

Bewegungsmangel daheim bekämpfen

Corona: Der Herforder Gesundheitscoach René Kagels bietet online Präventionskurse an.

Herford (tbv). Die Hoffnung auf eine baldige Lockerung der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie hat sich erst einmal nicht erfüllt. Stattdessen gibt es ab der kommenden Woche wieder Verschärfungen. Und alle, die etwas für ihre körperliche Fitness tun wollen, müssen sich weiter gedulden und kreativ sein. Auch der Herforder Gesundheitscoach René Kagels hat sich etwas einfällen lassen. Er bietet online Präventionskurse an.

„Ich kenne einige Leute, die durch Bewegungsmangel während der Pandemie an Gewicht zugenommen haben, schlechtere Blutdruckwerte haben und bei denen sich die Beweglichkeit allgemein eingeschränkt hat. Wir merken gerade jetzt, wie wichtig es ist, in Bewegung zu bleiben. Das falsche ist keine Bewegung. Und ich fürchte, dass wir da gesellschaftlich noch einige negative Langzeitfolgen haben werden“, sagt Kagels.

Deshalb gelte es, den Zivilisationskrankheiten auch in der jetzigen Situation vorbeugend zu begegnen. „In meinem Studio darf ich derzeit nicht alles machen. Also nutzen wir das Internet, um zu den Leuten zu kommen.“

Dazu hat Kagels ein Kursprogramm erstellt, das von der

zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert wurde und über den Video-Chat-Service „Zoom“ zu empfangen ist. „Das war schon aufwendig. Aber durch die Zertifizierung übernehmen die Krankenkassen 80 bis 100 Prozent der anfallenden Kosten.“

Die Kurse umfassen zu meist zehn bis zwölf Übungseinheiten, die 45 bis 60 Minuten dauern, am Ende gibt es eine Teilnahmebescheinigung. Kagels: „Ab sechs Leuten legen wir los. Es gibt keine Alterseinschränkungen, und es können sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene mitmachen. Die Übungen können an die jeweilige Gruppe angepasst werden und sollen nicht zu hart sein. Es geht nicht um vollständiges Auspowern, sondern um ein funktionelles Ganzkörpertraining, das nicht überfordert“, erklärt Kagels. „Und weil es kein heruntergeladenes Video ist, sondern ich das Gruppentraining auf dem Monitor verfolgen kann, sehe ich, welche Fehler gemacht werden und kann korrigieren.“

Wer Interesse hat, kann sich direkt an René Kagels, Tel. (052 21) 7 64 89 97, oder per E-Mail an personaltrainer@renekagels-willenskraft.de wenden und sich näher über die Kurse informieren.



Vor dem Bildschirm: René Kagels hat verschiedene Kurse ausgearbeitet, bei denen man sich im eigenen Wohnzimmer sportlich bewegen kann. FOTO: THOMAS VOGELSSANG

Sport kompakt +++ Sport kompakt +++

TuS verspielt Punkt

Im Aufstiegsrennen der 2. Handball-Bundesliga hat der TuS N-Lübbecke einen Punkt liegen gelassen. Trotz einer zwischenzeitlichen 20:14- und 21:15-Führung nach 40 Minuten sprang im Heimspiel gegen die SG Bietigheim nur ein 27:27-Unentschieden heraus, über das die Lübbecke am Ende sogar froh sein mussten. „Es ist schwer zu erklären, was passiert ist. Fest steht aber, dass wir uns an unsere eigene Nase packen müssen. Wir sind dafür bestraft worden, uns schon zu sicher gewesen zu sein“, erklärte TuS-Trainer Emir Kurtagic, dessen Mannschaft im Rennen um den zweiten Tabellenplatz den VfL Gummersbach wieder vorbeiziehen lassen musste.

teams – Dortmund bei Fortuna Düsseldorf U23, Essen bei RW Oberhausen – weitere Aufwärtsspielen vor sich.

Morsch übernimmt

Andreas Morsch (54) löst beim HCE Bad Oeynhausen Kay Daumann als Trainer der Landesliga-Handballerinnen ab. Nach einem Intermezzo beim Landesligisten HSG Löhne/Obernbeck vor zwei Jahren hatte Morsch, der viele Jahre in der damaligen Oberligamannschaft des HCE spielte, eine Pause eingelegt und ist nun wieder motiviert. „Wir wollen mit einer jungen Mannschaft attraktiven Handball spielen“, kündigt Morsch an.

Noch Plätze frei

Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) hat noch freie Plätze für seine nächsten Online-Seminare zum Thema Kinderfußball. Im „Experten-Talk“ geht es um die Vorstellung der neuen Wettspielformate im Kinderfußball. Verbandsfußballlehrer Steffen Winter stellt folgende Themen vor: Die Welt aus Kinderaugen, Spielfeldaufbau und Spielfeldregeln, Praxisbeispiele für das Training, Elternarbeit, Kindertrainer-Zertifikat. Plätze für die Seminare am Montag, 29. März, und Dienstag, 30. März (beide ab 18 Uhr), sind über den Veranstaltungskalender auf der FLVW-Internetseite buchbar.

