

Fit bleiben im Lockdown

Corona Der VfL Ostdorf plant zwei Sportparcours-Strecken. Mit den Übungen im Freien an mehreren Stationen soll Bewegung für alle Altersgruppen möglich sein. *Von Jasmin Alber*

Seit Wochen sind coronabedingt keine Sportangebote im Verein mehr möglich. Der VfL Ostdorf hat, wie viele andere Vereine auch, in diesen Zeiten den virtuellen Raum für sich entdeckt. Schon im Dezember wurden viele Trainingseinheiten auf der Plattform Zoom angeboten; seit Jahresbeginn finden alle Kurse online statt, beispielsweise das Eltern-Kind-Turnen. Doch allein dabei sollte es nicht bleiben. Denn da noch nicht absehbar ist, wann die Ostdorfer Sportler wieder gemeinsam trainieren können, war eine neue kreative Lösung gefragt, wie Sport in Corona-Zeiten unter Einhaltung der Auflagen trotzdem möglich sein kann.

„Wir wollten etwas für alle Altersgruppen schaffen, um möglichst vielen Menschen ein Sport- und Bewegungsangebot zu ermöglichen“, erzählt Harald Schuler, Vorstand Sport beim VfL Ostdorf. Im Gespräch mit Karin Sämann, Kursleiterin des Tanzgartens, wurde das Vorhaben konkret: An öffentlichen Plätzen sollen Übungen zum Mitmachen anregen. Die beiden Ideengeber des Projekts, das den Titel „East Village Circles – mach mit, bleib fit“ trägt, haben schnell weitere Mitstreiter gefunden. Neben mehreren Vereinsmitgliedern ist auch der FSJler Florian Blank mit in die Planung und Umsetzung eingebunden. Der Meßstetter macht



Matilda Wagner demonstriert eine der Übungen. *Foto: Privat*

derzeit sein Freiwilliges Soziales Jahr beim VfL Ostdorf und ist eigentlich für die Kooperation mit der Grundschule Schmidten verantwortlich. Hier sind derzeit – ebenfalls aufgrund der Pandemie-Einschränkungen – keine Angebote möglich. „Er war deshalb sofort hellauf begeistert, dabei mitzumachen“, erzählt Schuler. So könne er trotz der schwierigen Rahmenbedingungen noch etwas Weiteres aus seinem Freiwilligenjahr mitnehmen. Bei Blank laufen die Fäden der Organisation zusammen, Schuler steht ihm unterstützend und bei Fragen zur Seite.

Es wird zwei unterschiedliche Parcours geben, nicht zuletzt um eine räumliche Entzerrung zu schaffen. Der erste ist im Ort mit fünf Stationen, die nur wenige Gehminuten voneinander entfernt sind – unter anderem auf dem Sportgelände, bei Spielplätzen und auf dem Festplatz. Ausgangspunkt für diesen familienfreundlichen Parcours ist die Turn- und Festhalle. Die Übungen bauen nicht aufeinander auf. Es können deshalb auch nur einzelne Stationen ausgewählt werden, für die 30 Minuten eingeplant werden sollten – gerade für (Wieder-)Einsteiger oder für Familien mit Kindern eine gute Lösung.

Der zweite Sportparcours liegt außerhalb und ist eher für ambitionierte Sportler ausgelegt. Ähnlich eines Trimm-dich-Pfads liegen die Übungsstationen entlang der 2,8 Kilometer Rundlaufstrecke, deren Ausgangspunkt am Wanderparkplatz beim Schützenhaus ist.

Jeweils ein kleines Zirkeltraining

Jede Station der beiden Parcours mit jeweils bis zu fünf Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen ist quasi ein kleines Zirkeltraining für sich. Was die einzelnen Übungen sind und wie sie durchgeführt werden, wird auf Schildern nachzulesen sein. Diese werden aufgestellt, sobald es die Schneelage zulässt, sodass es voraussichtlich in zwei bis drei

Wochen losgehen kann. Darüber wird auch auf der Vereinswebseite informiert. Hier soll in Kürze auch ein Routenplan mit den Standorten der einzelnen Stationen abrufbar sein; ebenso ist das Anbringen von QR-Codes vor Ort zur Erläuterung der Übungen angedacht.

Örtliche Betriebe stellen Material

Bei der Umsetzung arbeiten die Vereinsmitglieder und die Ortsgemeinschaft zusammen. Einige örtliche Betriebe und Handwerker stellen Material, unter anderem für die Beschilderung, kostenlos zur Verfügung, freut sich der Sportvorstand. Die Arbeiten werden von den VfL-Sportlern gestemmt. Auch der Ortschaftsrat steht hinter der Initiative des Vereins. In der jüngsten Sitzung stellte Ortsvorsteher Helmut Haug das Projekt vor. Die Räte äußerten sich positiv über die Aktion für die Mitbürger.

„Es ist eine tolle Möglichkeit, draußen aktiv zu sein“, resümiert Harald Schuler. Hinweise, wie beispielsweise zu den Abstandsregeln, werden an den Stationen ebenfalls angebracht. Übrigens: Der Sportparcours ist für jedermann offen, nicht nur für Vereinsmitglieder. Ob er auch nach den Corona-Einschränkungen bestehen bleibt, sei allerdings noch offen. „Es wird aber sicherlich ein paar Stationen dauerhaft geben“, sagt der Ostdorfer.