



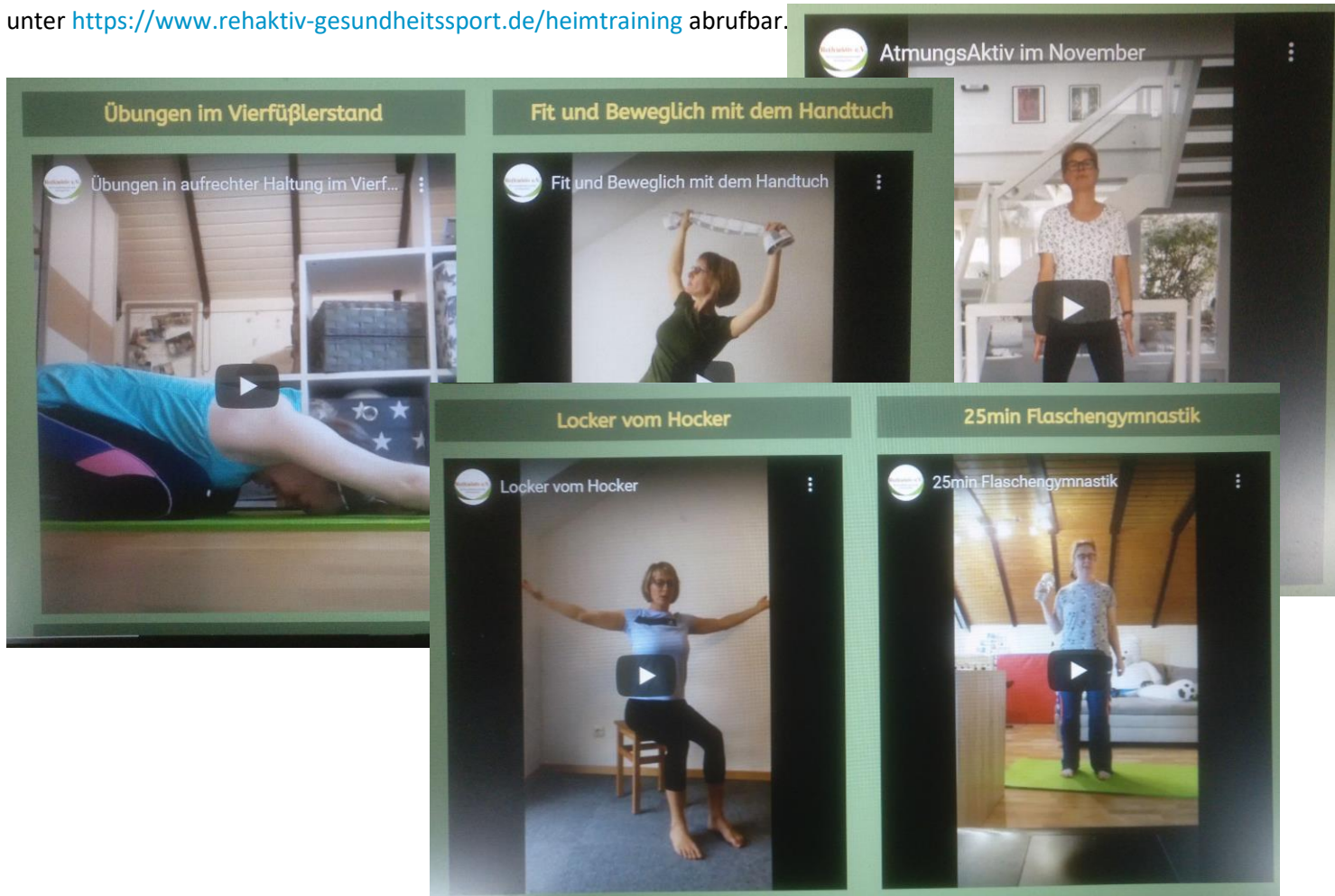
Re(h)aktiv e.V.
Thorsten Peters
Am Wiesenhang 3
53639 Königswinter
Tel.: 02223 78 79 705
thorsten.peters@rehaktiv-gesundheitssport.de
www.rehaktiv-gesundheitssport.de