Essen blamiert sich

Die Chancen, dass die Ex-Rödinghauser Enrico Maaßen und Franz Pfanne zum zweiten Mal in Folge den Meistertitel in der Fußball-Regionaliga West erringen, ist größer geworden. Während die von Maaßen trainierte U23 von Borussia Dortmund am Mittwoch die Aufgabe beim Bonner SC (3:1) löste, blamierte sich RW Essen bei Ligaschlusslicht RW Ahlen. Dort unterlag der Tabellenzweite trotz des 2:2. Saisontreffers von Simon Engelmann mit 1:2 und hat nun sieben Punkte Rückstand auf die Dortmunder. Am Samstag haben die beiden Spitzen-



Bitten um Hilfe: Marc Blume und Tochter Feelia können ihre gemeinsame Zeit nur selten unbeschwert genießen. Das kleine Mädchen ist schwer krank. FOTO: BLUMES

Sprinter sucht Stammzellenspender

Der erfolgreichste deutsche 100-Meter-Läufer der 1990er-Jahre bittet um Hilfe in einem Rennen, das er aus eigener Kraft nicht gewinnen kann. Es geht um das Leben seiner Tochter.

Von Christian Helmig und Silke Bernhart

Bielefeld/Steinhagen. Der Schulranzen für Felias Einschulung wartet schon. „Im vergangenen Sommer hat sie gelernt, Fahrrad zu fahren“, berichtet ihr Vater Marc Blume. Zugleich hatte die Fünfjährige aber vermehrt blaue Flecken. „Wir haben sie zuerst auf das Fahrradfahren zurückgeführt – aber sie war schnell sehr sicher auf dem Rad.“ Die Eltern ließen die Tochter untersuchen, eilten von Arzt zu Arzt. Bis sie aber die richtige und zugleich erschreckende Diagnose erhielten, verging kostbare Zeit.

Seit rund drei Wochen haben die Blumes Gewissheit, dass ihre kleine Tochter am Myelodysplastischen Syndrom (MDS) erkrankt ist. Nur eine Knochenmark-Spende kann ihr langfristig Besserung verschaffen. „Bis dahin ist Feelia immer auf Transfusionen angewiesen“, erklärt Marc Blume, der in Bielefeld arbeitet. Aus diesem Grund hat die Familie jetzt die Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS) um Hilfe gebeten.

„Feelia liebt es, in Matschepampe zu springen, rumzutoben und in die Kita zu gehen. Doch all das ist derzeit nicht möglich“, heißt es in deren Spendenaufruf. Zu groß sei aufgrund ihrer Erkrankung die Gefahr schwerer, auch innerer Blutungen und zugleich das Risiko, an akuter Leukämie zu erkranken. Auch der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) und der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) beteiligten sich über ihre digitalen Kanäle an dem Spendenaufruf.

Im Sprint einen Ladendieb gestellt

Die Verbände richten sich vor allem an die große Sport- und Leichtathletik-Familie, in der Marc Blume viele Freunde und noch mehr Fans hat.

Denn der 47-Jährige ist der erfolgreichste deutsche Sprinter der 1990er-Jahre. Nachdem er mit seinem Zwillingsbruder Holger als 13 Jahre alter Schüler beim SuS Olfen

mit der Leichtathletik begonnen hatte, startete Marc Blume zunächst für die LG Olympia Dortmund, später für den TV Wattenscheid. Neunmal in Folge gewann er die deutsche Meisterschaft über 100 Meter (Persönliche Bestzeit 10,13 Sekunden), insgesamt stehen 13 nationale Titel in seiner Vita. Auch international sorgte Blume für Schlagzeilen: 1996 wurde er Hallen-Europameister über 60 Meter und 2002 EM-Dritter mit der deutschen

4 x 100-Meter-Staffel. 2007 beendete Marc Blume seine aktive Karriere, um beim TV Wattenscheid als Nachwuchstrainer einzusteigen. In dieser Zeit lernte er seine heutige Frau Alexandra kennen – und merkte bald, dass sein Privatleben unter den Anforderungen des Leistungssports litt. „Ich war kaum zur Tür rein, da musste ich schon wieder für sechs Wochen nach Neuseeland. Eine Familie zu gründen war unter diesen Um-

ständen unmöglich“, blickt er zurück.

Der gelernte Bürokaufmann kehrte der Leichtathletik den Rücken und fand eine Stelle bei einem großen Sportartikelhändler. In seinem Job als stellvertretender Leiter der Filiale im Bielefelder Loom kam ihm vor einigen Jahren noch einmal seine Schnelligkeit zugute: Nachdem Blume einen auffälligen Mann im Laden beobachtet und gesehen hatte, dass dieser die Umkleidekabine eilig Richtung Rolltreppe verließ, verfolgte er ihn und stellte ihn ausgangs der Stresemannstraße. Unter seinem Mantel hatte der „Kunde“ eine Winterjacke im Wert von 200 Euro versteckt.

