

Drei Senioren tragen nun den Meistergürtel

Tae-kwon-do ist nicht nur ein Sport für junge Menschen. Beim TuS 09 Rot-Weiß Frelenberg sind Jugendliche und Erwachsene willkommen. Für Kinder gibt es eine Warteliste.

VON UDO STUESSER

GEILENKIRCHEN Carsten Müller, Cheftrainer der Tae-kwon-do-Abteilung des TuS 09 Rot-Weiß Frelenberg, erinnert sich noch gerne an die Glanzei seiner Abteilung: 40 Jugendliche und Erwachsene trainierten in einer Gruppe: „In der ersten Reihe standen immer etwa zehn Schwarzgurtrüger“, blickt er stolz zurück. Auch an Nachwuchs hat es nicht gefehlt: Rund 30 Mädchen und Jungen trainierten in der Kindergruppe. Doch dann kam Corona. Wie viele andere Vereine waren auch die Frelenberger Kampfsportler betroffen. „In der Zeit haben wir viele junge Erwachsene, unter ihnen auch Trainer der Kinder, verloren“, bedauert er. Dieser Verlust ist auch heute noch spürbar. Da ist sicherlich die Ganztagsschule, die viele Jugendliche vom Sport abhält, aber auch die vielen anderen Angebote, wie das immer beliebter werdende Fitnessstudio, in dem man zeitlich nicht gebunden ist.

Der Andrang der Kinder ist auch heute noch ungebremst, jedoch mehr als 20 können in dieser Abtei-

lung nicht trainieren. „Es fehlen einfach die Übungsleiter“, sagt Müller. Deshalb besteht mittlerweile eine Warteliste.

Carsten Müller ist Kampfsportler mit Leib und Seele. Der 57-Jährige trainiert seit 35 Jahren Tae-kwon-do, ist Inhaber des 6. Dan und hat mit dem Bundestrainerschein die höchste Trainerlizenz.

Dass seine Abteilung bis zum Ausbruch von Corona zu dieser Größe heranwuchs, hängt sicherlich damit zusammen, dass sie sich unter dem Motto des nordrhein-westfälischen Landessportbundes „Bewegt älter werden“ dem Breitensport öffnete und eine Elterngruppe ins Leben rief.

Hier trainieren auch heute noch Eltern, die aufgrund von Familie und Beruf viele Jahre keiner sportlichen Tätigkeit nachgehen konnten, gemeinsam mit ihren Kindern. So kam auch der heute 59 Jahre alte Markus Heffels zum Tae-kwon-do. Er meldete sich mit seinen Kindern an, dann kam seine Frau Susanne hinzu. „Wir machten unsere regelmäßigen Familienausflüge zum Sport“, erinnert er sich an eine schöne Zeit.

1

Die Kinder wurden älter und mussten sich wegen Ausbildung und Beruf beim TuS 09 abmelden. Markus Heffels blieb und trainierte härter. Jetzt schaffte er nach hartem Training den 1. Dan und trägt mit Stolz den Meistergürtel. Doch nicht genug: Der Senior unter den

Kampfsportlern machte noch die Übungsleiter C-Lizenz und trainiert die Erwachsenen der Eltern-Kind-Gruppe, während sich der Cheftrainer den kleinen Kampfsportlern widmet.

Markus Heffels ist nicht der einzige Senior im Verein, der im fort-



Die drei Senioren-Sportler haben hart trainiert und wurden mit Meistergraden belohnt.

FOTO: UDO STUESSER

geschrittenen Alter einen Meistergrad erreichte. Der 75-jährige Jürgen Kotzur errang ebenfalls den 1. Dan, und Karl-Heinz Maaßen im Alter von 63 Jahren den 3. Meistergrad. Maaßen hat im Alter von 39 Jahren mit dem Training begonnen. Sechs Monate lang trainierten

die drei Sportler an vier Tagen. „Trainiert wurden sie durch erfahrene und qualifizierte Trainer, die zum einen auf den Leistungsbereich spezialisiert sind, aber auch über Rehasportlizenzen verfügen“, sagt Carsten Müller. „So konnte gewährleistet werden, dass die Best-Ager bestmöglich auf die Herausforderungen der Prüfungen vorbereitet werden konnten.“

Dies zeigte, dass Kampfsport nicht nur etwas für junge Menschen sei, sondern ein Sportangebot für alle Altersgruppen, erklärt Müller. Jürgen Kotzur beispielsweise hat mit Tae-kwon-do erst im Alter von 66 Jahren angefangen, allerdings sein Leben lang Sport getrieben. Als ehemaliger Fußballer, Leichtathlet und Marathon-Läufer ist ihm der Einstieg leicht gefallen. „Beim Tae-kwon-do geht es nicht nur um Kampf. Es geht auch um Kraft und um Beweglichkeit. Der Sportler wird fit ohne Geräte. Man trainiert nur mit seinem eigenen Körpergewicht“, sagt Müller. Und er betont: „Kampfsportler haben meist einen hohen Bildungsstand. Unter unseren Sportlern befinden sich Akademiker, Lehrer, Techniker und Ingenieure. Was sie alle ausmacht: Sie sind im Leben im Allgemeinen durchsetzungskraft.“

Über neue Mitglieder ab zwölf Jahre würde sich die Tae-kwon-do-Abteilung freuen. Trainiert wird übrigens in der Halle der GGS Frelenberg an der Weserstraße.