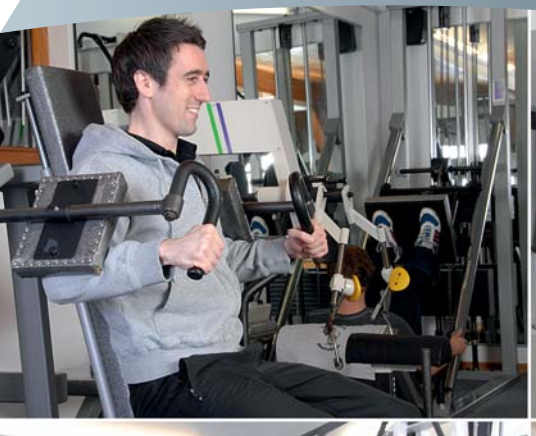
25 Jahre

sport studio montabaur



SPORT ERLEBEN
SEIT 1987

Die Abteilung Fitness- und Breitensport des TuS Montabaur 1846/1912 e.V. feiert in diesem Jahr das 25-jährige Bestehen unseres vereinseigenen Sportstudios.

Hierzu gratuliere ich Albert Kram und seinem engagierten Team ganz herzlich. Als eines der ersten seiner Art im Landessportbund Rheinland Pfalz öffnete dieses im Jahre 1987 im neu errichteten Stadion Mons Tabor seine Pforten. Dem über die Grenzen des Westerwaldes bekannten und unserem Verein immer treu gebliebenen Sportfunktionär Albert Kram haben wir es zu verdanken, dass wir heute dieses Jubiläum feiern dürfen. Er war es, der in den 80er Jahren den damaligen Vorstand unseres Vereins von diesem zukunftsorientierten Sportangebot überzeugte.

Die Frage, handelt es sich bei der »Fitnesswelle« nur um eine kurzlebige Modeerscheinung, wurde, auch Dank tatkräftiger Unterstützung der Stadt Montabaur und des Sportkreises Westerwald schnell entschieden und der Vorstand gab »grünes Licht« für das Vorhaben. Danke aber auch an den Westerwaldkreis und den Sportbund Rheinland, die von Anfang an dieses Sportstudio wohlwollend begleitet und unterstützt haben. Keineswegs wollen wir auch die Unterstützung durch Sponsoren vergessen, allen voran die örtlichen Geldinstitute – KSK, NASPA und VoBa.

Heute ist der Verein froh, dass damals diese Entscheidung getroffen wurde. In den letzten 25 Jahren wurde unser Fitnessstudio stetig weiterentwickelt und ausgebaut.

So sind wir dieser Tage stolz unseren TuS Mitgliedern, aber auch Nichtmitgliedern diese moderne Trainingstätte bieten zu können. Unsere engagierten Übungsleiter locken wöchentlich mehr als 300 Sportlerinnen und Sportler an die Fitnessgeräte und zu den angebotenen Kursen.

Mein Dank gilt Albert Kram, allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern, insbesondere den Studioleitern Bernd Schlemmer, Charly Michels, Klaus Schmidt, Peter Wehner und Michael Liebeskind, sowie den Gruppenbetreuern Mia Philippi und Hannelore Rollshoven bei den Damen, sowie Hubert Wienand und Detlef Puschmann bei den Herren, die in den letzten 25 Jahren dazu beigetragen haben, diese Erfolgsstory mitzugestalten.

Unserem Verein und insbesondere dem Sportstudio wünsche ich viele weitere erfolgreiche Jahre. Mögen die Feierlichkeiten allen in guter Erinnerung bleiben.

Jörg Nicolaus, Präsident des TuS Montabaur

TuS 1846/1912 e.V.
Montabaur

Sportkreis Westerwald
Geschäftsstelle

5430 Montabaur

543o Montabaur, 9. 11. 1987
Oderstraße 1o - o26o2/3919

Liebe Sportkameradin,

lieber Sportkamerad,

am kommenden Samstag, dem 14. 11. 1987, wird das neue Sportstudio des TuS Montabaur eröffnet. Der Sportkreis Westerwald und der Sportverein haben gemeinsam dieses hoch aktuelle Sportangebot im Schul- und Sportzentrum der Kreisstadt Montabaur geschaffen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Sie im Laufe des Samstagnachmittags zum "Tag der offenen Tür" im Gebäude des neuen Stadions begrüßen könnte.

