

# Bauch anspannen und lächeln!

Text von unserer Redakteurin Stefanie Sapara

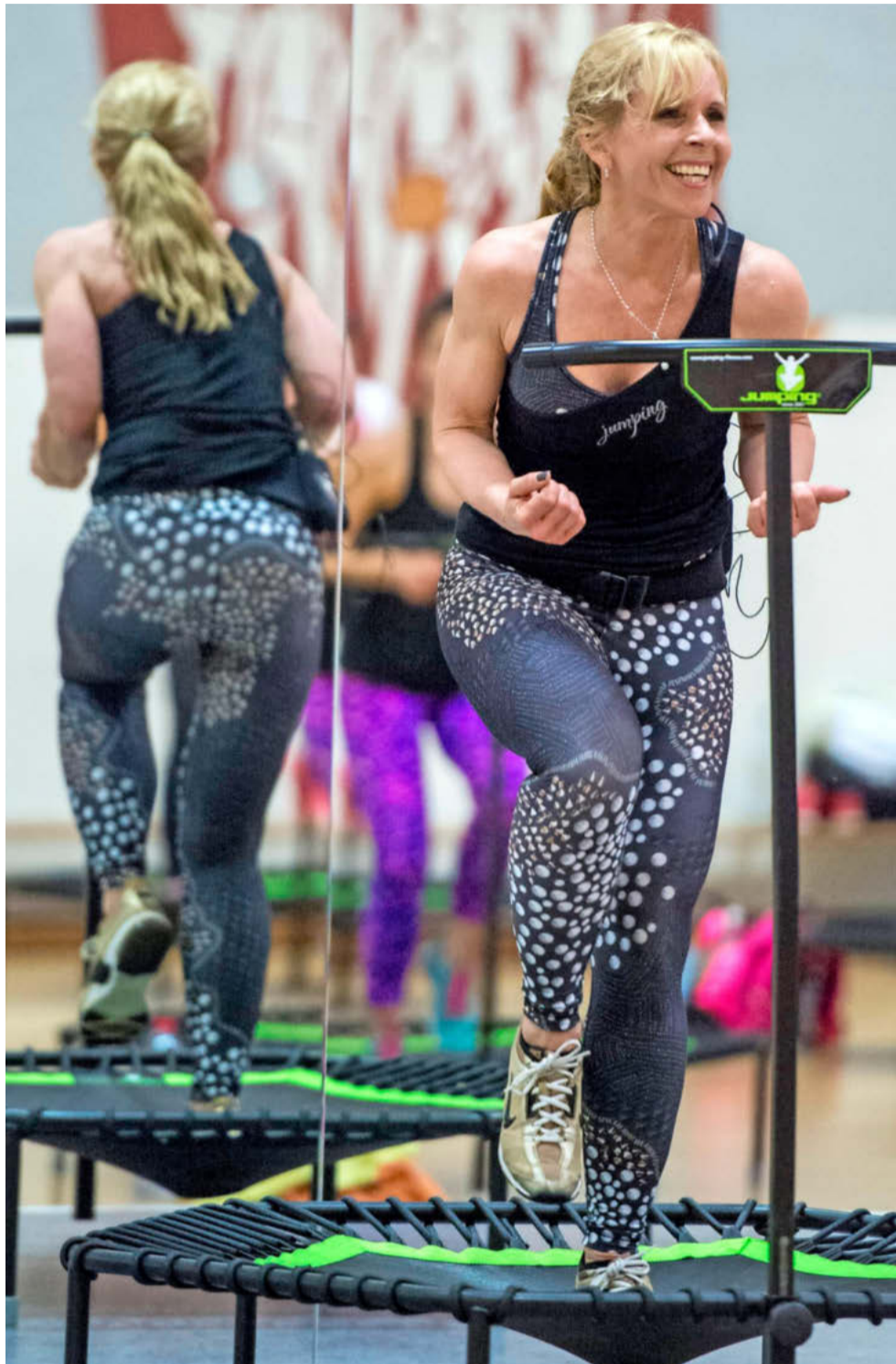
Trendsportart Jumping Fitness ist effektiver als Joggen und dazu gelenkschonender – Ausdauer- und Ganzkörpertraining, das Spaß bringt

