

Der Kellerwald als Fitnessstudio

AKTION Die Teilnehmer der FT-Aktion „Runter vom Sofa“ trainieren seit vier Wochen fleißig für ihr persönliches Fitnessziel. Wir haben Barbara Hofmann beim Training im Forchheimer Kellerwald begleitet.

VON UNSERER MITARBEITERIN
SABRINA FRIEDRICH

Forchheim – Wer braucht schon Turnhallen oder Geräte, wenn er sein wöchentliches Fitnessprogramm auch auf sonnigen Waldwegen absolvieren kann? Barbara Hofmann hat den Forchheimer Kellerwald zu ihrem persönlichen Trimm-dich-Pfad erwählt. Dort sportelt die Teilnehmerin der FT-Aktion „Runter vom Sofa“ einmal wöchentlich mit ihrer persönlichen Fitnesstrainerin Kerstin Staubach. Eine Freundin hatte Barbara Hofmann als Geburtstagsüberraschung bei der Aktion angemeldet. „Ich möchte einfach wieder Schwung in meinen Alltag bringen und beweglicher werden“, sagt die 48-Jährige. Belohnen wird sie sich nach der Aktion – zusätzlich zu einem besseren Körpergefühl – mit einer schicken Kurzhaarfrisur. Neben dem Personal Training muss Barbara Hofmann zwei Mal pro Woche selbst aktiv werden. Doch allein ist sie nicht: Mit ihrem Optimismus steckt sie auch andere an und animiert sie zu mehr Bewegung. „Wir sind mittlerweile eine Gruppe von acht Frauen und einem Hund und trainieren gemeinsam jeden Mittwoch, Donnerstag und Sonntag“, sagt die Forchheimerin stolz. „Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß und wir können uns gegenseitig motivieren.“

Tiefenmuskulatur stärken

Keine Wolke ist am Himmel über dem Kellerwald zu sehen und die Sonnenstrahlen fallen durch die noch lichten Baumkronen auf den Weg. Nach einer kurzen Aufwärmphase mit lockerem Gehen beginnen Kerstin Staubach und Barbara Hofmann mit ein paar Lockerungsübungen, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen. Auch Balanceübungen wie die Standwaage gehören dazu, die neben der Koordinationsverbesserung noch eine weitere wichtige Funktion erfüllen: „Die Muskeln stabilisieren unsere Gelenke. Die sogenannte Tiefenmuskulatur, die wir nicht willkürlich anspannen können, spielt gerade für die Stabilisation des Rumpfes eine besondere Rolle. Mit Balanceübungen können wir sie stärken“, so Kerstin Staubach. Sie hat immer ein wachsames Auge auf ihre Kandidatin und korrigiert hier und da deren Haltung, damit sie auch jede Übung richtig ausführt. Danach walken die beiden in zügigem Tempo weiter, wobei sie bei kleinen Hügeln im-



Das Fitness-Duo vom Kellerwald: Barbara Hofmann (links) und Trainerin Kerstin Staubach

Foto: Sabrina Friedrich

mer noch ein bisschen an Geschwindigkeit zulegen.

Wer fit werden will, braucht Kraft

An einer kleinen Brücke machen sie halt – das Geländer ist eine optimale Hilfe für die Kraftübungen, die nun anstehen. „Die Muskeln sind unser größtes Stoffwechselorgan“, erklärt Trainerin Kerstin Staubach. „Je besser sie trainiert sind, desto höher ist der Energieverbrauch des Körpers, selbst wenn er sich im Ruhezustand befindet.“ Barbara Hofmann startet mit sogenannten Dips. Dabei steht sie mit dem Rücken zum Geländer und stützt sich mit den Händen darauf ab. Dann senkt sie ihren Körper langsam nach unten ab und drückt sich aus den Armen wieder nach oben. Danach sind Kniebeugen an der Reihe. „Der Muskelkater ist zum Glück nicht mehr so schlimm wie am Anfang und die Kniebeugen klappen problemlos“, freut sich Hofmann und darf gleich noch ein paar Wiederholungen dranhängen. „Bis die Oberschenkel brennen“, ruft Kerstin Staubach und grinst. „Wer abnehmen möchte, braucht gezieltes Krafttraining, vor allem der großen Muskelgruppen wie in den Beinen, im Gesäß und im Rumpf“, sagt die Trainerin. Es sei jedoch nicht verwunderlich, dass man mit Muskeltraining erst

einmal zu- statt abnehme. „Das ist ein gutes Zeichen, denn Muskeln sind schwerer als Fett. Die Fettverbrennung findet außerdem in den Muskeln statt. Also: ohne Muskeln keine Fettverbrennung.“ Barbara Hofmann gefällt die Abwechslung, die sie durch die Laufeinheiten und die Kraftübungen hat. „Meine Lieblings-

übung sind die Liegestütz am Baum“, sagt sie.

