

Dank Container fit für den Alltag



Hannelore Ulbricht und Maria Edinger üben am Container. Foto: Weidler

Mehr als 100 Sportbegeisterte trafen sich zum Training bei „Fit und Gesund“. Dabei ging es aber nicht nur um Bewegung.

Döbeln

Von Maria Fricke

Hantel, Boxsack, Schlingen – Grundausstattung des mobilen Fitnessstudios von Axel Ulbricht aus Dresden. Der 37-Jährige war am Sonnabend mit seinem Fitnesscontainer in Döbeln bei „Fit und Gesund“ auf dem Schulhof des Lessinggymnasiums.

Dorthin hatte Martin Leimner von ML Sports und der Gesundheitssportverein Döbeln zum gemeinsamen, kostenlosen Training eingeladen. Sowohl auf dem Schulhof als auch in der Stadtsporthalle konnten sich die weit mehr als 100 Sportbegeisterten und Neugierigen in verschiedenen Sachen ausprobieren. Los ging es mit Boxen. Danach auf die PowerMat, eine Matte aus Synthetikleder mit Schaumstoffkern und zum Abschluss zum Schlingentraining an die Bänder. Anschließend stand Zirkel- und Koordinationstraining auf dem Programm. Zur selben Zeit wurde auf dem Schulhof Tabata-Training angeboten. „Das ist ein Wiederholungstraining, bei dem für 20 Sekunden eine Übung ausgeführt wird, die nach zehn Sekunden Pause dann wiederholt wird“, erklärt Martin Leimner von ML sports. Erst nach mehreren Durchgängen wird in eine neue Übung gewechselt. Kurz vor dem Mittag startete in der Halle Rehasport für Orthopädie sowie für den Herzkreislauf. Mit Yoga klang der sportliche Vormittag aus. „Das haben wir dieses Mal wieder mit aufgenommen“, sagt Leimner, der die Veranstaltung das fünfte Mal organisiert hatte.

Das erste Mal mit dabei war der Fitnesscontainer von Axel Ulbricht. Normalerweise kommt der bei Firmen zum Einsatz, in denen etwas für die Gesundheit der Mitarbeiter getan werden soll. An den verschiedenen Stationen, die sich an dem Container einrichten lassen, können 25 Personen trainieren. 2017 hatte sich Ulbricht den Container angeschafft. Genutzt werde diese für

funktionelles Training, sagt Ulbricht. „Es geht darum, die Leute für die Herausforderungen des Alltags fit zu machen“, schildert der gebürtige Döbelner, der beim Vater von Martin Leimner Sportunterricht hatte und Leimner dadurch nicht nur als Berufskollegen kennt. Auch zum diesjährigen Sommerferiencamp wird Ulbricht den Container zur Verfügung stellen.

Knickfuß und Blutdruck

Doch nicht nur sportlich betätigen konnten sich die Besucher der Veranstaltung. Während der Pausen haben sie sich unter anderem bei Christian Kupfer vom gleichnamigen Sanitätshaus aus Döbeln über fehlerhafte Fußstellungen und deren Folgen informieren. „Fast 90 Prozent knicken beim Laufen im Knöchelbereich nach innen“, sagt Kupfer. Mit gezieltem Training, aber auch mit Einlagen lasse sich dagegen etwas tun. Kupfer schärfte den Blick der Interessierten für solche Fehlstellungen. Wer wollte, dem hat Kupfer auch den Venendruck gemessen. Vertreter der Apotheke Zum Riesenstiefel überprüften auf Wunsch den Blutdruck.

Auch an den Nachwuchs hatten die Veranstalter gedacht. Für die Kinder hatten die Veranstalter einen Parcours, unter anderem mit Brücken, Zaunswing und Trampolin aufgebaut. Eine Hüpfburg lud ebenfalls zum Bewegen ein.