

# SPORTS

Wenn Fußballer und Co. schwitzen, tun sie das nicht nur für sich, sondern für die ganze Truppe. **bleibgesund** stellt fünf Gruppen vor und erzählt, was sie antreibt.

**Text:** Ingrid Sellien, Stefanie D. Stobbe

**Fotos:** Jan Lauer, Oana Szekely, Klaus Lange

**E**twa jeder Vierte hierzulande ist es bereits: Mitglied im Sportverein. In Zahlen ausgedrückt heißt das: Über 23 Millionen Deutsche verteilen sich auf 90.000 Vereine. Gründe für den Erfolg finden sich im vielfältigen Angebot und in den teils niedrigen Mitgliedsbeiträgen, die den Sport in der Regel für jedermann zugänglich machen. Manch einer scheut jedoch davor zurück, extra in einen Verein einzutreten. Für Vereins skeptiker gibt es mit Gesundheitskursen, Betriebssport sowie regelmäßigen Wander- und Lauftreffs einige Alternativen, mit denen sie trotzdem Nutznießer der positiven Effekte sind, die Sport in der Gruppe bietet. Piefelige Umkleiden und miefige Turnschuhe gehören weniger dazu. Es locken der Austausch, die gegenseitige Herausforderung und das direkte Feedback der Sportpartner.

„Außerdem fungieren Sportgruppen oft als Kontaktbörse“, so Professor Erin Gerlach vom Institut für Sportdidaktik der Universität Potsdam. Aus einer Sportkumpanei kann sich eine langjährige Freundschaft entwickeln, besonders wenn sich weitere Bereiche wie Schule oder Beruf überschneiden, so der Sportwissenschaftler. Gemeinsam teilt man Ziele, Erfolge und Niederlagen. Außerdem ent-

steht über die Gemeinschaft eine gewisse Verbindlichkeit. Wer also den inneren Schweinehund auf Dauer bezwingen will, hat mit Mitstreitern gute Chancen. Die Hürde, Termine abzusagen, ist größer, wenn man sich anderen gegenüber verantwortlich fühlt, bestätigt Gerlach. Darüber hinaus bietet die Gruppe Sicherheit. „Wer in ein Team eingebunden ist, kann auf seine Sportsfreunde zurückgreifen, wenn andere Ressourcen wegfallen – wie es beim Schulwechsel der Fall ist“, erklärt der Experte.

**Völlig unabhängig von örtlichen Angeboten** funktionieren Apps und soziale Netzwerke, um sich in Sachen Sport zu finden. Hier heißt es dann nicht Gruppe, sondern Community, aber der Effekt ist der gleiche. Nutzer posten ihre Laufzeiten und pushen sich damit gegenseitig zu mehr Leistung. Zudem tauschen sie sich über Sport- und Gesundheitsthemen aus. Eine Mix-Form sind Online-Plattformen wie Meetup. Sie bieten die Möglichkeit, im öffentlichen Raum Trainingspartner mit gleichen Interessen zu finden. Das kann Yoga im Park sein oder Basketball für Englischsprachige. Oder wer hat schon von „Erwachsenenspielen“ und Freeletics gehört? Für Infos dazu einfach auf die nächsten Seiten umblättern. →

**S**eit mehr als 130 Jahren wird in Berlin-Tempelhof gekickt. Damit ist der B.F.C. Germania der älteste Fußballverein Deutschlands. Steven Bartz ist Kapitän der Herrenmannschaft. Für ihn ist Fußballspielen mehr als ein Gruppensport, es ist eine Lebenseinstellung. Immer da sein für sein Team – auf und neben dem Platz, so lautet sein Motto. „Wir erleben alle Höhen und Tiefen miteinander, niemand ist allein“, sagt der 30-Jährige. Trainiert wird zweimal pro Woche, darüber hinaus coacht Bartz die D-Jugend seines Vereins.

