

Hüpfen und rutschen – aber vor allen Dingen zuschauen



Macht Spaß und tut gut: Qigong gehörte zu den Sportarten, die auf dem Bahnhofplatz gezeigt wurden.

Kornwestheim Das Sportprogramm von „Kornwestheim bewegt sich“ nutzen vor allem die Kinder. Von Julia Schweizer

Mit lautem Getöse fährt das kleine Mädchen in einer Kiste die Rollbahn hinunter. Unten angekommen, will sie gleich noch mal nach oben, schnurstracks läuft es an den Pedalos und dem Einrad vorbei zum Startpunkt. Das Angebot des Spielmobils ist – zumindest am Sonntagvormittag – eines der beliebtesten am Sport- und Aktionstag in der Kornwestheimer Innenstadt.

Kurz nach der Eröffnung ist bei den kleinen Zelten der Sportvereine und -Gruppen noch wenig los – dafür hat sich vor einem Stand mit Bratwürsten schon eine Schlange gebildet. Kurz darauf bewegen sich die Besucher in Grüppchen: Ein paar Meter weiter baut nämlich die Städtische Musikschule ihre Instrumente auf.

Die überwiegend jungen Musiker kämpfen mit dem Wind, der im Lauf des Tages immer wieder Regen mitbringt und die Besucher unter die Vordächer der Geschäfte am Bahnhofplatz treibt. Doch die Streicher der Musikschule sind gerüstet, während sie – passenderweise – ein Stück aus Händels „Wassermusik“ spielen. Mit einer Hand hält Fachbereichsleiter Andreas Kreisel die Noten seiner Schützlinge fest und verstärkt mit seinem Mikro die zarten Geigentöne. Mit noch ganz anderen

„Es gibt acht Bewegungen für die Gesundheit.“

Zengming Sun, Qigong-Lehrer

Widrigkeiten an diesem nasskalten Apriltag hat auch die Gruppe zu kämpfen, die vor dem Bahnhofgebäude den Besuchern fernöstliche Bewegung nahe bringt. „Es gibt acht Bewegungen für die Gesundheit“, erklärt Zengming Sun, Leiter der Cosmos Taiji- und Qigongschule. Zusammen mit vier Frauen zeigt er die Übungen, synchron bewegen sie langsam ihre Köpfe, strecken ihre Arme, drehen ihre Oberkörper und dehnen ihre Beine. „Aber gegen den Giganten können auch wir nichts machen“, sagt Zengming Sun, als nebenan die Traber-Familie ihre Mikrofone und Musikanlage für den Auftritt der Hochseilakrobaten testet.

Qigong sei da schon deutlich entspannter, sagt Heide Simmler. Sie wollte eigentlich auch nur zuschauen, machte dann aber doch bei den ersten Qigong-Übungen mit. „Es macht mir sehr viel Spaß und tut gut“, erzählt sie von ihrem Training, zu dem sie ein- oder zwei Mal pro Woche geht. Und es verbessere Konzentration und Beweglichkeit, ergänzt die 73-jährige Gertraud Radu, die seit fünf Jahren dabei ist – und die wie alle aus der Gruppe deutlich jünger wirkt. Gut für die Gesundheit sei auch das Hüpfen auf dem sogenannten Poweriser, erklärt Kadir vom Fitnessclub Pure. Er



Gestern konnten schon mal die Finger klamm werden. Die Gitarristen von der Musikschule spielten trotzdem. Fotos: Peter Mann

kann mit der Konstruktion an seinen Füßen locker einen Meter hoch springen. „Für die Gelenke ist das sehr, sehr gut“, sagt er. Denn auch wenn es anders aussehe, würden durch die Federung die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Auch Ungeübte könnten den Umgang mit dem Gerät schnell lernen, sagt er – und hüpfte weiter. Beherrschen müssten sich eigentlich auch

die jungen Sportlerinnen der Tanz- und Ballettschule Sabine Bloehs. Sie stehen hinter einem riesigen Büfett mit selbst gebackenen Kuchen und Sahnetorten. Da müssen die Tänzerinnen wohl stark bleiben. „Aber wir sind von der Formation, und wir trainieren viermal die Woche“, erklärt eine. Und wenn das so ist – dann ist natürlich nicht nur Schauen erlaubt.