

Fr 07.09.2007 Bremervörde / Ingrid Mahnken

Lions lassen Muskeln für guten Zweck spielen

2000 Euro für Kinderhospiz Löwenherz erarbeitet

Zwanzig Mitglieder des Lions-Club stählten im Fitness Center Charisma ihre Muskeln. Und der schweißtreibende Einsatz wurde mitbarer Münze belohnt. Jeweils 1000 Kilogramm bewegtes Gewicht und jeweils zwei gefahrene oder gelaufene Kilometer wurden mit 20 Euro belohnt. Das so erarbeitete Geld kommt dem Kinderhospiz „Löwenherz“ in Syke zugute. Nach einer Einführungsrunde und einem Aufwärmprogramm, das die Muskeln lockerte und auf die schweißtreibende Arbeit vorbereitete, erklärten Trainer Frank und seine Kollegen die Anwendungsmöglichkeiten der jeweiligen Geräte. Und dann ging es ans Eingemachte. Die Teilnehmer, zum größten Teil von Beruf „Schreibtischtäter“, ließen ihre Muskeln spielen. Während Dieter Buck, seit Juli Präsident der Löwen, am „Butterfly Reverse“ seine Brustmuskeln spielen ließ, zeigte seine bessere Hälfte Mini am Rückenstrecker ganzen körperlichen Einsatz. Diether Wolff, Mitglied im Charisma und Mitglied der Lions, hatte den Stein zu dieser Initiative ins Rollen gebracht. Nun stand er seinen Kollegen an den Geräten hilfreich zur Seite. „Nur nicht übertreiben“, mahnte er, immerhin musste die Puste für 20 Wiederholungen reichen. An neun Geräten konnten sie Gewichte heben oder stemmen, so dass zu guter Letzt alle großen Muskelgruppen einmal bewegt wurden. Manche der Geräte erwiesen sich als echte Folterbänke. „Der Bauch hat es auch nötig“, witzelte einer der Teilnehmer, und bei der Beinpresse ging es auch gehörig zur Sache. Die richtige Einstellung der Gewichte spielte natürlich eine entscheidende Rolle. „Wenn die Muskeln anfangen zu zittern reicht es“, warnten die Trainer vor Übertreibungen. Dennoch: „Einem kurzfristigen Schmerz folgt die langfristige Freude an einem knackigen Body.“ Wer weniger auf Muskelaufbau und mehr auf Ausdauer setzte, war im Cardio-Bereich an der richtigen Adresse. Hier wurde auf dem Stepper, Laufband oder Fahrrad ein Herzkreislauftraining durchgeführt. Schlapp machen galt nicht, kleine Obst-Snacks sorgten für frische Energie. Dennoch stand der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Frank Günzel, Inhaber des Charisma, dankbar, Vater dreier gesunder Kinder zu sein, unterstützte die gute Sache durch den kostenlosen Aufenthalt der Lions in der sportlichen Anlage. Obendrauf legte er noch 500 Euro für den guten Zweck. Zusammengekommen sind so unter dem Strich ganze 2000 Euro.

