

SPORT

DER DIREKTE DRAHT

Redaktion:

Telefon 0 89 / 893 56 59 12
Telefax 0 89 / 893 56 59 10

EISHOCKEY

Wanderers in starker Quali-Gruppe

Ihr erstes Ziel haben die Gernering Wanderers schon erreicht. Der Eishockey-Landesligist beendete seine Vorrundengruppe auf Rang eins. In der am kommenden Wochenende beginnenden Qualifikationsrunde müssen die Wanderers wieder Erster werden, um die Rückkehr in die Bayernliga zu schaffen. Zwar haben es die Gerneringer nicht wie zunächst befürchtet mit dem starken EV Bad Wörishofen zu tun, mit dem ESV Burgau, TSV Trostberg und ESC Hassfurt warten aber auch keine leichten Gegner auf das Team von Franz Köstner. **tki**

TAEKWONDO

Gymnastiksaal renoviert

Die Mitglieder der Abteilung Taekwondo im Gautinger Sportclub haben die Zeit zwischen den Feiertagen genutzt: Mit Farbtöpfen, Werkzeug und Reinigungsutensilien trafen sie sich, um den sanierungsbedürftigen Gymnastiksaal wieder aufzupolieren. Verkleidungen wurden abgeschraubt, der Geräteraum geleert und frisch geweißelt, Löcher und Risse in den Wänden mussten verschwinden und die Holzverkleidung der Heizkörper hatte einen Anstrich nötig. Nach zwei Tagen Arbeit sieht der Raum wieder ganz gut aus.

Ganzkörpertraining zu sphärischen Klängen

Andrea Zach gibt an der VHS Würmtal Pilates-Kurse

VON TILMANN MEHL

Planegg - Andrea Zach hat Spaß an der Bewegung. Seit mittlerweile über zwei Jahrzehnten tanzt sie begeistert Ballett. Grazil schwebt sie beinahe über den Boden wenn sie geht. Dafür musste die 40-Jährige hart arbeiten - und das in doppelter Hinsicht.

Zum einen verdiente sich Zach das Geld für Übungsstunden selbst. Im Ballettstudio arbeitete sie als Aushilfe, um sich ihre Stunden zu finanzieren. Auf der anderen Seite bedarf es selbstverständlich viel Trainings, um sich derart anmutig zu bewegen. Dabei setzt die Diplom-Mathematikerin auf Pilates. Seit über fünf Jahren ist sie davon fasziniert. Mittlerweile gibt sie bei der Volkshochschule im Würmtal eigene Kurse für Anfänger und Erwachsene. Qualifiziert dafür ist sie auf jeden Fall. Sie besitzt das Zertifikat des Bayerischen VHS-Verbandes und bildet sich regelmäßig selbst auf Veranstaltungen fort.

„Pilates ist natürlich hervorragend für Tänzer geeignet. Es hilft aber auch bei vielen Verletzungen“, erklärt Zach. Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur und sorgt somit für ein bessere Haltung und ein angenehmeres Körpergefühl. Zudem wird neben dem Körper auch der Geist geschult. „Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung lässt sich da vieles machen“, so Zach. In ihren Übungsstunden legt sie viel Wert darauf, „jeden individuell zu betreuen und zu korrigieren“. Bei ihren Schülern kommt das offensichtlich an, sind doch ihre



„Hervorragend für Tänzer“: Andrea Zach ist seit fünf Jahren von Pilates begeistert. Foto: fkn

Kurse stets gut besucht. Zu leisen, sich im Hintergrund versteckenden sphärischen Klängen gibt die zierliche Dame freundlich aber bestimmt Anweisungen, wie sie sich zu bewegen haben. Dabei ist sie gern bildhaft: So muss unter dem Rücken so viel Platz bleiben, „dass ein Küken durchlaufen kann“. Wenn das imaginäre Küken eine relativ kurze Lebenszeit hat, bemerkt sie dies sofort und kommt auch gleich zur Hilfe.

sen. „Das ist kein Wettbewerb“, stellt Zach klar. Jeder habe seine eigenen anatomischen Grenzen und die müssen akzeptiert werden. Allerdings kann daran auch gearbeitet werden. So wie die zierliche Frau, die über den Boden schwebt.

Zach bietet auch Einzelstunden an. Wer Interesse hat, kann sich bei ihr unter der Telefonnummer 69 35 97 97 melden oder eine E-Mail an Andrea.Zach@web.de schreiben.

Auffallend ist, dass sich kaum mal ein Mann in den Pilates-Kurs verirrt.

„Frauen sind fast aus jeder Altersklasse da, aber die Männer sträuben sich ein wenig“, hat sie bemerkt. Dabei sei beispielsweise in Amerika Pilates stark im Kommen. Vielleicht liegt das an Versagensängsten der Herren. Die Übungen schauen zwar nie besonders schwierig aus, fordern den Körper allerdings immens. Und welcher Mann macht schon gerne vor einer Frau schlapp? Dabei geht es nicht darum, sich mit anderen zu mes-