

LOKALES GRÄVENWIESBACH

Ganz schön anstrengend: Yoga beim TSV 08 Grävenwiesbach

Von anr Erschienen am 27.05.2019 um 23:00 Uhr

Von wegen Räucherstäbchen: Yoga-Lehrerin Sandra Muskat verzichtet in ihrem Kurs beim TSV 08 Grävenwiesbach auf esoterisch-philosophische Elemente und konzentriert sich auf die dynamische und körperbetonte Ausführung sowie korrekte Haltungen. Hier werden Muskeln gestählt und Haltungsschäden vorgebeugt.



Mit großer Begeisterung nehmen regelmäßig 15 Teilnehmer an der Yoga-Stunde des TSV Grävenwiesbach mit Sandra Muskat (Mitte) teil. Foto: Romahn

GRÄVENWIESBACH - Am Freitagabend um 18.30 Uhr liegen 16 Frauen und zwei Männer total verschränkt und regungslos auf dem Boden der Turnhalle in Grävenwiesbach, während im Hintergrund Meeresrauschen vom Band zu hören ist. In der Stille sind leise

Anweisungen zu hören und alle blicken geschlossen zur Decke. Wir sind zu Besuch beim Yoga-Kurs des TSV 08 Grävenwiesbach.

Seit 13 Monaten trifft sich eine stabile Gruppe von 15 bis 20 Grävenwiesbacher im Alter von 12 bis zirka 60 Jahren, um ihren Körper zu dehnen, kräftigen und entspannen. "Es macht Spaß, ist aber ganz schön anstrengend", erzählt die 14-jährige Chiara nach 45 Minuten im Yoga-Stil Hatha/Vinyasa. Zusammen mit der jüngeren Schwester Maria und Mutter Claudia Heyer nimmt Chiara zum ersten Mal an einem Yoga-Kurs teil, nachdem Klassenkameradinnen in der Schule ihr Yogadehnungen gezeigt hatten, die sie unbedingt ausprobieren wollte.

Von neuen Erfahrungen weiß auch Yogalehrerin Sandra Muskat zu berichten, die seit einem Jahr beim TSV 08 aktive Gesundheitsförderung durch 75 Minuten Mobilisierung des Körpers mit Aufwärmen, Dehnungsphase und Endentspannung betreibt. "Yoga hat nichts mit Räucherstäbchen und Beinchen heben zu tun", startet die 44-jährige Frankfurterin im Gespräch mit dem Usinger Anzeiger spontan eine Aufklärungskampagne. Engagiert räumt sie mit Mythen rund um den Einklang von Körper und Geist (Yoga) auf. "Männer denken von sich, dass sie nicht so beweglich sind", hat Muskat eine Erklärung, warum sich nur zwei "Yogis", aber 16 "Yogini" in der Turnhalle auf die Yoga-Matte legen. Muskat verzichtet auf esoterisch-philosophische Elemente und konzentriert sich beim Yogastil Hatha/Vinyasa auf die dynamische und körperbetonte Ausführung sowie korrekte Haltungen (Asanas).

Mit diesem Programm trifft die Trainerin im Nebenberuf genau den Nerv der TSV-Kursteilnehmer. 2017 hatte die seit zehn Jahren leidenschaftliche Yoga-Anhängerin die Lehrerausbildung abgeschlossen und beim Arbeitgeber in Frankfurt mit einer Yoga AG begonnen, um Gesundheitsförderung anzubieten. TSV-Vorstand Judith Kretschmer ist Muskats Arbeitskollegin und entwickelte die Idee, im mehr als 500 Mitglieder starken Sportverein Yoga anzubieten. "Es ist nicht nur Beweglichkeit, sondern vor allem Kraft", erläutert Muskat die wichtigste Therapie gegen schmerzhaftes Haltungsschäden aufgrund Schreibtisch- und Computerarbeit oder exzessiver Handy-Nutzung. Bauchmuskeltraining ist Vorbeugung gegen Rückenschmerzen.

"Ich mache das, um beweglich zu werden", freut sich der 58-jährige Michael Kretschmer immer über das anstrengende Programm, bei dem er deutliche Verbesserungen seiner Beweglichkeit wahrnahm. Kretschmer vertritt mit Harald Kaduk die kleine Männerfraktion, die zusammen mit dem Ehepartner Yoga beim TSV macht. Kaduk sieht Dehnung und Beweglichkeit als richtigen Ausgleich für Jiu-Jitsu, dass er ebenfalls beim

TSV aktiv betreibt. Er schätzt vor allem Muskats individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmer.

Anette Ciupke hatte den Yoga-Tipp von ihrer Krankengymnastin erhalten. Das ist die beste Idee überhaupt, freut sich die zweite Vorsitzende des Partnerschaftsvereins über die Lösung ihrer Muskelprobleme. Ina Klum aus der Gemeindeverwaltung hatte einen Ausgleich zu ihrem temporeichen Jogging und Zumba-Sport sowie etwas zur Förderung des Rückens gesucht und keine Ahnung, wie schweißtreibend das Muskeltraining ohne "oohmm" ist. Judith Kretschmer ist erst einmal froh, dass sich Yoga beim TSV etabliert hat und hofft auf weitere Teilnehmer sowie die Gründung einer eigenständigen Abteilung, um das Projekt auf viele Schultern zu verteilen. Im TSV kann man die ganze Woche Sport treiben, kündigt das Vorstandsmitglied die Ausweitung des Angebots auf "Videoclip-dance" und Hip-Hop für Jugendliche an. Hier werden ausgebildete Trainer gesucht (Tel. 0162/2310663). Weitere Informationen unter www.tsv08graevenwiesbach.de.