

→ INTERVIEW

Kinder nicht nur lesen und schreiben lehren



Diplomierter Sportwissenschaftler und Fitnesstrainer: Sascha **Schrey**. FOTO: BLAZY

Immer mehr Kinder leiden an Haltungsschäden und Übergewicht. Aus diesem Grund gibt es beim Turnverein Ratingen seit circa einem Jahr die Jugendfitness-Abteilung. Mit deren Leiter Sascha Schrey sprach RP-Mitarbeiterin Steffi Görz.

Was soll man sich unter einer eigenen Abteilung Jugendfitness vorstellen?

Schrey Jugendfitness ist ein Sportsystem speziell für Kinder und Jugendliche zwischen zehn und 16 Jahren, das wir in unserem neuen Sportzentrum Ost anbieten. Es werden verschiedene auf Kinder und Jugendliche angepasste Sportaktivitäten angeboten. Neben Video-Clip-Dancing oder Bike Plus haben die Kinder auch die Möglichkeit, wochentags ein spezielles Jugendtraining an den Fitnessgeräten zu absolvieren. Dieses Angebot hat zwei grundlegende Trainingsschwerpunkte zur Verbesserung der Gesundheit der Jugendlichen: Das Ausdauertraining dient der Leistungsverbesserung des Herzkreislaufsystems und der Fettverbrennung. Und das Muskelkrafttraining dient der Leistungsstärkung der Wirbelsäule.

Aus welchem Grund wurde diese Abteilung eingerichtet?

Schrey Einerseits weil wir vom Turnverein ständig auf der Suche nach neuen, zeitgemäßen und motivierenden Sportmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche sind. Andererseits aber auch, weil aus gesundheitlicher Sicht die Zahl der übergewichtigen und haltungsbeeinträchtigten Kinder rapide angestiegen ist. Mit Hilfe der Fitnessgeräte und eines individuellen, kindgerechten Trainingsplans kann hier ein wirkungsvoller Beitrag geleistet werden.

Wie wird die Abteilung angenommen?

Schrey Der Zuspruch ist großartig. Es läuft so gut, dass wir jetzt ein identisches Angebot in unserem Fitnessstudio in Ratingen Mitte anlaufen lassen.

Welche Kinder nutzen das Angebot?

Schrey Die Kinder kommen aus den unterschiedlichsten Beweggründen zum Training. Die einen haben Last mit dem Gewicht, andere Rücken- oder Gelenkprobleme. Ein weitere Grund ist sicher auch, dass es cool ist, im Fitnessstudio zu trainieren, denn schließlich kommt es auch auf den Faktor Fun an. Heutzutage ist es nicht nur wichtig, den Kindern lesen und schreiben beizubringen, sondern ihnen auch die Bedeutung von körperlicher Bewegung zu vermitteln.