Wie geht es euch?“ Heike Flinspach fragt es mit strahlendem Lachen in die Runde. Ein Lachen bekommt sie auch zurück. Oder sagen wir: Ein angestrengtes Lächeln. Denn schon nach der Aufwärmphase im Jumping-Fitness-Kurs läuft bei vielen der Schweiß. Was sich aufs Erste anhören mag wie ein bisschen Spaß-Hüpfen auf kleinen Trampolinen, die zudem noch eine Stange zum Festhalten zu bieten scheinen, entpuppt sich beim Ausprobieren als ausgemachtes Ganzkörpertraining. Bis zu 29 Teilnehmer kommen zu Heike Flinspachs Montagkurs ins Bewegungszentrum der TSG Heilbronn in Sontheim. So viele Trampoline stehen zur Verfügung. Fast immer ist der Kurs ausgebucht. Und das, obwohl er erst um 20.15 Uhr beginnt – aus Erfahrung weiß die Trainerin, dass Kurse zu dieser Uhrzeit kein Selbstläufer sind. Viele kommen lieber direkt im Anschluss an die Arbeit, als sich gegen 20 Uhr zu Hause nochmal zum Sport aufzuraffen. Bei Jumping Fitness funktioniert es dennoch.

## Gute Körperspannung

Seit knapp zwei Jahren gibt es das Angebot bei der TSG, „von Anfang an war es der Renner“, erinnert sich Heike Flinspach, die seit 17 Jahren Kurse gibt. „Es ist einfach mal etwas Neues.“ Das lockt Interessenten. Zumal: „Jumping Fitness ist dreimal so effektiv wie Joggen und auch viel gelenkschonender. Außerdem werden fast alle Muskeln im Körper trainiert.“ Das gilt vor allem für den Bauch: Anspannen heißt das Motto. Wer das nicht macht, bekommt auf dem Trampolin keine ordentliche Körperspannung, verliert leichter das Gleichgewicht.

Apropos Gleichgewicht: Das wird ebenfalls trainiert. Immer wieder verharret man kurz in der Waage, streckt ein Bein zur Seite und versucht mit dem anderen die Balance auf dem wackeligen Untergrund zu halten. „Und Wechsel!“ Der gelingt nicht immer sofort – aber es wird besser. Konzentration ist gefragt. Und Ausdauer. Die vor allem. „Das erste Lied ist das Warm-up“, erklärt die 49-Jährige den Aufbau der Stunde. „Danach steigern wir uns, und spätestens nach dem dritten Lied geben wir Vollgas.“ Nach 15 Minuten wandert der Blick zum ersten Mal Richtung Uhr. Schaffe ich das? Der Schweiß steht auf der Stirn. Trinken hilft – „aber nicht zu viel“, warnt die Trainerin. Sonst gluckert es kurz darauf beim Springen im Bauch. Springen ist dabei übrigens nicht gleichzusetzen mit Hochhüpfen: Die Körpergröße sollte sich nicht verändern, vielmehr geht es darum, die Füße bei den einzelnen Schritten fest in das Trampolin zu stemmen beziehungsweise beim Springen die Knie mög-



Trainerin Heike Flinspach bringt ihre Gruppe eine Stunde lang zum Schwitzen.

lichst weit hochzuziehen, ohne dass sich der Oberkörper ebenfalls nach oben bewegt. „Bauch anspannen“, ruft die Trainerin der Truppe, die vorwiegend aus Frauen besteht, immer wieder zu. „Und lächeln!“

Nach einer halben Stunde schweißtreibender Fitness zu Charthits entlässt die Trainerin alle aufs Trapez. Heißt: Jeder darf sich auf das Trampolin setzen. Als Neuling wittert man eine Verschnaufpause. Zu Unrecht, wie sich herausstellt, denn auf dem

Trampolin lassen sich durch das Federn mit dem Po sehr gezielte – anstrengende – Kräftigungsübungen für den Bauch machen.

