Franziska Zschornack ist als studierte Sportwissenschaftlerin beim Sportclub (SC) Hoyerswerda auch als Trainerin tätig. Das Jumping findet zwar nicht in der VBH-Arena statt, aber zur Vorbereitungszwecken stehen dort Trampoline bereit. Foto: Juliane Mietzsch

Gemeinsam auf dem Trampolin

Das geht beim Sportclub Hoyerswerda, der seit einigen Monaten Jumping-Fitness anbietet – ein Ganzkörpertraining.

Von Juliane Mietzsch

Ausdauer, Kraft und Koordination werden trainiert, erklärt Franziska Zschornack. Die studierte Sportwissenschaftlerin gibt beim Sportclub (SC) Hoyerswerda Kurse in Jumping-Fitness. Dazu stehen in der Sporthalle der Schule am Planetarium vom SC angeschaffte Trampoline für die Trainingseinheiten zur Verfügung. Das Angebot wird dort abgehalten, weil es vor Ort die entsprechenden Lagermöglichkeiten gibt – eine wichtige Voraussetzung. Derzeit laufen zwei 10-Wochen-Kurse parallel, sie finden dienstags bzw. mittwochs ab 18.15 Uhr statt. Eine Einheit dauert 60 Minuten, erklärt die Trainerin.

Kapazität aufgestockt

Mittlerweile stehen 16 Trampoline zur Verfügung, sodass die Kurse mit jeweils 15 Teilnehmenden stattfinden können. Über eine Förderung der Ostsächsischen Sparkasse, einer der Premiumsponsoren des SC, war die erste Investition in die Trainingsgeräte möglich, erzählt Sandra Weller, die beim SC für die Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich ist. Die anfängliche Kapazität war schnell ausgeschöpft, woraufhin seit Beginn der Jumping-Fitness-Kurse im Sommer 2021 weitere Trampoline angeschafft werden mussten. Und auch jetzt sei schon wieder eine Grenze erreicht, so Sandra Weller.

Aufgrund der guten Auslastung und, dass einige Teilnehmende schon von Anfang an dabei sind, gibt es Überlegungen bzw. den Wunsch, neben den zeitlich begrenzten Kursen eine feste Jumping-Gruppe zu etablieren. Das sei günstig, um mit den Teilnehmenden auch über einen längeren Zeitraum Fortschritte erarbeiten zu können, erklärt Trainerin Franziska Zschornack. Der zehnwöchige Kurs soll dabei weiterhin erhalten bleiben, ist den Verantwortlichen wichtig.

Denn darüber finden Neugierige am ehesten Zugang zu dieser oder anderen Sportarten. Die Hemmschwelle soll so niedrig wie möglich gehalten werden, damit die Menschen einen leichten Zugang zur Bewegung finden, Interessierte verschiedene Sportarten ausprobieren und testen können, bevor sie sich dauerhaft festlegen müssen.

Zum Großteil Frauen dabei

Denn dem Sportclub-Team ist viel daran gelegen, jede Altersgruppe an Bewegung heranzuführen. Deshalb werden auch Trendsportarten, wie Jumping oder Pole-Fitness, angeboten. „Das hat gleich gut Fuß gefasst", erinnert sich Sandra Weller über die Jumping-Anfänge. Die Sporttreibenden sind zum Großteil Frauen – im Alter von etwa 18 bis über 60 Jahren. Über die breite Spanne hat Sandra Weller gestaunt, wie sie erzählt.

Das deckt sich allerdings auch mit Franziska Zschornacks Hinweis, dass der Sport für fast alle geeignet ist. Auf einige Ausnahmen macht sie dennoch aufmerksam. Jumping-Fitness sollte nicht aufsuchen, wer unter Problemen mit dem Gleichgewicht leidet, bei akuten Bandscheibenvorfällen und extremer Skoliose. Bei extremen Rückenbeschwerden oder einem Hohlkreuz wird eine ärztliche Rücksprache empfohlen. Auch für übergewichtige Menschen ist Jumping geeignet. Frauen können nur zu Anfang einer Schwangerschaft Jumping betreiben. Die Erfahrung hat gezeigt, dass einige wiederkommen und Jumping bei der Rückbildung nutzen. „Wer sonst nie viel Sport gemacht hat, findet sich hier trotzrecht zurecht", ist Franziska Zschornack überzeugt.

Die Sportart brachte zunächst eine Trainerin mit, die daran Interesse hatte und das gerne umsetzen wollte. So kam es. Mittlerweile hat Franziska Zschornack seit März das Zepter in der Hand und leitet die Kurse. Sie erklärt, dass das Ganzkörpertraining auch die Tiefenmuskulatur anspricht, ebenso Übungen zur Kräftigung dazugehören. Durch das Springen auf den Trampolinen und damit die Steuerung durch die Beine können die Sporttreibenden selbst die Intensität bestimmen. Durch die Federung sei die Sportart sowieso recht gelenkschonend, sagt Franziska Zschornack. Bei alledem ist es jedoch wichtig, eine gesunde, aufrechte Grundhaltung einzunehmen. Der ganze Körper ist gefordert. Mit einer Erwärmung geht es immer los, im Hauptteil geht es um Kräftigung und Koordination, bevor es mit Dehnungen endet.

Rhythmik spielt eine gewisse Rolle, da das Training zum einen von Musik begleitet wird und auch kleine Choreographien entstehen. Wer also beispielsweise gerne tanzt, sei hier gut aufgehoben. Allerdings sei es auch eine gute Ergänzung für alle, die Ausdauersport betreiben. Das Springen mit Turnschuhen wird empfohlen, das gäbe Stabilität, erklärt Franziska Zschornack. Dass jeder seinen separaten Bereich hat und trotzdem eine Gruppendynamik entsteht, schätzt die Trainerin daran.

Sozialer Aspekt wichtig

Auch Rehapatienten mit körperlichen und psychischen Beschwerden sind willkommen. Die soziale Komponente werde von den Sportinteressierten auch stark gesucht, hat Sandra Weller beobachtet, wenn es auch fernab der Kurse Verabredungen gibt. Sport ist eben nicht nur etwas für den Körper, sondern auch für den Geist.

- Der nächste zehnwöchige Kurs beginnt Ende Mai.
- Weitere Informationen unter:

☏ 03571 6079825 bzw. ☏ 0157 38485555
mail gesundheitssport@sportclub-hoyerswerda.de