

Die Gülser-Mosel-Skater voll auf der Rolle

Verein macht 6- bis 65-jährige fit auf Skates

„Leicht in die Knie gehen, Schultern nach vorne – so bekommt man eine Kontrolle über den Körperschwerpunkt.“ Für die Senioren-Gruppe des Gülser-Mosel-Skater-Vereins beginnt das Training mit Haltungsübungen. Weiter steht heute Technik-Training auf dem Übungsplan: Haltung, Abstoßen, Fahren auf einem Bein – das schult den Gleichgewichtssinn. Danach begibt sich die Gruppe auf die Laufstrecke. Der Trainer hat dabei den Puls und das Befinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Blick, um Überforderungen vorzubeugen. Die Senioren-Gruppe besteht aus ca. 18 Skaterinnen und Skatern und trifft sich einmal wöchentlich. Inline-Skating ist eine weltweit verbreitete Freizeitsportart, die in Deutschland in den letzten Jahren einen rasanten Zuwachs erfahren hat. Mittlerweile gibt es

Millionen von aktiven Läufern. Nahezu alle Altersklassen sind – ob als Freizeitsportler oder professioneller Speedskater – auf acht bzw. zehn Rollen unterwegs. Als gesundheitsorientierter Sport bringt das Inline-Skating das Herzkreislauf-System in Schwung, stärkt die Rückenmuskulatur und trainiert die Ausdauer. Das gleichmäßige Gleiten ist gelenkschonend, ferner schult die Sportart den Gleichgewichtssinn und die Balance, sodass neben der Fitness die Bewegungskompetenz im Alltag deutlich verbessert wird. In der Gruppe macht Skaten doppelt Spaß. Inzwischen gibt es Inline-Skating-Schulen und -Vereine mit speziellen Angeboten für Senioren. So ist auch der Sportverein im Koblenzer Stadtteil Güls auf Inline-Skating spezialisiert und bietet ein gezieltes Training für die Zielgruppen Kinder & Jugend, Speedskater,

Skaterin der Gülser-Mosel-Skater.



Marathon-Läufer, Inline-Basketballer und Senioren an. Ob auch jemand, der noch nie auf Rollschuhen oder Skates gestanden hat, beim Senioren-Skaten einsteigen kann? Für den Vorsitzenden der Gülser-Mosel-Skater Helmut Pesch keine Frage: „Wenn der Wille, die Lust am Skaten und eine sportliche Grundveranlagung da sind, auf jeden Fall.“ Auf Rollen unterwegs zu sein, bedeutet auch mal zu stürzen. Aber darauf sind die Senioren vorbereitet, denn das richtige Fallen lässt sich üben. Ernstere Verletzungen habe es im Senioren-Training bisher nicht gegeben, so Christof Kohnz. Für alle Fälle ist jeder mit Helm, Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschützern ausgestattet. Infos zu Gülser-Mosel-Skater gibt es unter www.mosel-skater.de

Heidrun Miller

Junger Übungsleiter trainiert Schulsport-AG in Lahnstein

Er ist selbst gerade erst 16 Jahre alt – und schon Sportübungsleiter für Kinder und Jugendliche. Der Lahnsteiner Matthias Pott fuhr seit September jedes zweite Wochenende zum Lehrgang nach Mayen und lernte dort in Theorie und Praxis, was er eigentlich schon praktiziert: Seit Februar vergangenen Jahres trainiert er die Schulsport Inline-AG in der Goethe-Schule in Lahnstein, der ca. 15 Kinder im Alter von 9 bis 10 Jahren angehören. Die Kinder können jetzt stolz auf Ihren Trainer sein. Er hat die Abschlussprüfung erfolgreich bestanden und kann nun einen offiziellen Titel führen:



Der Trainer und „seine Küken“: Matthias Pott trainiert mit 16 Jahren schon den Skate-Nachwuchs. Fotos: Gülser-Mosel-Skater

„Übungsleiter C 1. Lizenzstufe für das Profil Kinder und Jugendliche“. Bei der Ausbildung zum lizenzierten Trainer war er der jüngste Teilnehmer.

Die Schulsport Inline-AG ist ein Kooperationsprojekt der Goethe-Schule in Lahnstein, des Vereins Gülser-Mosel-Skater und des Sportbundes Rheinland. Der Verein stellt den Trainer, der Sportbund hilft bei der Finanzierung. Die Schulleitung in Lahnstein begeisterte sich sogleich für die Kooperationsidee: Lehrerin Dagmar Lüdeke leitete das Training, Matthias Pott, Mitglied der Gülser-Mosel-Skater, übernahm es dann. Heidrun Miller