

Fit für den Winter

Skigymnastik Vor 50 Jahren haben Alpenverein und Skiclub erstmals Kurse angeboten

VON STEPHAN SCHÖTTL

Kaufbeuren Noch fünf, noch vier, noch drei, noch zwei, noch eins. Uuuund locker auslaufen. Es war eine dieser Gymnastikeinheiten, die – vorwiegend in den dritten Programmen – über den TV-Bildschirm flimmern, die Anfang der 1960er Jahre auch die Brüder Heinz und Walter Kolb inspiriert hat. Beide sportlich ambitioniert. Der eine im Skiclub Kaufbeuren aktiv, der andere beim Alpenverein. In beiden Vereinen entstanden daher Trainingsprogramme, um sich bereits im Herbst auf die kommende Wintersaison vorzubereiten. Schon bald hielt dazu auch der Begriff Skigymnastik Einzug. Genau 50 Jahre ist das jetzt her. Die beiden Brüder waren damals auf diesem Gebiet in der Region auf gewisse Art und Weise Pioniere. Erst nach und nach haben auch andere Sportvereine ähnliche Angebote in ihre Kursprogramme aufgenommen.

Walter Kolb erinnert sich noch genau zurück an die Anfänge. An die Zeiten, in denen die Nachfrage so groß war, dass eine Einzelhalle nicht mehr ausreichte und das Training bald darauf in der Doppelsporthalle des damaligen Staatlichen Gymnasiums stattfand. An die skeptischen Blicke, als er zum Training eines Tages mit dem großen Kassettenspieler ankam und fortan Tanzmusik von James Last die Einheiten untermalte. Und an die ersten Übungen, die zwar anstrengend und gut für die Muskulatur, allerdings nicht sonderlich gesund waren. „Nach und nach gab es immer mehr Fortbildungen und Bücher zu diesem Thema. Daher hat sich die ganze Skigymnastik fast grundlegend geändert“, sagt Kolb. Heute gebe es



Bei einer kleinen Feier kamen in der Kaufbeurer Schelmenhofhalle erstmals alle vier Gruppen der Skigymnastik zusammen, die unter dem Dach des Alpenvereins angeboten wird.

Foto: Harald Langer

unter anderem Intervalltraining, Steppaerobic, Elemente des Thai-Boxens und sogar Teile aus bestimmten Yoga-Übungen. Auch musikalisch passen sich die Übungsleiter ständig dem Zeitgeist an. Statt James Last tönt heutzutage Discomusik aus den Lautsprecherboxen. Lediglich der Grundgedanke ist geblieben: Es geht darum, fit zu bleiben und sich schon in den wärmeren Monaten auf den Winter vorzubereiten. Dabei spreche das Angebot alpine Skifahrer und Langläufer genauso an wie Tourengerher.

Besonders wichtig seien für die Wintersportler Beweglichkeit, Kondition, Koordination und die Stärkung der Muskulatur. „Es geht

nicht, dass man sich einfach auf die Bretter stellt und loslegt. Ich brauche zum Beispiel Kraft in den Oberschenkeln und da macht es wesentlich mehr Spaß, wenn man vorbereitet ist“, sagt Kolb. Letztlich gelte aber immer der Grundsatz: Jeder macht nur das mit, was er mitmachen kann. Unnötig quälen müsse sich niemand.

Walter Kolb geht es aber auch um einen anderen Aspekt: das Gesellschaftliche. „Wir wollen den Menschen auch Gelegenheit geben, sich sportlich zu betätigen, ohne dazu in ein Fitnessstudio gehen oder sich in speziellen Vereinen engagieren zu müssen“, sagt er. So habe sich die Skigymnastik des Alpenvereins

mittlerweile auch zu einem sozialen Treffpunkt entwickelt. Ein Treffen, bei dem sich die Teilnehmer etwa zu gemeinsamen Wanderungen oder Skitouren am Wochenende verabreden. „Nach der Trainingsstunde spielen einige auch noch gemeinsam Volleyball“, erklärt Kolb.

Inzwischen ist die Nachfrage so groß, dass Alpenverein und Skiclub vier Abende pro Woche in der Schelmenhofhalle trainieren. Krafttraining und eine Kinderskigymnastik sind dazugekommen. „Über 200 Leute sind dabei. Die Altersstruktur ist breit gefächert“, erklärt Kolb. Der jüngste Akteur ist gerade einmal zwölf Jahre, der älteste Teilnehmer bereits 80.