Mit freundlichen Grüßen

Albert Hahn

Sportkreisvorsitzender

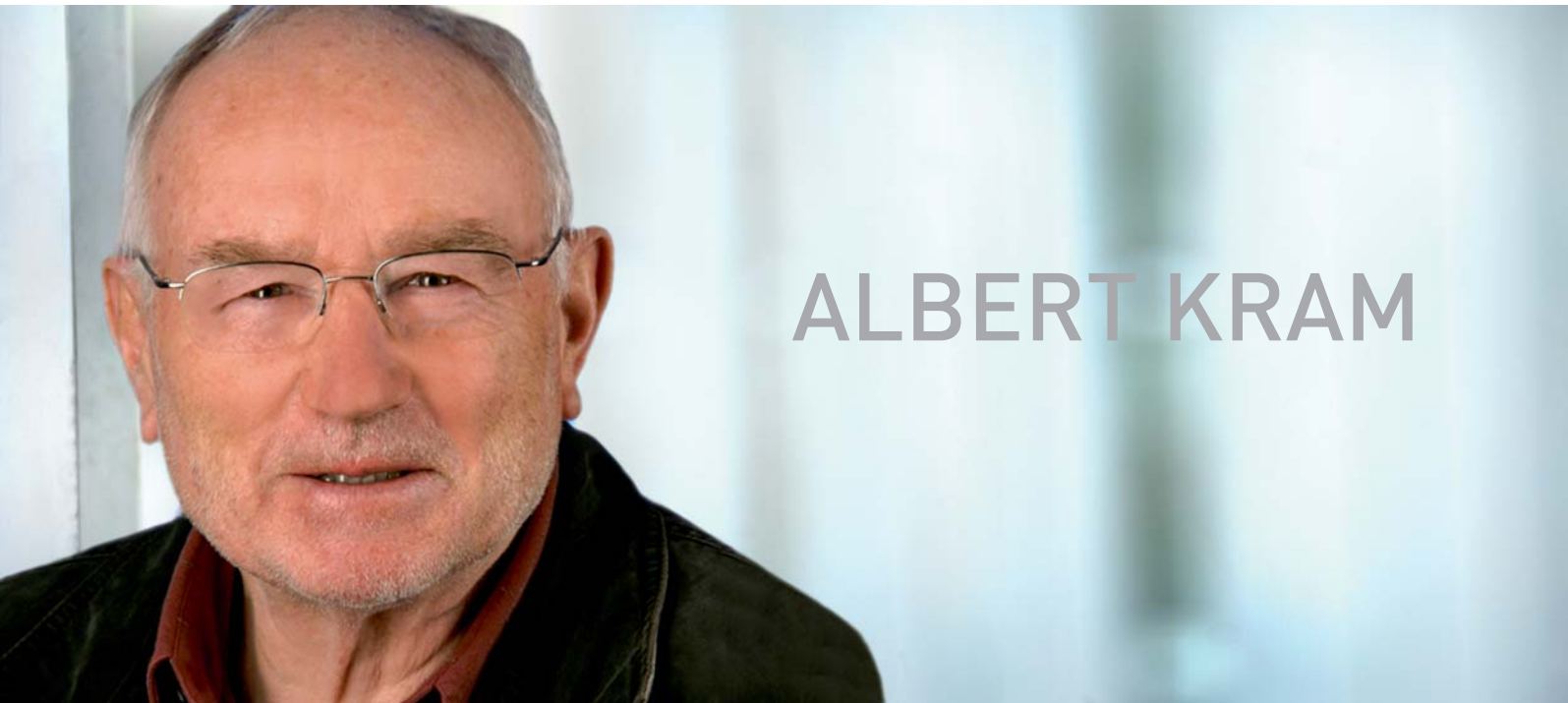
ALBERT KRAM
SO FING ALLES AN

Ein Fitnessstudio in der Trägerschaft eines Sportvereins war für viele Sportfunktionäre in den 70-er und 80-er Jahren kaum denkbar. Sportstätten gehörten in die Hand von Kommunen, Verbandsgemeinden und Kreisen. Lediglich die vereinseigenen Tennisanlagen – ausgelöst von Boris Becker und Steffi Graf wurden zu nennenswerten fast flächendeckenden Vereinsinvestitionen – zumal sie im Sportförderungsgesetz nicht ausdrücklich als kommunale Pflichtaufgabe ausgewiesen wurden. Ach ja, da waren ja auch noch die Schützenanlagen, die mit einem besonderen Engagement der Vereinsmitglieder realisiert werden konnten.

