

MARKDORF 01. Oktober 2018, 16:50 Uhr

Neue Erlebnisse unter freiem Himmel: Aktiv-in-der-Natur-Tag bietet Detox-Yoga und Waldbaden

Die Angebote bei der Herbst-Auflage des Aktiv-in-der-Natur-Tags reichten von Detox-Yoga bis Waldbaden. Allerdings war der Teilnehmer-Ansturm nicht allzu groß: Ein Viertel der Angebote fand wegen mangelnder Beteiligung nicht statt.



Benjamin und weitere Waldbader nahmen die Natur bewusst unter anderem mit einem Blick durch den Rahmen wahr. | Bild: Christiane Keutner

VON CHRISTIANE KEUTNER

Der Tag war wie gemacht für neue sportliche Erlebnisse in der Natur, zu dem sechs Anbieter und der Turnverein Markdorf eingeladen hatten: sonnig, aber nicht zu warm, vielleicht ein wenig zu windig. Letzteres störte Neugierige und ohnehin sportlich Orientierte wenig; einige muss es jedoch abgehalten haben, denn ein Viertel der Angebote fand wegen mangelnder Beteiligung nicht statt. Oder waren es andere Gründe? Der Plan "Vom Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang" ging jedenfalls nicht auf: Der innere Schweinehund, am Samstag bereits frühmorgens aktiv zu werden, oder der Verzicht auf das Ritual des Ausgehens am Samstagabend, waren vermutlich die Gründe dafür.

Dabei hatten Flyer und Plakate geworben, die Angebote sollten jede Altersgruppe ansprechen und unterschiedlichste Bedürfnisse abdecken, mit eher meditativen bis sportlich sehr fordernden Angeboten.



Ein Mix aus An- und Entspannung bot Katja Eberle beim Detox-Yoga, bei dem sie verstärkt auf ausleitende Übungen achtete. | Bild: Christiane Keutner

Drang, etwas an der frischen Luft zu machen

Die Teilnehmer hatten jedenfalls Spaß und sammelten neue Erfahrungen. Wie beim Detox-Yoga von Katja Eberle vom Wirthshof. Vor der Kulisse des riesigen Nußbaums hatten fünf von acht Teilnehmern – drei kamen nicht -, eher mit dem auffrischenden Wind zu kämpfen als mit den asanas, den Übungen, obwohl einige von ihnen herausforderten. Thomas Görtz bewegten außer dem Drang, etwas an der frischen Luft zu machen, zwei Aspekte zum Mitmachen: "In meinem Alter und für Männer sind Joggen und Radeln die klassischen Sportarten. Dabei vergisst man die Beweglichkeit. Ich möchte mir aber im Alter noch selbst die Schuhe zubinden können", sagte der 55-Jährige. Er sei sehr froh über "die ganz neue Erfahrung" mit einer Mischung aus An- und Entspannung und dem gleichzeitigen Spüren von Natur, von Sonne und Wind: "Der Alltag liegt gleich hinter einem, weil man sich auf die Übungen konzentriert." Dass Yoga eher als Frauensportart eingestuft wird, kann er so nicht bestätigen: "Teilweise ist es sehr anstrengend, man kann beim Yoga sogar schwitzen und ich kann garantieren, dass man danach auch Muskelkater hat." Der Mann aus der Nähe von Aachen will zu Hause auf jeden Fall in dieser Richtung weitermachen.

ANZEIGE

Auch Angela Schumacher aus dem Saarland ist so angetan, dass sie sich in ihrer Heimat nach einem Kurs umschauen möchte. Für die überaus sportliche Simone Arras-Kriegbaum aus dem Odenwald war Yoga auch etwas komplett Neues, besonders in der Kombination mit der frischen Luft: "Da macht Sport viel mehr Spaß."



An der "Generalprobe" für den Gehrenberglauf beteiligte sich eine große Gruppe Lauffreudiger. | Bild: Christiane Keutner

Spaß hatten auch die acht "Waldbader" bei Cornelia Rick. Das aus Japan stammende "Shinrin Yoku, Eintauchen in die Waldatmosphäre" zog auch Agnes Weiß aus Hohentengen im Kreis Sigmaringen an. Sie wollte ihre Kenntnisse über Waldbaden auch praktisch vertiefen und schauen, ob sie es selbst beruflich nutzen kann. "Mein Mann sagt, das ist nur Bäume umarmen, da kannst du auch daheim bleiben." Weit gefehlt. Die Bäume und ihre Auswirkung auf die Gesundheit wurden zwar wertgeschätzt, aber die Natur mit allen Sinnen erfasst und bewusst gemacht. Das bedeutet: langsam gehen, mit Hilfe eines Rahmens Details deutlich wahrnehmen, Steine unter den Füßen spüren, die Augen, ohne etwas zu fokussieren, in die Ferne schweifen zu lassen, den Begriff 'Herbst' definieren, über eine Kurzgeschichte nachzudenken, zur Ruhe kommen.

Beruflichen Stress in der Natur abschütteln

Sie wolle Entspannung in der Nähe und nicht erst mit dem Auto irgendwohin fahren müssen, begründete Christine Schwägler aus Markdorf ihre Motivation zum Mitmachen: "Ich bin durch meinen Opa und meine Eltern sehr naturverbunden und möchte das auch an meinen Enkel Finn weitergeben." Ihren beruflichen Stress kann sie in der Natur und mit der beruhigenden Art der Leiterin gut abschütteln.



Natur und Umwelt bewusst und mit einem anderen Blickwinkel wahrnehmen: Ein Rahmen half dabei. | Bild: Christiane Keutner

Entspannung war aber auch durch körperlich anstrengendere Weise möglich: An der "Generalprobe" für den Gehrenberglauf am 7. Oktober beteiligte sich eine große Gruppe.

Positive Rückmeldungen erfuhr Sportwissenschaftlerin Katja Eberle zum Ende des Aktiv-Tages. Nahmen bisher überwiegend Turnvereins-Mitglieder die Angebote wahr, so waren diesmal jeweils etwa die Hälfte

der Teilnehmer neu dabei. "Die Gymnastik unter freiem Himmel wurde sehr wertgeschätzt, das Training im Freien extrem genossen." Blieben bei einem Kurs drei Angemeldete fern, so kamen zu anderen Unangemeldete hinzu. Das passte alles, denn man hatte im Freien genug Platz, mehr Weite und die Wahl zwischen Sonne und warm und Schatten und eher kühler. Einige hatten sich Alternativen für einen ausgefallenen Kurs ausgesucht. Alle haben Training und Aufenthalt im Freien besonders angesprochen. Fest steht, dass die Macher den Aktiv-in-der-Natur-Tag weiterhin anbieten möchten.

Die Aktion

Der Aktiv-in-der-Natur-Tag wird zweimal jährlich veranstaltet. Termine sind in der Zeit um den 1. Mai und den 3. Oktober herum. Beim diesjährigen Herbst-Termin boten sechs Trainer und Referenten, unterstützt vom Turnverein Markdorf, 14 Programmpunkte. Sie alle wollen unterschiedliche Zielgruppen zum gemeinsamen Natur- und Sporterlebnis animieren. Dazu gehörten Functional Flow, Reaktiv Walking mit Schwunngeräten, Familientraining, Geh-Meditationen, Healthy Fitness für kurvige Frauen, Activity Fitness für Mädels zwischen 15 und 25 Jahren und mehr.

© SÜDKURIER GmbH 2018