Nach einem Lied geht es zurück in die Senkrechte. Der Side-to-side-Schritt, bei dem man mit geschlossenen Füßen mal langsam, mal schnell auf dem Trampolin hin- und herspringt, hat es beim nächsten Song in sich. „Das ist auch der anstrengendste“, gibt Heike Flinspach zu. Rund 15 Schritte gebe es insgesamt, je nach Lied

überlegt sich die erfahrene Trainerin, die mit Eifer und Herz bei der Sache ist, vorab eine kleine Choreografie.

## Stange als Hilfsgerät

Wer anfangs denkt, die Stange am Trampolin sei zum Abstützen und Ausruhen gedacht, irrt sich. Auch nicht zum Festhalten: Wer das probiert, geht mit dem Trampolin auf Reise durch den Übungsraum. Dennoch hat die Stange eine Funktion – als Hilfsgerät für weitere Übungen: Die Unterarme werden abgelegt, die Beine machen kleine Kicks nach hinten. Die Truppe hält mit, ist gut konditioniert. Zwischen 18 und 60 Jahre alt seien die Teilnehmer, erzählt Heike Flinspach. Geeignet sei das Angebot quasi für jedermann, der Freude an Bewegung zur Musik hat.

Nach einer Stunde ist es geschafft – und man selbst zwar auch, aber in einem positiven, zufriedenen Sinn. Ein Cool-Down-Lied zum Herunterfahren des Kreislaufs gibt es noch, den Abschluss bildet ein leichtes Stretching. Was hinter einem liegt, ist Ausdauer- und Ganzkörpertraining in Perfektion. Den Beweis für Letzteres bekommt man ungefähr am übernächsten Tag, wenn sich die Muskeln melden. Befragt man die Teilnehmer zu dem Kurs, ist es vor allem ein Satz, der fällt: „Er bringt Spaß.“ Und das wiederum hat das Training mit dem Hüpfen auf Garten-Trampolinen gemeinsam: Irgendwie weckt das Springen unbeschwerter Kindheits Erinnerungen, vermittelt ein Gefühl von Leichtigkeit und Ausgelassenheit. Das Lächeln steht einem dann fast automatisch im Gesicht. Zumal man in diesem Fall noch etwas für seine Gesundheit getan hat.

## Informationen

Im Bewegungszentrum der TSG Heilbronn, Hofwiesenstraße 40, 74081 Heilbronn, wird Jumping Fitness mehrmals pro Woche angeboten. Teilnehmen kann man zum Beispiel mit der Mini-Kurs-Mitgliedschaft, mit der man sich vier Mal pro Monat einen Kurs aussuchen kann. Preis pro Monat 21 Euro.

Informationen gibt es beim Bewegungszentrum unter Telefon 07131 507080 und auf [www.tsg-heilbronn.net](http://www.tsg-heilbronn.net).

## Tag der offenen Tür

Am Wochenende 18. und 19. März findet bei der TSG in Heilbronn-Sontheim ein Tag der offenen Tür statt, am Samstag, 18. März, mit kostenlosen 30-minütigen Schnupperkursen, unter anderem auch zu Jumping Fitness (11.20 und 16.40 Uhr).



Der Side-to-side-Schritt gilt als der anstrengendste. Fotos: Mario Berger



Die Sommermode ist vielseitig, unter anderem ist das Vichy-Karo sehr beliebt. Foto: Liu Jo/dpa-tmn

## Alles ist möglich

Text Andrea Abrell, dpa

Wenn modisch alles gemischt werden kann, was genau ist dann im Sommer 2017 im Trend?

Bald ist wieder Sommer! Das steht für Sonne, Wärme und Lebensfreude. Vor allem aber bedeutet das: endlich wieder neue Modetrends. Was ist in dieser Saison angesagt, worauf sollten modebewusste Frauen nicht verzichten?