Aber Fitnessstudios – wer sollte die bauen und einrichten? Welcher Sportart sollten sie zugeordnet werden? Wer sollte den enormen Finanzbedarf aufbringen? Die öffentliche Hand winkte ab, um keine Konkurrenz zu den privaten Betreibern aufzubauen, so ihre Argumentation. Unter den Sportfunktionären wurde heftig diskutiert, wie auf die ausufernde Fitnesswelle zu reagieren sei. Schon beim Aerobic hatte der Sport das Feld ohne ernsthafte Gegenwehr allzu schnell den Volkshochschulen überlassen. Einig war man sich sehr schnell, dass der Angebotstyp Fitnessstudio keine »exotische Sonderstellung« einnehmen sollte, sondern in das Vereinsangebot zu integrieren sei, so wie in den vergangenen Jahrzehnten mehr als dreißig neue Sportarten und Sportformen aufgenommen worden waren. Im Folgenden fasse ich noch einmal die damalige Diskussion zusammen:

- Das Thema war aktuell – Fitnessstudios waren im Gespräch.
- Offensichtlich entsprachen sie den Bedürfnissen einer bisher nicht abgedeckten Zielgruppe.
- Sie hatten offenkundig einen großen Zulauf. Es gab aus den letzten Jahrzehnten nur wenige Beispiele eines derart schnellen Mitgliederzuwachses bei einer Sportangebotsform.
- Zahlreiche Vereine hatten schon die Herausforderung angenommen, diese Angebotsform nicht allein den kommerziellen Trägern zu überlassen.
- Die Überzeugung war gewachsen, dass Gerätetraining zu einem normalen Bestandteil modernen Sporttreibens gehörte.

Schließlich spielte die Hoffnung mit, dass über das Studio als Brücke, Menschen in den Verein geführt werden konnten.



Schwitzen macht plötzlich Spaß

Was schwabbelt, wird wieder straff

Fitneß-Welle rollt in Vereine

Der TuS Montabaur macht Sprünge, die ins Gewicht fallen: Fitneß bietet er in seinem Studio an. Der Verein erlebt einen Anmelde-Boom.
Fotos: Thomas Frey

Das schweißtreibende Geschäft in den chromblitzenden Studios blüht. Die Vereine müssen sich sputen, soll die Fitneß-Welle nicht an ihnen vorbeirauschen. Der TuS Montabaur im Westerwald macht's vor, wie man am Drücker bleibt: An seinen neuen Foltergeräten rücken gut 80 Frauen Po und Pölsterchen zu Leibe. Was schwabbelt, wird wieder straff - zu erschwinglichen Preisen.

Auf dem Pappschild an der Tür vom modernen Stadion-Gebäude steht „Sport-Studio", denn keiner soll es mit einem der kommerziellen Fitneß-Studios verwechseln, die mit dem Verkauf von Eiweißdrinks und Körnern ihren Umsatz aufpäppeln. „Bodybuilding läuft bei uns nicht", erklärt der Motor des jungen sportlichen Unternehmens, Albert Kram. Das versteht sich für die Frauen von selbst, denn sie wollen keine Muskelpakete, sondern eine gute Figur. Das Stemmen der Gewichte überlassen sie getrost den Männern und den Wettkampfsportlern in dem von Musik berieselten Konditi... raum. Auf gesundes Krafttan... ne Mittfünfzigerin ... 20jährigen ...

...der für die Leiter von St... ...icht ohne Stolz, schlie... ...anz einfach gewesen, ...gebot dem Vorstand ...n und 120 000 Mark ...kasse") aufzutreib... ...r den Landessp... Montabaur ein ... ...it neuen Ide... ...ßlich, so LS... Peter Schöss... ...tellen, daß ...tmosphä... ...wickelt ...n Körp... ...habe... ...r F...

Richtig fit

US. Wer von der Fitneß-Welle mitgerissen - plötzlich auch schwitzen will, sollte vor dem ersten Griff zur Hantel sich beraten lassen. Experten raten: Vor dem ersten Training den Arzt fragen. Nach Verletzungen oder Operationen kann das eine oder andere Trainingsgerät dem Körper mehr schaden als nutzen. Vorsicht walten lassen, wenn ein Studio ohne Vorgespräch über einzelne Geräte direkt ein Programm parat hat - samt richtiger Ernährung aus dem Studio-Regal. Vor einem langfristigen Vertrag auch diesmal das Kleingedruckte lesen und sich fragen, ob man Dauergast werden will oder im Sommer nicht doch lieber im Freien sich trimmen will. Als Neuling sich die einzelnen Geräte genau erklären lassen, damit man sie nicht falsch einsetzt und die Bänder schmerzhaft überdehnt. Ganz wichtig auch: Zuerst den Kreislauf in Schwung bringen, ...keln aufwärmen und lockern. ... ob man nun Brust ... ...helen und

---

Ein breites Angebot für Fitneß- und Breitensportler umfaßt das Fitneßstudio des TuS im neuen Gebäude, das am großen Stadion im Schul- und Sportzentrum entst... Samstag vorgestellt wurde.

