

Männerfitness SV Brokdorf

Volker Brandt berichtet aus
Brokdorf

2010, irgendwo in Niedersachsen: „Wir müssen unbedingt nach Brokdorf ziehen!“ „Warum?“ „Die haben einen Sportverein mit Internetseite, www.svbrokdorf.de.“ Jedes Dorf hat einen Sportverein, na und?“ „Die haben eine Sparte *Männerfitness*! Wie fabelhaft ist das denn?“ Fast jeder Verein in Deutschland bietet so viel für Frauen an: Bauch, Beine, Po, Zumba, Thai-Bo, Yoga, Pilates, Qi-gong, aber welcher Verein hat schon *Männerfitness*?

Mittlerweile sind seit diesem Gespräch zwei Jahre ins Land gegangen. Man ist tatsächlich nach Brokdorf gezogen, nicht nur, aber auch wegen Männerfitness, und die beste Lebensgefährtin von allen, Brygida Bartsch, hat die Trainingsleitung der Sparte *Män-*

nerfitness des SV Brokdorf übernommen. Jeden Donnerstag ab 19:45 Uhr für eine Stunde in der Sporthalle Brokdorf, so wie auch letzten Donnerstag. „Komm doch mal mit, wegen deiner Begeisterung für die Sparte *Männerfitness* sind wir doch hier, und du warst noch nicht einmal mit. Außerdem kannst du dann etwas für das *Keesblatt* darüber schreiben, denn es wäre schön, wenn sich doch noch der eine oder andere Mann zum Mitmachen finden würde.“ Unbedingt vorausgeschickt werden sollte, dass beim *Männerfitness* des SV Brokdorf absolut und niemals Fußball gespielt werden wird. Dafür hat es das Aufwärmen aber schon in sich. Gleichzeitig laufen und sich Handbälle zu zuwerfen, ist gar nicht so einfach, wie es sich hier schreibt. Und erstaunli-

cherweise anstrengend.

Danach geht es auf Liegematten. Mit Musikbegleitung, Achtung Männer, hier steht Begleitung, nicht tanzen oder sich nach Musik bewegen, also mit Musikbegleitung werden mithilfe von Hanteln Armbewegungen erzeugt, die einen schwitzen lassen. Aber auch die Übungen ohne Hanteln sorgen dafür, dass die Rücken- und Bauchmuskulatur mit mehr oder minder großer Anstrengung gestärkt wird. Und plötzlich ist eine Stunde vorbei, Mann hat Sport gemacht, Mann hat geschwitzt, Mann hat sich angestrengt, Mann hat sogar *Cooldown* gemacht.

Nähere Auskünfte zum Thema Männerfitness, jeden Donnerstag ab 19:45 Uhr in der Sporthalle Brokdorf, erteilt die Leiterin Brygida Bartsch unter 04829/9027985.