

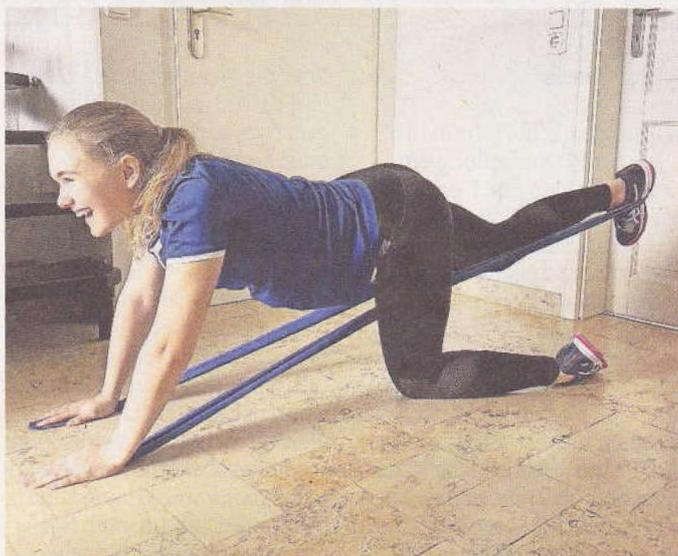
# Wie die SGU mit einem Band Mädchen und Jungen fit hält

Förderverein und Trainer lassen Handball-Kinder nicht einrosten.

Von Norbert Krings

Kreativität ist gefragt in diesen Zeiten. Das gilt auch für Sportvereine. Ein gutes Beispiel für einen Weg, die eigenen Mitglieder fit zu halten, ist von der SG Unterrath die Theraband-Aktion der Handball-Jugend-Abteilung. Der Förderverein der Abteilung will die Familien und vor allem die Kinder in dieser Zeit unterstützen, damit diese weiter so fit wie bisher bleiben. Die Idee war, ein Trainingshilfsmittel zu finden, mit dem man den ganzen Körper trainieren kann. Das muss in der Wohnung genauso einsetzbar sein wie unterwegs. „Es darf in dieser Zeit nicht alles an Kontakten und Verbindungen abgebrochen werden, war unser Gedanke“, erklärt Yvonne Dierkes, die Vorsitzende des Fördervereins. „So haben wir in Absprache mit den Trainerinnen und Trainern eine Aktion ins Leben gerufen, die den Kindern hilft, mit Spaß zu trainieren.“

Zehn Rollen mit jeweils 45 Meter Theraband in drei verschiedenen Stärken wurden angeschafft. Die Kosten von rund 1200 Euro hat der Förderverein übernommen. „Die Ausgabe war zwar hoch, aber für diesen kleinen Aufwand mit dem Rieseneffekt haben wir gerne auf die Rücklagen zurückgegriffen“, erklärte die Fördervereins-„Chefin“. Aber mit dem Kauf war es nicht getan. Die Rollen mussten in Stücke geschnitten werden, 1,80 Meter, 2,20 Meter und 2,50 Meter – je nach Stärke. Das Zurechtschneiden der über 180 Bänder haben zwei Spiele-



Sophie Tosch (12) übt fleißig mit dem Theraband. Sie spielt derzeit in der D-Jugend und rückt in der kommenden Saison in die C-Jugend auf. Foto: SGU

rinnen übernommen. Und auch die Auslieferung an die ganzen Kinder und Jugendlichen überall in der Stadt wurde zum größten Teil von freiwilligen Helfern gewährleistet.

## Sogar ein spezielles Video wird als Trainingsanleitung produziert

Jetzt fehlte nur noch eine gute Trainingsanleitung. Die meisten Videos im Netz fanden Förderverein und Trainer ungeeignet. Susanne Jabs von der Sportzeit Nord war sofort von der Idee begeistert und innerhalb weniger Tage stand ihr Video auf der Website des Sportvereins ([sgu-handball.de/Aktuelles/](http://sgu-handball.de/Aktuelles/)) und des Fördervereins ([handballzukunft.de/aktuelles/](http://handballzukunft.de/aktuelles/)). „Wichtig war für uns, dass die Übungen den ganzen Körper ansprechen“, erklärte Dierkes. „Über Challenges – unter

anderem mit Liegestützen und anderen Übungen – haben wir die Kinder zusammengebracht und ihren Ehrgeiz angestachelt, die ganze Zeit möglichst fit zu überstehen.“ Zudem haben die Kinder Fotos geschickt oder auf Facebook hochgeladen.

Über 180 Jungen und Mädchen aus 16 Mannschaften beteiligen sich an dem Training und die Reaktionen der Kinder und ihrer Eltern fällt sehr positiv aus und sorgt dafür, dass die Abteilung sogar noch gestärkt aus dieser „Krise“ hervorgehen wird. Zudem haben die Mitglieder der einzelnen Mannschaften auch das Gefühl, dass ihr Teamgeist gestärkt wird, weil die Trainer auch noch gut auf die Belange der Einzelnen eingehen können. Denn der Kontakt ist durch die Trainingsmaßnahme leichter geworden.