

## Fit und Munter

### 40 Jahre Damensport des TuS

„Fit und munter“, so lautet das Motto der Damensportgruppe des TuS Erkeln 1910. Seit ihrer Gründung vor 40 Jahren wird hier jeden Dienstagabend um 19 Uhr fleißig trainiert.

15 Frauen starteten in der Wintersaison 1984/85 zum Dienstagssport in der Gemeindehalle. Renate Montino hatte den Übungsleiterschein gemacht und rief die Damensportgruppe beim TuS ins Leben. Mangels Übungsgeräte waren die Frauen anfangs kreativ: Sie machten Gymnastik, kleine und große Ballsportarten und Staffelspiele. In Kooperation mit der AOK und dem Kreissportbund Höxter gab es im Winter 1990/91 eine Großaktion „Rückenschule und Ernährungsberatung“ mit über 45 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Seit dieser Zeit ist ganzheitliche Funktionsgymnastik angesagt: Rücken-, Bauch-, Beine- und Po-Übungen wechselten sich ab mit Herz-Kreislaufstärkung sowie Aerobic und Step-Aerobic.

Anfang 2018 übernahm Kathrin Rampe die Gruppe von Renate Montino nach erfolgreichem Bestehen der Übungsleiterprüfung in 2015. Doch das Grundprinzip bleibt seit Jahrzehnten gleich - Bewegung, Gemeinschaft und Spaß. Jeden Dienstag wartet auch Kathrin wie Renate seinerzeit gespannt: „Wer ist wohl heute mit dabei?“



Die Inhalte des Trainings haben sich über die Jahre verändert. Das Aufwärmen ist immer abwechslungsreich gestaltet - mal auf dem Stepper, mal mit kleinen Spielen. Danach stehen verschiedene Trainingsvarianten wie Tabata oder Zirkeltraining auf dem Programm. Mit einer beeindruckenden Ausstattung - von Hanteln über Flexi Bars bis hin zu Terra-Bändern sind den Übungen kaum Grenzen gesetzt. Zum Abschluss kommen auch das Dehnen und die Entspannung nicht zu kurz.



Auch während des übrigen Sportjahres gab und gibt es viel Geselligkeit außerhalb der Sporthalle. Anfangs ging es nach dem Damensport zu Meiers, im Sommer trifft man sich zum gemütlichen Ausklang bei Ferdi. Unvergessen sind auch die Weihnachtsfeiern in Kortenschultes Keller sowie Radtouren im Sommer und Weihnachtswanderungen mit Familien nach Erwitzen, Gehrden, Bruchhausen und Amelunxen. Und was wäre der TuS Karneval gewesen ohne die Mitwirkung der Damensportgruppe auf der Bühne und hinter den Kulissen. Tanzeinlagen und auch Büttreden erheiterten immer wieder das Publikum.

Zum 10-jährigen Bestehen fuhr die Damensportgruppe in die HessenTherme nach Kassel und ließ den Tag mit einer Feier im Pfarrzentrum ausklingen, zum 20-jährigen gab es eine große Radtour nach Nieheim. Auch das 40-jährige Bestehen soll gefeiert werden: „Nach so vielen Jahren Sport gönnen wir uns jetzt eine Runde Entspannung und planen einen Besuch in einer Therme“, verrät Kathrin Rampe.

„Wir freuen uns sehr, dass es unsere Sportgruppe nach 40 Jahren immer noch gibt“, berichten Renate und Kathrin stolz. Die Gruppe ist immer noch bunt gemischt, mit Teilnehmerinnen von unter 20 bis über 70 Jahren. „Jeder macht so gut mit, wie er kann. Und natürlich darf ein kleines Pläuschchen zwischendurch auch nicht fehlen bis die Übungsleiterin wieder zur Konzentration ruft“, schmunzeln die beiden.

Wer sich sportlich betätigen möchte, ist jederzeit herzlich willkommen. Die Trainingszeit ist jeden Dienstag um 19 Uhr in der Halle. An heißen Sommertagen weicht die Gruppe gerne auf den Sportplatz aus oder geht gemeinsam eine Runde walken.

Interessierte Damen sind jederzeit eingeladen, Teil dieser besonderen Gruppe zu werden. Kommt vorbei und erlebt selbst, wie viel Spaß gemeinsamer Sport machen kann!



hinten von links: Nanni Kleibrink, Britta Rehrmann, Renate Montino, Marianne Schmidt u. Brigitte Kortenschulte; mittig von links: Sabine Gehlen, Kathrin Rampe, Verena Pott, Steffi Wulf u. Simone Köring; vorne: Greta Rampe