■ **Das Motto „Alles ist möglich“:** Das ist die Überschrift des Modesommers für Frauen 2017. „So melden sich die 80er Jahre mit Elementen wie Schulterpolstern wieder zurück, aber auch der Stil von Jackie O. aus den 60ern liegt im Trend“, zählt Stilberaterin Maria Hans aus Hamburg auf. Die Schulterpolster, die seinerzeit der Designer Claude Montana berühmt gemacht hat, sind in der Renaissance aber schlichter als im Original. Personal Shopper Andrea Lakeberg aus Berlin ist überzeugt: „Diese Polster sorgen für eine tolle Silhouette.“ Passend zu dem 80er-Jahre-Trend sind auch Bundfaltenhosen wieder da. Apropos Hosen: „Von Bermudas, die jetzt mit hohen Absätzen kombiniert werden, über schmal geschnittene Zigarettenhosen und Modelle, die bereits am Knöchel enden, ist alles dabei, was man für immer neue Looks braucht“, zählt Stilberater Andreas Rose aus Frankfurt/Main auf.

■ **Die Farben der Sonne:** „Leuchtende Töne wie Blau oder Pink sind ebenso angesagt wie zarte Pastelle, etwa Rosa.“ Vor allem aber die Sonnentöne, also Orange oder ein kräftiges Gelb, spielen eine Rolle. „Auch Neonfarben feiern ein Comeback“, ergänzt Hans. Die schrillen Töne sehen zu gebräunter Haut besonders toll aus. „Daneben gibt es aber auch viele tolle Stücke in klassischem Schwarz-Weiß-Kontrast, der besonders bei grafischen Mustern gefragt ist“, sagt Rose.

■ **Muster-Mix aus Blüten und Streifen:** Zwei Trends heben sich bei den Mustern in den Frühlings- und Sommerkollektionen besonders hervor, Blüten und Streifen. „Oft werden diese Dessins auch miteinander kombiniert“, sagt Rose. „Das ergibt einen bunten und mutigen Sommerlook.“ Die Blüten sind meist plakativ und farbenfroh, Streifen dagegen gibt es in vielen Varianten. Auch Karos, die vor einigen Jahren schon den Aufstieg zum Verkaufshit geschafft haben, bleiben erhalten. Dazu gehört vor allem das Vichy-Karo, das in Pastellen ebenso angeboten wird wie in leuchtenden Tönen. Dieses Muster wurde in den 1950er Jahren berühmt

und hat bis heute nichts von seinem mädchenhaften Charme verloren.

■ **Outdoor-Look für die Stadt:** Wem durchmischte Blumen, Streifen und Karos zu verspielt sind, der hat Alternativen. Alles, was an typische Outdoormode erinnert, ist ein Thema, wie Lakeberg erklärt. Modisch zählen dazu Elemente aus der Safari-Bekleidung, aber auch Stücke mit Anleihen aus der Sportmode. „Klassische Khaki-Stoffe gehören zu diesem Trend genauso wie Cargo-Hosen, Field-Jackets oder Sportshirts.“

■ **Fokus auf Schultern und Armen:** Auch in den Details von vielen Kleidungsstücken verstecken sich Trends. „So rücken Arme und Schultern vermehrt in den Mittelpunkt, sei es durch Carmen-Ausschnitte oder Trompetenärmel“, sagt Hans. Natürlich zählen auch die Schulterpolster dazu.

■ **Gürtel als wichtigstes Accessoire:** „Vor allem breite Modelle aus weichem Leder sind jetzt ein modisches Muss“, findet Lakeberg. „Sie werden zu Blumenkleidern ebenso kombiniert wie zu Rock und Bluse.“

## Weitere Trends

Worauf man laut Experten beim Einkauf noch achten sollte:

- Offener Saum an lässig wirkenden Hosen;
- Rüschen, vor allem an Blusen;
- Slogans auf T-Shirts, angelehnt an die 1980er Jahre, am besten kombiniert als Kontrast zu Röcken.