

# Kümmersbruck sucht Männer mit Schweinehund

*Problemzone Männer-Bauch. Es muss ja nicht gleich ein Sixpack werden. Aber ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm. Sportwissenschaftler der Uni Bayreuth entwickeln es ab März in Kümmersbruck. Jetzt fehlen nur noch Männer, die mitmachen.*



Einsteiger können sich langsam retrainieren in mehr Fitness – Liegestütz zum Beispiel kann man zuerst mit Hilfe oder auch auf den Knien machen, dann geht's etwas leichter. Solche Tipps gibt's auch im Männer-Kurs.

Angesprochen sind ganz speziell Männer, die bislang wenig oder gar nicht sportlich aktiv waren - und zwar vor allem in der Altersgruppe zwischen 50 und 65. Für sie soll jetzt in Kümmersbruck ein Programm entstehen, das "nachweislich die Gesundheit fördert", erklärt Dr. Helmut Strobl vom Lehrstuhl Sportwissenschaft III/Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports an der Universität Bayreuth. Der Nachweis sei durch Checks am Anfang und Ende des Programms möglich. Das Angebot orientiere sich außerdem an Qualitätskriterien der Krankenkassen. Denn die sollen das Programm dann künftig auch bezuschussen.

Es geht um Gesundheit. Und um Sport. Aus diesen beiden Bestandteilen machen Strobl und seine Mitstreiter ein Gesundheitssport-Programm, das über zwölf Wochen läuft. Eine Idee, die aus dem Arbeitskreis kommt, der das schon länger laufende Modellprogramm der Uni für bewegte Männer in Kümmersbruck begleitet.

Jede Woche einmal treffen sich die Teilnehmer zu einer 90-minütigen Übungseinheit im Do-Jo (Trainingszentrum) des Judo- und Karateclubs Kümmersbruck (Butzenweg 39). Der Verein engagiert sich schon länger in dem Modellprogramm, in dem die Unis Erlangen und Bayreuth gemeinsam mit der Gemeinde Kümmersbruck bereits die Sportcard entwickelt haben ([www.onetz.de/-d1807036.html](http://www.onetz.de/-d1807036.html)). Die berechtigt dazu, bei verschiedenen Vereinen unverbindlich zehn Sport-Angebote auszuprobieren. Diese Sportcard-Aktion läuft aktuell noch, Interessenten bekommen die Karte für zehn Euro im Kümmersbrucker Rathaus.

Die Karte wird aber auch gebraucht, um jetzt am neuen Männer-Programm teilzunehmen. Der Unterschied hier ist aber: Wer den Fitness-test am Anfang und Ende des Männer-Programms mitmacht, bekommt die zehn Euro Sportcard-Gebühr erstattet (im normalen Sportcard-Programm ist das nicht der Fall). Der Fitness- und Gesundheitscheck ist freiwillig. Dabei wird eine Selbsteinschätzung abgefragt, aber auch ganz konkrete Übungen registriert.

Zum Beispiel wird gezählt, wie viele Liegestütze ein Teilnehmer zu Beginn des Programms in einer bestimmten Zeit schafft - und wie viele es nach zwölf Wochen Training sind: Daraus lassen sich laut Strobl schon in dieser relativ kurzen Zeit klare Verbesserungen ablesen: "Muskelaufbau geht relativ schnell - vor allem bei Menschen, die vorher wenig getan haben", erklärt der Sportwissenschaftler.

Und kommt dabei gleich wieder zum Sixpack, den gestählten Bauchmuskeln, zurück: Nicht die seien das Ziel, sondern Verbesserungen im Bereich Kraft, Ausdauer, Koordination, Motorik und Beweglichkeit. Und damit auch in der eigenen Gesundheit. Dazu, so ermutigt Strobl auch die Bewegungsmuffel, müsse man keine Sportskanone werden.

## GUT ZU WISSEN

### Das Sportprogramm "Männersache"

Im Prinzip ist es ein Fitnessstudio im Sportverein. Das neue Bewegungsprogramm nur für Männer in Kümmersbruck:

...besteht aus funktionellen Kräftigungsübungen (Rücken- und Bauchmuskulatur) ohne und mit Geräten.

... steigert gezielt Kraft und Mobilität.

... zeigt, wie man die Übungen auch zu Hause ohne Übungsleiter machen kann.

...vermittelt Strategien, um den inneren Schweinehund zu überwinden.

...berücksichtigt auch den Wettkampfgedanken: Wer will, kann gegen andere antreten.

...bietet Übungen, die Gesundheit und lebenslange Mobilität fördern.

...stellt sich unverbindlich mit einer Schnupperstunde am Montag, 18. März, um 20 Uhr beim Judo- und Karateclub Kümmersbruck (Butzenweg 39) vor.

Informationen und Anmeldung zu Schnupperabend und Kurs bei Helmut Strobl ([helmut.strobl@uni-bayreuth.de](mailto:helmut.strobl@uni-bayreuth.de); 0921/55 34 63) oder Luca Piga ([luca.piga@uni-bayreuth.de](mailto:luca.piga@uni-bayreuth.de)).