

Training für Zuhause beliebt. SC überträgt zehn Sportangebote über das Internet

Von der Turnhalle in die Wohnzimmer: Rita Riemenschneider, Übungsleiterin beim SC Schoningen, turnt vor der Kamera im Entspannungsraum, während ihre Teilnehmer zuhause vor dem heimischen Bildschirm mitmachen.

Foto: Gudrun Porath - Danke an die HNA

Schoningen – „Suchen Sie sich einen Online-Kurs“, empfiehlt die europäische Sektion der Weltgesundheitsorganisation WHO auf ihrer Internetseite und bezieht sich damit ganz konkret auf die gesundheitlichen Gefahren von längeren Aufenthalten zuhause und der Schließung von Sportstätten. Im Uslarer Land hat sich der SC Schoningen diese Aufforderung zu Herzen genommen und bietet mit viel Erfolg Sport weiter im Internet an.

Heute hat Übungsleiterin Rita Riemenschneider die Hantelscheiben und einen Hocker zur Rückengymnastik mitgebracht. „Mach noch mal das Fenster auf, damit du frische Luft hast bei den Übungen“, begrüßt sie ihre Teilnehmer. Die warten nicht etwa in der Sporthalle des SC auf sie, sondern vor ihrem Smartphone, Computer oder Tablet in ihrer Wohnung.

Die Rückengymnastik gehört zu den zehn Trainingsangeboten, die der SC über die Internetplattform twitch.tv direkt live ins Internet überträgt. Gesendet wird überwiegend aus dem mithilfe von Timo Eckhardt und Markus Thiel mit professionellem Equipment und Greenscreen zum Fernsehstudio umgebauten Entspannungsraum der Turnhalle, in dem auch Rita Riemenschneider sitzt.

Die Übungsleiterin hatte erfahren, dass ihre regelmäßigen Rückengymnastik-Teilnehmer aus dem Verein seit der Einstellung des Sportbetriebs in der Halle Tipps für Übungsangebote im Internet austauschten. „Das können wir auch“, dachte man sich beim SC und freut sich jetzt über den guten Zuspruch für das ins Internet gestreamte Bewegungsangebot. 48 mal wurde zum Beispiel die Rückengymnastik am Dienstagvormittag laut Zahlen der Plattform aufgerufen, manchmal sind es mehr, manchmal weniger Aufrufe.

Die Resonanz ist allgemein positiv, sagt Riemenschneider. Rückmeldungen wie „Das war genau richtig für meine geschundenen Knochen“, erhält sie per Chat direkt auf der Streaming-Plattform, einige Teilnehmer schicken ihr und ihren Kolleginnen auch Bilder vom Turnen im Wohnzimmer.

Übungsleiterin Julia Werner, zuständig für „Mamifit“, berichtet sogar von Teilnehmerinnen, die

sich das Training per Beamer auf einer Großleinwand anzeigen lassen und mitmachen. Selbst das Kinderturnen findet im Livestream statt und bringt so ein bisschen Abwechslung und Struktur in den Tag. Dabei achten die Übungsleiterinnen Elke Marzock, Elke Wieneke und Chiara Jordan darauf, Elemente einzusetzen, die die Kinder schon kennen, wie das gemeinsame Begrüßungs- und Abschiedslied aus den Übungsnachmittagen in der Turnhalle.

Dass Seele und Körper vom Online-Sportangebot profitieren, hat Yoga-Trainerin Elke Marzock erfahren. Die Yoga-Stunde sei „ihr Glücksmoment am Tag“, habe etwa eine Teilnehmerin als Rückmeldung gegeben.

Es gehe dem Verein in erster Linie darum, für alle ein Bewegungsangebot zu unterbreiten, sagt SC-Vorsitzender Jörg Grabowsky, der sich über die Initiative seiner Übungsleiter besonders freut. Neben der Mitgliederbindung macht der SC damit auch Werbung für sich. Da das Angebot öffentlich auf der Plattform übertragen wird, können sowohl Mitglieder wie die allgemeine Öffentlichkeit kostenlos daran teilnehmen. zyp

HINTERGRUND

Runter vom Sofa mit Online-Sport: Das Angebot im Überblick

Der SC Schoningen ist im Uslarer Land und darüber hinaus aktuell der einzige Verein, der regelmäßig ein breites Trainingsprogramm als Live-Übertragung anbietet. Es ist für jedermann zugänglich und kostenlos. Wer keine Zeit hat, bei der Liveübertragung mitzumachen, kann die Aufzeichnungen nutzen, die ebenfalls auf der Plattform twitch.tv zur Verfügung stehen.

Folgende Angebote gibt es:

- Montag: 19 bis 20 Uhr Tabata mit Julia Werner,
- Dienstag: 10.30 Uhr bis 11.15 Uhr Rückengymnastik mit Rita Riemenschneider,
- Dienstag: 17 Uhr bis 17.30 Uhr Sportideen für Kindergartenkinder mit Elke Wieneke, Chiara Jordan und Elke Marzock,
- Dienstag: 18 Uhr bis 19 Uhr Yoga mit Elke Marzock,
- Dienstag: 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr Bauch-Beine-Po mit Josefine Wieneke.
- Mittwoch: 14 Uhr bis 14.15 Uhr Mamifit mit Julia Werner, 19 bis 20 Uhr Stepp-Aerobic mit Myriam Rather,
- Donnerstag, 18 Uhr bis 18.45 Uhr Rückengymnastik mit Rita Riemenschneider, 19 Uhr bis 20 Uhr SC-Iron mit Myriam Rather,
- Freitag, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr Fitness-Kids mit Rita Riemenschneider. zyp