

Statt Zeit absitzen lieber kräftig schwitzen

Eltern dürfen ihre Kinder nicht nur zum Taekwondo-Training des TuS Rot-Weiß Frelenberg bringen, sondern auch mitmachen

VON MARKUS BIENWALD

Übach-Palenberg. Und zack! Was klingt wie aus einem Comicheft, passt in diesem Moment bestens zu dem, was Birgit Roos da in der Sporthalle an der Annabergstraße in Frelenberg macht. Denn ihr rechter Fuß kracht immer wieder in die Polster, die Carsten Müller ihr zum Trainieren von Tritten hinhält. Und wieder kracht der Fuß ins Polster, Carsten feuert die 45-Jährige an, und Michael Buhkert zeigt ihr kurze Zeit später noch, wie das geht mit den zwei



Bei den Kampfsportlern vom TuS Rot-Weiß Frelenberg können jetzt auch die Eltern mitmachen. Statt ihren Kindern beim Taekwondo-Training nur zuzugucken, sollen sie selber gegen die Polster treten und schlagen.
Fotos: Markus Bienwald

„Die Eltern sollen den Spaß am Sport entdecken, wir zeigen ihnen nur die richtigen Schritte.“

**CARSTEN MÜLLER,
VORSTANDSMITGLIED**

Tritten hintereinander, die auf unterschiedlicher Höhe platziert werden. Dabei hat die sportliche Betätigung bei der Taekwondo-Abteilung des TuS Rot-Weiß Frelenberg für Birgit Roos eigentlich ganz anders angefangen.

„Mein ältester Sohn ist seit fast zwölf Jahren im Verein“, erzählt sie in einer kurzen Verschnaufpause. „Die erste Zeit habe ich ganz brav am Rand gewartet“, so Roos weiter, die sich an die Zeit als Bankdrückerin erinnert. Das war eher langweilig, weiß sie nun, „denn dann und wann hat es schon in den Füßen gekribbelt, einfach mitzumachen.“ Da war das frisch ins Ver-

einsprogramm gehievte Eltern-Kind-Training ideal für die Mutter. Denn während ihr Sohn Pascal als schon „alter“ Taekwondo-Hase den jüngeren Vereinsaktiven und auch seiner Schwester Nicole zeigt,

was wichtig ist, trainiert seine Mutter nur wenige Schritte weiter ihre eigenen Kombinationen. „Wir machen hier alles aus Spaß an der Bewegung“, sagt Carsten Müller aus dem Vorstand, der auch als Trainer aktiv ist. „Die Eltern sollen den Spaß am Sport entdecken, wir zeigen ihnen nur die richtigen Schritte“, berichtet er.

„Meine Jungs sind auch hier“

Den Spaß am Kampfsport wiederentdeckt hat damit auch David Dietrich. „Meine Jungs Aaron und Cassian trainieren hier“, sagt er, bevor er mit schnellen Schlägen auf die Trainingspolster seinen Sparringspartner fast aus dem Gleichgewicht bringt. Der 40-Jährige hat in seiner Jugend schon viel Sport gemacht, und eigentlich wollte er nur seine Söhne zum Taekwondo anmelden. „Dann habe ich mitbekommen, dass Erwachsene hier auch gerne mitmachen können“, sagt er. Und schon war es wieder ein Aktiver mehr bei den Frelenberger Kampfsportlern. Na-

türlich ist die Zeit seit dem im Kindesalter erworbenen gelbgrünen Gürtel nicht spurlos an David vorübergegangen, er gibt zu, dass es ihm bei der ein oder anderen Bewegung schon ein wenig zwick. „Aber das gibt sich“, ist er sicher, und auch Carsten Müller als erfahrener Trainer weiß, dass sich der Körper zwar erst wieder an die Bewegungsabläufe gewöhnen muss. „Dann ist aber alles drin“, weiß er selbst als Spätberufener in Sachen Kampfsport.

Statt Zeit absitzen selber schwit-

zen – das dachte sich wohl auch Markus Heffels. „Ich komme mit meinen Kindern extra aus Randerath hierher, da lohnt es sich nicht, zurückzufahren“, sagt er. Und so kann er die Zeit, die er ohnehin investieren muss, damit der achtjährige Ben und die sechsjährige Kathi trainieren können, sinnvoll nutzen. Und er tut auch etwas für seine Fitness, da sind sich die Aktiven vom Taekwondo sicher. „Wir tun etwas für unsere Körper“, stellt Carsten Müller fest, „aber wir tun nichts, was unmöglich wäre.“

Schnuppertraining und Kurszeiten

Wer mal reinschnuppern will, statt draußen nur den Motor laufen zu lassen, ist montags ab 17.30 Uhr und freitags ab 18.30 Uhr zum Schnuppertraining in der Turnhalle an der Annabergstraße in Frelenberg herzlich eingeladen. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht.

Die Taekwondo-Abteilung des TuS Rot-Weiß Frelenberg zählt mitt-

lerweile 70 Mitglieder, davon 54 Aktive, und konnte damit ihre Mitgliederzahl in den letzten Jahren kontinuierlich ausbauen. Dennoch sind Interessierte immer zu den Trainings herzlich willkommen. Detaillierte Trainingszeiten gibt es auf der Homepage der Abteilung unter www.hdwagner.de und beim Vorsitzenden Michael Buhkert, ☎ 0163/28 62 193.



Schuhe aus und mitmachen! Das gilt für David Dietrich (hinten links, mit seinen Söhnen Cassian und Aaron), Birgit Roos (Mitte, mit Tochter Nicole) und Markus Heffels (rechts, mit seinen Kindern Ben und Kathi).