Sport treibt Marc Blume heute nur noch selten. Lieber genießt er seine freie Zeit mit seiner Familie, mit der er seit 2013 in Steinhagen lebt. „Hier kann unsere Tochter behütet aufwachsen“, erklärt er. Felias größter Wunsch ist es, bald ein Schulkind zu sein. Dafür kämpft Marc Blume – und hofft, das sich viele Menschen unter www.dkms.de/fee als Stammzellenspender registrieren lassen.



Schnelle Beine: Marc Blume, hier 2002 im Trikot des TV Wattenscheid, wurde neun Mal deutscher Meister. FOTO: IMAGO

„Dann rennen uns die Leute die Bude ein“

Sportabzeichen: Klaus Puchalla und sein Team gehen mit Schwung und Optimismus in die neue Saison. Junge Mitarbeiter sollen über die Schulen angesprochen werden, ein Sponsorenkonzept steht schon.

Von Thomas Vogelsang

Herford. Es könnte gut sein, dass durch die Corona-Pandemie die gute alte Tradition des Sportabzeichens zu einer neuen Blüte kommt. Der Sportabzeichenbeauftragte des Stadtverbandes Herford, Klaus Puchalla, ist in jedem Fall überzeugt, dass der Bewegungsdrang groß ist: „Wenn die Stadt hier die Tore öffnet, dann rennen uns die Leute die Bude ein.“

Puchalla ist wie die gesamte Vorstandsriege des SSV ziemlich zuversichtlich, dass die Sportabzeichenaktion wie gewohnt Mitte Mai im Herforder Ludwig-Jahn-Stadion beginnen kann. „Natürlich werden Hygienevorschriften zu beachten und umzusetzen sein. Aber es sind ja im Wesentlichen Einzelsportarten im Freien, deshalb hoffen wir auf den Mai“, ergänzt Belinda Peerenboom-Brinkmann.

Die Gleichstellungsbeauftragte im SSV-Vorstand und

der neue kommissarische stellvertretende Vorsitzende Bruno Obens haben es sich auf die Fahnen geschrieben, Puchalla mit einem neuen Konzept zu unterstützen. Peerenboom-Brinkmann kümmert sich verstärkt darum, neue Prüferinnen und Prüfer zu gewinnen. Denn hier gibt es schon länger einen Engpass.

„Laut Liste haben wir sechs eingetragene Abnehmer. Aber bekanntlich läuft die Sportabzeichenaktion vor allem in den Sommermonaten, also in der Urlaubszeit. Da stehen dann auch viele Ehrenamtliche zeitweise nicht zur Verfügung. Das Sportabzeichen macht aber keine Sommerferien, wir trainieren bis Oktober jeden Montag und Mittwoch ab 17 Uhr im Stadion“, erklärt Klaus Puchalla. Peerenboom-Brinkmann setzt ganz konkret beim Nachwuchs an. „Jugendliche können schon ab 16 Jahren eine Prüfzulassung bekommen. Wir haben das Königin-Mathilde-Gymnasium als

Sportschule, dort habe ich schon mit Lehrkräften gesprochen, die das sehr positiv sehen und die Suche unterstützen wollen. Auch am Anna-Siemsen-Berufskolleg gibt es einen sportlichen Zweig, beim neuen Bildungscampus werde ich ebenfalls nachhaken. Und ich bin zuversichtlich, dass sich da junge Leute finden – gera-

de in einer Zeit, in der sie sonst in ihren Aktivitäten deutlich eingeschränkt sind.“

Der in der heimischen Wirtschaft gut vernetzte Bruno Obens möchte mehr finanzielle Mittel für das Sportabzeichen akquirieren. Dazu wurde erstmalig ein Sponsorenkonzept entworfen. „Es ist heutzutage nun einmal so,

dass ohne Geld auch im Ehrenamt nicht viel geht. Das Sportabzeichen ist ein Steckenpferd von mir. Wir müssen die dort tätigen Leute vernünftig ausrüsten und uns als SSV natürlich auch um das Equipment kümmern.“ Auch Obens ist bereits aktiv geworden, hat Unternehmen angesprochen und bereits die ersten positiven Rückmeldungen erhalten. „Das Ganze hat ja auch einen sozialen Aspekt. Vor allem wollen wir die Sponsoren länger binden. Es geht hier nicht nur um diese eine Saison, sondern wir möchten finanziell eine nachhaltige Plattform schaffen, die wachsen kann. Wir nehmen auch andere freiwillige Spenden an. Ich sage es mal ganz salopp: Wer etwas Geld für das Sportabzeichen übrig hat, kann sich gerne bei uns melden.“

Der SSV Herford ist am Rathausplatz 1 zu erreichen per E-Mail an stadtsportverband@herford.de oder Tel. (05221) 18 94 54.



Auf der Tartanbahn im Ludwig-Jahn-Stadion: Klaus Puchalla (v. l.), Julian Schütz, Bruno Obens und Belinda Peerenboom-Brinkmann vom SSV Herford erwarten trotz Corona eine gute Sportabzeichensaison. FOTO: THOMAS VOGELSSANG