Von 0 auf 1000

Nach einer weiteren Walk-Einheit stoppen die beiden erneut. Sie haben den Trimm-dich-Pfad erreicht, nutzen die Geräte jedoch als Hilfsmittel für ihre eigenen Übungen. So stützen sich die beiden an einem Holzpfosten ab und drücken im Stehen die Fersen hoch und runter, ohne sie dabei komplett abzusetzen. Barbara Hofmann trägt als zusätzliche Motivation einen Schrittzähler am Handgelenk. „Interessanter als die Anzahl der Schritte finde ich allerdings die zurückgelegten Kilometer“, sagt sie. „Aber es ist eine nette Spielerei.“ Auf dem Rückweg steigern sie sich von zügigem Walken zu ein paar kurzen Joggingeinheiten. Kurz vor Schluss stoppen sie nochmals an der kleinen Brücke und an einer Bank, um weitere Kraftübungen zu machen. Nach ein paar abschließenden Dehnübungen hat Barbara Hofmann ihr heutiges Programm erfolgreich absolviert und geht mit ihrer Trainerin zurück zum Parkplatz – beide mit einem zufriedenen Lächeln auf den Lippen.

Seit mittlerweile vier Wochen trainieren Kerstin Staubach und Barbara Hofmann nun zusammen. „Das ist bei mir eine Steige-

runge von 0 auf 1000. Ich fühle mich schon fitter und in der Gruppe schaffen wir von Woche zu Woche mehr Kilometer beim Walken“, verrät Hofmann. Und noch einen Nebeneffekt, vielleicht den wichtigsten, hat die Teilnahme bei „Runter vom Sofa“: „Der Sport ist keine Last, sondern fast schon zu einem selbstverständlichen Bestandteil meines Alltags geworden.“

Kostenlose FT-Aktion

Vorsätze Die Aktion „Runter vom Sofa“ bietet FT-Lesern die Chance, durch ein kostenloses Personal Training mit Kerstin Staubach und Harry Hüttmann über einen Zeitraum von vier Monaten ihre sportlichen Ziele zu erreichen – egal ob Abnehmen, Ausdauer oder einfach mehr Bewegung. Das Programm geht bis Ende Juni.

Betreuer Die beiden Fitnesstrainer Kerstin Staubach (www.staubach-training.de) und Harry Hüttmann (www.harryhuettmann.jimdo.com) helfen den Teilnehmern, ihre Ziele zu erreichen. Der Fränkische Tag begleitet die Aktion mit regelmäßigen Berichten in der Zeitung und auf infranken.de. sf

„Wir sind mittlerweile eine Gruppe von acht Frauen und einem Hund und trainieren gemeinsam jeden Mittwoch, Donnerstag und Sonntag.“



Barbara Hofmann
Teilnehmerin

INFORMATIONSMATERIAL

Neue Flyer „Der Trubachtal-Wanderweg“ und „Entlang der Fraischgrenze“ präsentiert

Obertrubach – Mit zwei Faltblättern ergänzt die Tourist-Info der Gemeinde Obertrubach ihr Informationsmaterial. Sven König, Redakteur des Internetauftritts www.Frankenjura.com aus Eckental, stellte im Rathaus die Flyer „Der Trubachtal-Wanderweg“ und „Entlang der Fraischgrenze“ vor.

An der kurzen Veranstaltung nahmen Bürgermeister Markus Grüner (CSU), Geschäftsführer Ulrich Meierhöfer und die Leiterin der Tourist-Info, Sylvia Müller, teil. Die Informationsbroschüren sind in einer Auflage von je 5000 Stück verfügbar. Dabei liest sich der Flyer „Entlang der Fraischgrenze – Heimatgeschichte erleben“ spannend. Der sechs Kilometer lange Rundweg

beginnt auf dem Kirchplatz. Hier findet sich ein Fraischgrenzstein aus dem Jahre 1607. Nach jahrzehntelangen Streitereien markierte er klar die Grenze der Herrschaftsgebiete des Hochstifts Bamberg und der Reichsstadt Nürnberg auf Grund des „Silbernen Vertrags“. Dementsprechend trägt der Stein auf beiden Seiten das Wappen des Herrschaftsgebietes. Er bedeutet ein Alleinstellungsmerkmal für den Ort, wie Bürgermeister Grüner betonte.

