sie denn derzeit mit diesen in Kontakt?

Besonders über unsere Homepage und die sozialen Medien. Es gibt auch einen Newsletter. Die Geschäftsstelle ist aber nur noch telefonisch und per Mail erreichbar.

Haben denn aufgrund der Sportpause Mitglieder des TV Villingen gekündigt?

Sven Kieninger: Zum Glück nicht. Das ist auch ein Ausdruck der Solidarität. Und diese ist in diesen Zeiten – natürlich nicht nur im Sport – sehr wichtig. Wir müssen zusammenhalten, uns an die neuen Regeln halten. Also Sport ja, aber mit dem notwendigen Abstand zu anderen. Die Bälle holen wir dann wieder heraus, wenn wir diese Situation überstanden haben. Lucia Merz: Genau – und bis dahin müssen wir eben die Möglichkeiten nutzen, die wir haben. Und da gibt es eben viele. Sarah Schilling: Und zwar für fast jeden Menschen, fast jede Altersklasse, für Profis und Anfänger.

Deshalb werden wir auch in jeder Woche ein spezielles Motto haben. Mal geht es um den Rücken, mal um die Wirbelsäule. Lassen Sie sich einfach ab Dienstag überraschen!

Also gemäß dem Slogan des TV Villingen – "Auf die Plätze. Fertig. Mitmachen"

Sven Kieninger: (lacht) Vielleicht ist nun "Auf die Plätze. Fertig. Dranbleiben" besser. Wir hoffen, dass möglichst viele Menschen die Videos nicht nur anschauen, sondern aktiv dann auch mitmachen. Es lohnt sich, das kann ich schon einmal versprechen.

- Anzeige -

- Anzeige -