Jugendarbeit liegt dem Erzieher am Herzen: „Ich gebe mein Wissen gerne an den Nachwuchs weiter und schule die Kinder auch im korrekten Umgang miteinander.“



**Steven Bartz ist Kapitän der Herrenmannschaft beim B.F.C. Germania Berlin.**

# FREUNDE





**K**inder werden fit, während sie spielen. Doch warum ändert sich diese unbeschwertere Einstellung zu Sport oft, wenn sie erwachsen werden? Diese Frage stellte sich Klaus Baumgartner. Aus einer Schnapsidee heraus entwickelt er vor zwei Jahren die „Erwachsenenspiele“, für die er Gleichgesinnte im Internet sucht – und findet. Über die Online-Plattform Meetup informiert er Interessierte über das nächste Treffen. Bis zu zehn Teilnehmer unterschiedlicher Fitnesslevels kommen so in unregelmäßigen Abständen in München zusammen, um gemeinsam Sport zu machen. „Wir treten in zwei Mannschaften gegeneinander an. Körperlich anstrengende Disziplinen wie Tauziehen, Schubkarrenrennen oder Seilhüpfen auf Zeit stehen dabei auf dem Programm, wir variieren aber von Termin zu Termin. Gemeinsam macht Sport viel mehr Spaß als alleine im stillen Kämmerlein“, findet Baumgartner.

Foto: privat



**Klaus Baumgartner erfand die Erwachsenenenspiele in München.**

**J**eden Dienstag von April bis Oktober treffen sich Mitarbeiter verschiedener Frankfurter Unternehmen am Main, um gemeinsam ins Drachenboot zu steigen. Ihr Trainer und Steuermann ist Joachim Heußner. Er ist so etwas wie ein Pionier auf seinem Gebiet. Bereits seit Mitte der 1990er-Jahre ist der Bauingenieur mehrmals pro Monat auf dem Wasser aktiv. Beim Training werden die Teams durchmisch, sodass immer wieder neue Bekanntschaften entstehen. „Es sind vor allem die Kraft der Gruppe und der gemeinsame Adrenalinausstoß, die mich beim Drachenbootfahren reizen“, sagt

