

# Sport mit besonderen Farbakzenten

„Kraft und Dehnen“ im Schwarzlicht / Training im TV Bruchhausen-Vilsen

Von Nala Harries

**BR.-VILSEN** ■ Das Sportangebot „Kraft und Dehnen“ des Turnvereins (TV) Bruchhausen-Vilsen fand dieses Mal unter ganz besonderen Voraussetzungen statt: Die Mensahalle in Bruchhausen-Vilsen war in Schwarzlicht getaucht. Damit das Licht noch besser zur Geltung kam, trugen die Teilnehmer T-Shirts und Schuhe in Neonfarben. Einige hatten sich sogar gelbe Klebestreifen auf die Sportklamotten und ins Gesicht geklebt. Ein ganz besonderes Bild ergab sich zudem beim Trainieren mit Therabändern, welche ebenfalls farblich ins Auge stachen.

„Um den Fleiß der Teilnehmer zu belohnen, wollte ich ihnen einfach mal etwas Besonderes bieten und habe mir vier Lichtstrahler vom Kreissportbund ausgeliehen“, sagt die Leiterin des Kurses, Heike Müller.

Bereits seit 2016 trainieren



**Vier Schwarzlichtstrahler sorgten beim Training in der Mensahalle für besondere Effekte. ■ Foto: Nala Harries**

Jung und Alt gemeinsam zweimal wöchentlich – und zwar derzeit montags und donnerstags. „Im ersten

Quartal fokussieren wir uns auf den Kraftaufbau, wobei wir beispielsweise mit Sandsäcken arbeiten oder auch

mal Klimmzüge machen. Im zweiten Quartal ist dann die Kraftausdauer dran“, erklärt Müller.

Bei dem Schwarzlicht-Training standen Übungen wie Seitenstütz und Kniebeugen auf dem Plan. Nach der ersten Stunde Krafttraining folgte eine weitere Stunde, in der sich die Teilnehmer dehnten.

„Das hier ist kein Schmusekurs, sondern hartes Training“, meint die Kursleiterin. Trotz der großen Anstrengungen scheint die Gruppe begeistert zu sein. „Wenn man etwas getan hat, fühlt man sich am Abend einfach besser“, sagt eine 67-jährige Teilnehmerin: „Dieser Kurs bringt mir persönlich mehr als der Besuch eines Fitnessstudios. Hier trainieren wir in der Gruppe und mein Mann ist auch dabei.“

Weitere Informationen zum Angebot und zum TV gibt es im Internet:

[www.tv-bruchhausen-vilsen.de](http://www.tv-bruchhausen-vilsen.de)