Obertrubach war so zweigeteilt, die definierte Grenze für Religion und Gerichtsbarkeit verlief mitunter mitten durch die Häuser. Schlägereien waren damals im Wirtshaus schon eher an der Tagesordnung. Dann galt es

herauszufinden, welche Gerichtsbarkeit im Einzelfall zuständig war. Auf Grund der Teilung kam eine Hälfte des Ortes 1803 und die zweite 1806 zum Königreich Bayern. Sven König bereitet den Flyer so auf, dass Kinder den 6 Kilometer langen historischen Rundweg beim Suchen der Fraischgrenzsteine spielerisch erleben können.

Von der Gemeinde finanziert

Der Flyer „Der Trubachtal-Wanderweg – Das Trubachtal entdecken“ löst eine provisorische frühere Broschüre ab. Die 19 Kilometer lange Wanderung erstreckt sich von der Trubachquelle am Rande Obertrubachs, vorbei an Egloffstein bis zur Mündung bei Pretzfeld. Immer

nahe dem Wasser sich bewegend wird dem Naturfreund schnell klar, wie sehr die Trubach das reizvolle Tal über Jahrtausende prägte. Für den Rückweg bieten sich öffentliche Verkehrsmittel an, Näheres ist in der Tourist-Info zu erfragen. Der Flyer, von der Gemeinde Obertrubach finanziert, beschreibt eine Route weiter durch die Nachbarkommunen Egloffstein und Pretzfeld. Er trägt das Logo Trubachtal-Obertrubach-Egloffstein und Pretzfeld. Er trägt das Logo Trubachtal-Obertrubach-Egloffstein, das ist auch ein Verweis auf 25 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit in der Touristik der beiden Gemeinden. Sven König dankte auch der früheren Gemeindeleitung mit Bürgermeister Willi Müller und Geschäftsführer Peter Helldörfer, die die Weichen gestellt haben. gal



Sie präsentieren ihre neuen Flyer an der ehemaligen Fraischgrenze in Obertrubach (v. l.): Markus Grüner, Sylvia Müller, Sven König und Ulrich Meierhöfer

Foto: Franz Galzer

Kurz notiert

Medienworkshop im Bundestag

Landkreis Forchheim – Eine Woche lang, von Sonntag, 7., bis Samstag, 13. Juni, dürfen wieder 30 junge Journalisten hinter die Kulissen des parlamentarischen und medialen Geschehens in der Hauptstadt blicken, kündigt der SPD-Bundestagsabgeordnete Andreas Schwarz an. In diesem Jahr lautet der Titel „Digital Na(t)ives – Eine digitale Generation erobert die Gesellschaft“. Die Teilnehmer werden sich mit Chancen, Herausforderungen und Risiken einer zunehmenden Digitalisierung in allen Lebensbereichen auseinandersetzen. Sie hospitieren in Redaktionen, lernen Hauptstadt-Journalisten kennen, diskutieren mit Abgeordneten aller Fraktionen, besuchen Plenarsitzungen im Bundestag und erstellen eine eigene Zeitung. Bewerber können sich interessierte Jugendliche im Alter zwischen 16 und 20 Jahren mit einem journalistischen Beitrag bis 19. April. Eingereicht werden können Artikel, Video-/Audiobeiträge oder Fotoarbeiten. Nähere Infos zum Workshop und den Bewerbungsbedingungen sind auf www.jugendpresse.de/bundestag zu finden. red

Vortrag über Vorsorgevollmacht

Weilersbach – Der CSU-Ortsverband Weilersbach lädt am 26. März um 18 Uhr ins Sportheim des SV Gloria zu einer Informations- und Fragestunde zum Thema „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ ein. Als Referent konnte Bernhard Rettig vom Landratsamt Forchheim gewonnen werden. red

Kommissar hilft bei Schutz gegen Einbruch

Goßweinstein – Auf Einladung der Senioreninitiative informiert Kriminalhauptkommissar Helmut Eßel am Donnerstag, 26. März, ab 15.30 Uhr im Scheffel-Gasthof, wie man sich gegenüber Einbrechern besser schützen kann. Mit mehr Vorsorge und Aufmerksamkeit kann man hier unerfreuliche Erfahrungen vermeiden. red

Palmbuschenbinden: Pfarrgemeinde lädt ein

Moggast – Der Pfarrgemeinderat St. Stefan lädt ein zum Palmbuschenbinden am 27. März um 15 Uhr im Pfarrheim. Auch Kinder und Jugendliche sind willkommen. Die Palmbuschen und -zweige werden dann am Palmsamstag, 28. März, im Gottesdienst (18 Uhr) gesegnet. red