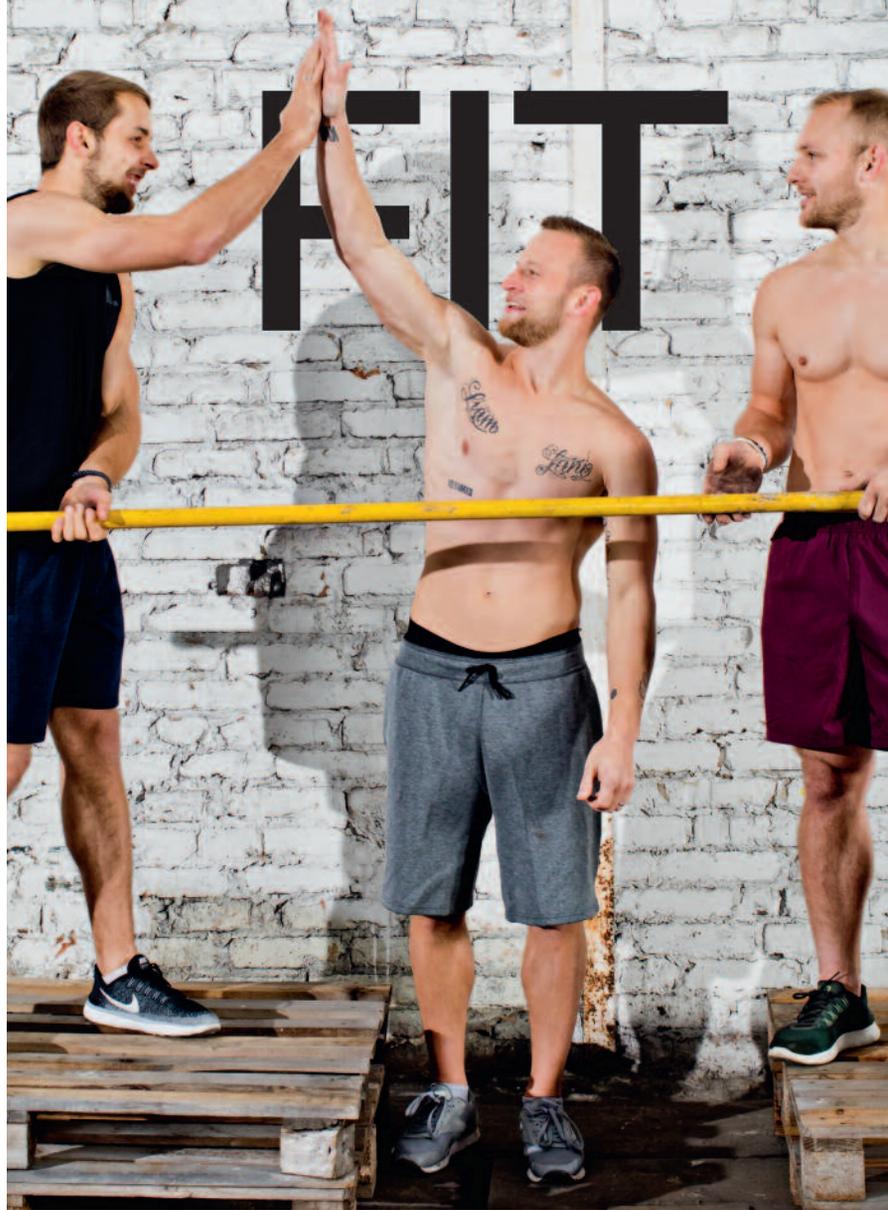


der 64-Jährige. „Ist die Saison vorbei, treffen wir uns auf dem Weihnachtsmarkt oder bei der Jahreseröffnungsfeier. Denn wir verstehen uns nicht nur auf dem Wasser sehr gut, sondern harmonisieren auch auf festem Boden bestens“, berichtet Joachim Heußner.

Foto: privat



**Joachim Heußner**  
ist Trainer beim  
**BetriebsSport-**  
**Verband**  
Frankfurt/Main.



**W**enn die Mitglieder des „Fitclub Kasselfornia“ gemeinsam Sport machen, brauchen sie dazu nur zwei Dinge: ihren Körper und die motivierenden Sprüche ihrer Trainingspartner. Der Ideengeber und Initiator der Freeletics-Gruppe ist Marc Markowski. „Das Programm funktioniert nach den Grundprinzipien des Functional Trainings. Dabei wird der Körper ganzheitlich in einem Bewegungsablauf trainiert, und das bei hoher Intensität“, erklärt der 36-Jährige. Gefunden hat sich die Gruppe über soziale Netzwerke. Inzwischen sind die acht bis zehn Frauen und Männer auch privat eng befreundet. Zweimal pro Woche wird hart trainiert. „Ohne meine Mitsportler könnte ich mich kaum so extrem motivieren. Ich habe einfach keine Ausrede mehr, auf dem Sofa liegen zu bleiben. Schließlich arbeiten die anderen auch und sind abends müde. Aber gemeinsam in der Gruppe überwinden wir unseren inneren Schweinehund“, erzählt Markowski.



**Marc Markowski** ist  
Initiator des „Fitclub  
Kasselfornia“.





**P**ritschen, baggern, blocken: Beim Spiel kommt es auf die richtige Technik an und darauf, sich komplett auf seine Mitspieler verlassen zu können. „Für den Erfolg einer Mannschaft sind Teamgeist und Geschlossenheit entscheidend“, sagt Michelle Pavek. Die 21-Jährige ist Kapitänin der Damenvolleyballmannschaft des SSV Chemnitz e. V. „Ich bin die geborene Mannschaftssportlerin und übernehme gerne Verantwortung für mich und das gesamte Team.“ Die Studentin des Präventions-, Reha- und Fitnesssports spielt seit mehr als elf Jahren Volleyball. Dreimal pro Woche trainiert ihre Mannschaft. An den Wochenenden treffen die Frauen dann in der Bezirksliga auf andere Teams aus der Region. „Ich kann für mich sagen, dass ich durch den Sport selbstbewusster geworden bin“, sagt die Kapitänin.



Foto: privat

**Michelle Pavek ist Kapitänin der Damenvolleyballmannschaft des SSV Chemnitz.**

## Lust auf Bewegung?

Es gibt viele Möglichkeiten, sich in der Gruppe fit zu halten. Eine kleine Auswahl.

### Kurs finden

Gemeinsam entspannen oder die Rückenmuskulatur trainieren – die AOK hat ein vielfältiges Kursangebot. Infos und Anmeldung im Netz.  
 ☞ [aok.de/gesundheitskurse](https://aok.de/gesundheitskurse)

### Gemeinsam loslaufen

Laufen und Walken funktionieren allein und in der Gruppe. Das AOK-Programm unterstützt mit einem individuellen Training und einem persönlichen Coaching.  
 ☞ [aok.de/laufend-in-form](https://aok.de/laufend-in-form)

### Mehr wissen

Bei Fragen rund ums Training antworten Sportwissenschaftler und -pädagogen individuell im AOK-Forum „Fitness & Bewegung“.  
 ☞ [aok.de/foren](https://aok.de/foren)