

450 Meter Fitnessband für Handballer

Die SG Unterrath hat sich für ihre 180 Nachwuchsspieler während der Corona-Pause einiges einfallen lassen.

VON FALK JANNING

Die Handballer der SG Unterrath sehen die Corona-Krise auch als Chance. Zwar müssen die Sportler alle zu Hause bleiben, können nicht in den Hallen trainieren und ihrem Hobby nachgehen. Doch Solidarität und Zusammenhalt sollen nicht darunter leiden. So jedenfalls der Wunsch der Verantwortlichen vom Franz-Rennefeld-Weg. Auf der Suche nach Ideen, wie sie die Distanz zueinander überwinden können, ist ihnen eingefallen, allen ihren 180 Handball spielenden Kindern und Jugendlichen aus den insgesamt 16 Mannschaften ein Fitnessband zu kaufen.

Für 1200 Euro hat der Förderverein um ihre Vorsitzende Yvonne Dierkes nach Absprache mit den Trainern ein 450 Meter langes Band besorgt, es in 180 Stücke geschnitten und an die jungen Handballer verteilt. So können sie sich alle trotz räumlicher Trennung alle gemeinsam fit halten.

„Die Resonanz war überwältigend“, sagt Stefanie Petersen aus dem Vorstand des Fördervereins der SGU. „Kinder und Eltern haben sehr positiv reagiert. Ich glaube, wir werden sogar noch gestärkt aus dieser Krise hervorgehen. Jedenfalls habe ich von einigen schon gehört, dass die Sportler der einzelnen Mannschaften das Gefühl haben, dass ihr Teamgeist dadurch noch gestärkt wurde.“

Mit dem Thera-Band haben die Macher der SGU ein Trainingshilfsmittel gefunden, mit dem die Kinder und Jugendlichen auf ganz simple Art trainieren können und dabei noch Spaß haben. Es ist sowohl in der Wohnung als auch draußen in der Natur einsetzbar. „Man kann es um einen Baum schlingen. Und los geht es“, so Stefanie Petersen.

Zehn Rollen mit verschiedener



Die 180 Jugendhandballer der SGU schicken dem Verein Trainingsfotos und zeigten sie bei Facebook. FOTO-COLLAGE: SGU

Stärke des Bandes haben die Unterthaler gekauft. „Das war teuer, aber wir haben mit einem relativ geringen Aufwand einen riesigen Effekt erzielt.“ Das Geld stammte zum Teil noch aus einem Fest, das der Förderverein im vergangenen Jahr anlässlich seiner Gründung gefeiert

hatte, sowie von einem Sponsorenlauf. Stefanie Petersen und die beiden Nachwuchsspielerinnen Alina (14) und Floria Pins (11) haben die Rollen in Stücke geschnitten – 1,80 Meter lang für die jüngeren Spieler, 2,20 Meter lang für die etwas größeren und 2,50 Meter lang für die 15-

und 16-Jährigen. Das Wohnzimmer war Produktionsstätte. Groß war der Aufwand für die Auslieferung an die ganzen Kinder und Jugendlichen überall in der Stadt. Das hat zum Großteil ebenfalls Stefanie Petersen übernommen – gemeinsam mit ihrem Mann Holger, Leiter der

INFO

Jugendliche laden begeistert die Fotos hoch

Die Anleitung per Video, wie das Thera-Band zu nutzen ist, ist auf der Homepage des Sportvereins unter www.sgu.de/aktuelles zu sehen.

Die begeistertsten Reaktionen der Jugendlichen auf die Übungen sind unter anderem in den Facebook-Kommentaren unter <https://www.facebook.com/sgunterathjugend> nachzulesen.

Handball-Abteilung. „160 der 180 Bänder haben wir an mehreren Tagen ausgeliefert. Nur die Kinder aus entfernteren Stadtteilen, etwa aus Benrath und Oberkassel, haben die Bänder per Post bekommen.“

Damit war es aber noch nicht getan. Den Kreativen bei der SGU fehlte nämlich noch eine Anleitung. Schließlich fanden sie eine Möglichkeit zur Produktion eines speziellen Videos, in dem altersgerecht das richtige Training mit dem Thera-Band erklärt wird. Sie konnten Susanne Jabs von der Sportzeit Nord für die Idee begeistern. Und innerhalb kürzester Zeit produzierte sie unentgeltlich ein Video, das es nun auf der Website des Sportvereins unter sgu-handball.de/Aktuelles zu sehen gibt.

Den Ehrgeiz ihres Nachwuchses stachelten die Trainer über Liegestützen-Challenges an. Die Kinder schickten dem Verein Fotos von ihren Übungen und laden sie auf Facebook hoch. „Das liegt mir ganz besonders am Herzen“, sagt Stefanie Petersen. „Dass die Kinder alle mit so großem Spaß dabei sind, und wir in dieser Zeit alle ganz nah zueinander gerückt sind.“