



Nach dem „Funktionellen Training“ mit Kathrin Knoke (vorn) sollen sich Kopf, Körper und vor allem der Rücken richtig wohl fühlen.

Foto: Krause

Auf die richtige Haltung kommt es an

Der VfL Oker bietet seit Kurzem „Funktionelles Training“ an – Übungen dienen auch der Prävention

Von Sebastian Krause

Die fortschreitenden Veränderungen der Arbeitswelt bringen zweifelsohne Vorteile mit sich. Gleichzeitig bergen sie aber auch Gefahren. Sie fördern unter anderem sogenannte Volkskrankheiten, wie eine falsche Körperhaltung oder gar Wirbelsäulenerkrankungen.

Der VfL Oker will diesem Leiden nun entgegenreten und bietet seit Anfang November die Gruppe

„Funktionelles Training“ an. Unter der Leitung von Kathrin Knoke nimmt eine noch überschaubare Zahl von fünf Frauen und zwei Männern den Kampf gegen derlei Beschwerden auf sich.

Aber soweit muss es gar nicht erst kommen, die rund 60-minütige Einheit dient auch der Prävention. Während der verschiedenen Übungen mit einem Gymnastikball legt Knoke viel Wert auf eine wirbelsäulengerechte Haltung – was im stressigen Alltag oftmals vernachlässigt wird.

„Das ist das, was im Arbeitsleben meistens versagt, weil wir alle nach vorne gebeugt arbeiten“, sagt die Übungsleiterin. Sie kennt das Problem zu genüge, da sie selber im Büro

tätig ist. Dort sitze sie genauso wie jeder andere auch, sagt Knoke.

Trotz des erst kurzen Bestehens dieser Gruppe wirken Teilnehmer und Trainerin sehr vertraut miteinander. Da darf der eine oder andere kecke Spruch nicht fehlen: „Ihr müsst nicht aufhören, wenn ich aufhöre“, sagt Knoke, nachdem sie eine Übung vorge-macht hat und den Blick nun auf die Aktiven richtet. Aber nur vormachen reicht ihr nicht,

ihre fachkundigen Erklärungen haben zeitweise den Charakter eines Seminars oder einer Schulung. Das schafft Vertrauen und fördert Verständnis für die Übungen.

Und die sind gar nicht so leicht. Besonders das ständige Anspannen

der Körpermitte und das Geradehalten des Rückens fordern viel Konzentration und Koordination – Schweißperlen gibt's inklusive. „Aufrechte Körperhaltung tut weh. Das fällt vielen zu Anfang schwer“, sagt Knoke, die neben Funktionellem Training auch Bauch-Beine-Po, Pilates und Yoga anbietet.

Den Teilnehmern sind die Anstrengungen anzusehen, 30 Wiederholungen bei jeder Übung gehen nicht spurlos an ihnen vorbei. „So geschwitzt wie heute habe ich schon lange nicht mehr“, sagt eine der Frauen. Trotzdem macht sich keine Erschöpfung, sondern Zufriedenheit breit. Weil sich Kopf, Körper und besonders der Rücken wohlfühlen. „Eine gute Gymnastik zeichnet sich auch durch gesundheitliche Aspekte aus“, sagt Knoke. „Alles, was gesund ist, ist auch Fleiß.“



■ DATEN & FAKTEN

Verein: VfL Oker

Übungsleiterin: Kathrin Knoke

Kontakt: (0 53 21) 33 07 58

Ort: Helmut-Sander-Halle, Oker

Treffpunkt: Mittwoch, 20 Uhr