Kreissparkasse Köln
Wettbewerb Wir für die Region Rhein-Sieg

Königswinter, 29.05.2021

Wir für die Region Rhein-Sieg Ausführliche Beschreibung der Maßnahme

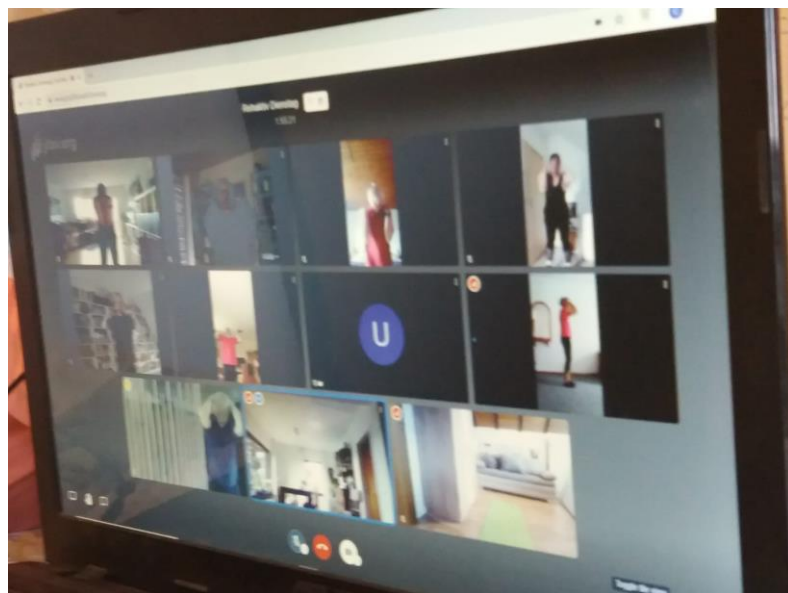
Beginnend mit der Corona-Pandemie im März 2020 war allen Vereinsbeteiligten und so manchem Mitglied schnell klar, dass es eine ganze Zeit dauern würde, bis der Sport in der Halle wieder "normal" stattfinden kann. Daher wurden zunächst durch die Übungsleiterinnen eigene Trainingsvideos erstellt, die die Vereinsmitglieder via Link und Passwort anschauen konnten. Später wurden diese Videos dann frei zugänglich gemacht und sind auch weiterhin unter <https://www.rehaktiv-gesundheitssport.de/heimtraining> abrufbar.



Zu den Offline-Videos parallel starteten die Übungsleiterinnen Live Onlinekurse via PC, Laptop, Tablet oder Handy, was so manchen Teilnehmer, als auch Übungsleiter an (überwindbare) Grenzen brachte. Diese Herausforderungen und bisweilen Vorurteile scheinen mittlerweile passe zu sein.

Nunmehr gibt es auch Teilnehmer, die 400km von uns entfernt sind, während sich die Übungsleitung unseres Königswinterer Vereins gar im Hotelzimmer aus der Schweiz zur Trainingseinheit zuschaltet und Wochenweise von dort Übungen gegen Bewegungssteifigkeit anleitet.

Die Teilnehmer, bzw. Neuinteressenten selbst nehmen die Angebote überraschend gut an und einige wurden nach ein paar Wochen Schnuppermitgliedschaft zudem Vollmitglied.



Der Verein konnte durch diese Alternativen seinen Mitgliederbestand trotz der gut einjährigen Schließung der Sportstätten nahezu konstant halten und sogar eine zusätzliche Ausdauer-Intervalltrainingsgruppe einführen, die es als Präsenzkurs nicht gab.



Auch aus der weiteren Umgebung und sogar aus der Uckermark – unweit der polnischen Grenze - haben Teilnehmer zu unseren vielfältigen und durchaus fordernden Onlineangeboten gefunden.

Weitere Vorteile kristallisierten sich nach und nach heraus, so wie die Tatsache, dass man auch in Quarantäne, als Risikogruppe, oder dass man sich einfach noch nicht in Präsenzkursen traut, trotzdem aber in seiner gewohnten Gruppe teilnehmen kann.

Wie kommen die Teilnehmer aber an ihre Handgeräte, mit denen sie sporteln sollen? Mehl, Wasserflaschen, Kochlöffel, Töpfe, Teigroller, Socken, Handtücher, Frühstücksbrettchen, wie auch die Tageszeitung, mittelgroße Kartoffeln, oder der große Brockhaus werden innovativ wechselnd als Trainingsgerät zweckentfremdet und sorgen für die notwendige Abwechslung. Auf eine Steigerung mit rohen Eiern zu üben sind alle Parteien gespannt.

PC, Laptop, Tablet oder Handy (jeweils mit Kamera) und eine Mailadresse für den Zugangslink - schon kann es im Wohnzimmer oder einem anderen Raum auf 2x2m-Grundfläche losgehen. E-Mail ist der denkbar einfachste und effektivste Weg, die Vereinsmitglieder über die Umstellung auf diese Alternativangebote aufmerksam zu machen. Natürlich ist auch die eine oder andere Pressemitteilung notwendig, um die Möglichkeit, sich auch im Lockdown (fast) wie in der Turnhalle bewegen zu können von Vorteil, gerade wenn es darum geht, Neumitglieder anzusprechen.

Über Kontakte konnten wir zusammen mit einem Verein aus Ratingen eine gemeinsame Sportstunde absolvieren, die es sonst nicht gegeben hätte. Auch über die sogenannte "Teamfit-App" bei der per Handyapp verschiedene Vereinsmitglieder, die normalerweise in unterschiedlichen Gruppen trainieren, miteinander einen spielerisch-sportlichen Wettstreit gegen weitere NRW-Vereine absolvieren konnten.

Wie es nach, bzw. mit der Pandemie weitergeht, vermag niemand verbindlich beantworten zu können. So bleibt uns lediglich eine vage Voraussicht, dass wir zumindest vorerst zweigleisig, d.h. in Präsenz und online Sportkurse anbieten werden. Vielleicht etabliert sich aber auch die eine oder andere Onlinegruppe derart, dass wir sie dauerhaft online anbieten können. In einer modernen und vernetzten Gesellschaft ist es zumindest einen Versuch wert. Dass eine digitale Sportkultur grundsätzlich funktioniert, hat sich bewiesen.