

Mit Basketballprofis eigene Kräfte messen

Aktionstag für Jugendliche im Gesundheits- und Fitnesszentrum »Netzwerk Körper« – Besuch zweier Skyliners als Höhepunkt

Bad Vilbel (ses). Ganz nah neben einem ihrer Vorbilder durften Daniel, Patrick und Lukas stehen und zusehen, wie sich ihr Basketballstar gestern Mittag am Hometrainer abstrampelte. Bis Ibrahim Diarras Puls auf 170 war.

Das Gesundheits- und Fitnesszentrum »Netzwerk Körper« hatte Jugendliche ab zwölf Jahren zu einem Aktionstag eingeladen, um ihnen Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Von 11 bis 15 Uhr konnten die Teilnehmer ihre Ausdauer, Koordination und Kraft testen. Höhepunkt des sportlichen Angebots war der Besuch zweier Basketballspieler der Deutsche Bank Skyliners.

Zusammen mit seinem Kollegen Dominik Bahiense de Mello stellte der 32-jährige Diarra 15 Jungen und Mädchen seine Fitness unter Beweis. Ins Schwitzen kamen die beiden Spieler der Frankfurter Skyliners nicht so schnell. Vor allem Diarra nicht, der nach einer Viertelstunde noch genauso locker in die Pedale trat wie zu Beginn. Bahiense de Mello zog es dagegen vor, umringt von den Jugendlichen ein paar Gewichte zu stemmen.

»Wir haben eine Dauerkarte für die Skyliners«, erzählen Daniel (15) und sein Freund Patrick (14), beide in Basketballmontur gekleidet. Der 14-Jährige würde am liebsten selbst Basketballprofi werden. Drei- bis viermal wöchentlich trainiert er zusammen mit Daniel und Lukas im Verein, um seinen Idolen nachzueifern.

Dass nicht jeder so viel Spaß an Sport hat wie die beiden, hebt die stellvertretende Studioleiterin Veronika Marreck hervor: »Die Kinder von heute sind immer unfitter«, bedauert sie. Außerdem gebe es immer mehr Kinder mit Übergewicht, die Marreck und Studioleiterin Diana Adler mit einem solchen Aktionstag auch ansprechen wollten.

Einen übergewichtigen Jugendlichen konnte man gestern im »Netzwerk Körper« allerdings nicht entdecken.



Stieg selbst auf den Hometrainer: Basketballprofi Ibrahim Diarra von den Frankfurter Skyliners wurde beim Aktionstag im »Netzwerk Körper« von Jugendlichen umringt. Foto: Eschbach

»Durch die Bank weg gut« seien die Jungen und Mädchen, mit denen Steffen Assmann und drei weitere Mitarbeiter die Fitness der Jugendlichen testeten. Assmann machte mit den Teilnehmern zwei Krafttests: mit den Beinen mussten die Jugendlichen so oft es ging ihr eigenes Körpergewicht stemmen, beim Bankdrücken dagegen nur die Hälfte ihres Gewichtes. 260 Wiederholungen schaffte einer der Teilnehmer beim Beintest und 24 bei der Brustübung. Für Assmann ein beachtliches Ergebnis.

Ihre Ausdauer hatten die Jugendlichen – eben-

so wie Diarra – auf dem Hometrainer testen können, ihre Koordination beim Dance-Workshop beim Einarbeiten einer kleinen Choreografie.

»Der schafft bestimmt elf«, tippt Patrick und schaut in den eigenen Auswertungsbogen, auf dem die Werte seines Ausdauertests festgehalten sind. Elf stehe für leistungssportliche Fitness, wie er in seiner Bewertungsskala nachlesen kann. Der breitschultrige hochgewachsene Diarra grinst indes in die Runde, kaut immer wieder auf seinem Kaugummi und tritt weiter in die Pedale.