Mit dem Fitneßstudio betritt der TuS Neuland im Sportbund

Neue Einrichtung im Stadiongebäude wurde offiziell vorgestellt

-nd- MONTABAUR. Parallel zum neuen Stadion im Schul- und Sportzentrum Montabaur entstand in rund einjähriger Bauzeit ein angeliedertes Stadiongebäude, dessen besondere Attraktion nun ein Sport- und Freizeitstudio des Turn- und Sportvereins (TuS) Montabaur ist. Ein Tag der offenen Tür zur Eröffnung fand bei der Bevölkerung großes Interesse. Das Studio bietet ein breitgefächertes Angebot für Fitneß- und Breitensportler.

Das Stadiongebäude errichteten die TuS-... zum großen Teil in Eigeninitiati... ...der zum großen Teil ... trugen außerdem der ... der Sportbund ... ein Mo-

einen offen. Neben einem allgemeinen Fitneßtraining, das unter anderem der Gesundheit, dem Wohlbefinden und der Gewebestraffung dient, wird auch ein sogenann... tes „Rehabilitations-Training" angebot... mit dem nach Verletzungen der Muskel... bau erreicht werden soll und das bei... kenproblemen zum Einsatz kom... dritte Bereich, das Basis-Trainin... spezielles Trainingsprogramm ... kampfsportler, wie Fußball-... spieler oder Leichtathleten.

Das Studio bietet eine ... dernen Kraftmaschinen ... tien an, die im freien Tr... system unter der Anle... zierten Übungsleite... ...Bernd Schle...

---

was-wann?wo

Der TuS Montabaur lädt ein zum „Tag der offenen Tür" im neuen Stadion mit Allwetterba...

Foto: Pöhler

Erstes Probetraining im neuen Sport- und Freizeitstudio des TuS

Wann? Samstag, 14. November 1987, ab 14.00 Uhr
Wo? Stadiongebäude, Schul- und Sportzentrum Montabaur

Wer ist eingeladen?
Alle am Sport interessierten Bürger: Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder, Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer, Familien, Wettkampfsportler, Fitneßsportler, Trainierte, Untrainierte = Jedermann.

Sport - Musik - Essen - Getränke

TuS Montabaur eröffnet vereinseigenes Sportstudio

Neues Angebot für Fitneß- und Breitensportler

Montabaur: Am Samstag, 14.11.1987 ist es endlich so weit. Der TuS Montabaur eröffnet sein neues Sportstudio im Sportplatzgebäude des neuen Stadions. Durch die Initiative des Sportvereins erhält das Schul- und Sportzentrum Montabaur eine weitere sinnvolle Ergänzung und Abrundung. Nach großen Anstrengungen der Vereinsmitglieder ist nun auch das neue Stadiongebäude mit Mannschafts- und Jugendräumen sowie Räumen für die Vereinsverwaltung und das hervorragend ausgestattete Sportstudio fertiggestellt. Damit hat der TuS Montabaur seinen Beitrag zu den großen Anstrengungen von Stadt- und Verbandsgemeinde und des Westerwaldkreises geleistet, die sportliche Infrastruktur der Kreisstadt verbessern.

Der besondere Dank gilt neben den veran... ...den unermüdlichen fleißigen Mitgliedern der Fußballabteilung. Der TuS Montabaur, mit ... ...setzt mehr als 30 lizensierte Übungsleiter ein, um der Bevölkerung ...

Modell des Prototyps eines vereinseigenen Sportstudios

hek – In der Kreisstadt Montabaur im Westerwald, an der Autobahn Frankfurt/Köln gelegen, wurde im Juni 1987 ein großzügiges Sportzentrum für den gesamten Rasensport eingeweiht. Daß dieses einmalige Objekt überhaupt zustande kommen konnte, geht auf die Initiative von Albert Kram zurück, der sich in seiner Funktion als Sportkreisvorsitzender für diese Anlage eingesetzt hat. Er verstand es, mit privaten Spenden und öffentlichen Zuschüssen, eine hervorragende Sportstätte für den gesamten Westerwaldkreis zu schaffen. Der Sportkreis zählt immerhin mit seinen 55 000 Mitgliedern und 310 Sportvereinen zu den größten Sportkreisen in Rheinland-Pfalz.

Eine der Attraktionen des Sportzentrums ist zweifelsfrei das neue Sportstudio, das man getrost als das Lieblingskind von Albert Kram bezeichnen kann. Denn seine Idee war es, ein Sportstudio im Charakter eines Fitneß-Studios zu integrieren, das aber keineswegs als Kopie eines kommerziellen Studios verstanden werden möchte und schon durch die Namensgebung „Sportstudio" betont andere Akzente setzen will.

Dieses zukunftsweisende Objekt hat uns interessiert. Wir sahen uns das Sportstudio an, daß auf einer Fläche von rund 100 qm gebaut wurde. Es umfaßt 15 Trainingsplätze.

Parallel zu allen im Sportzentrum möglichen Trai... und Wettkampfmöglichkeiten soll hie... Muskeltraining durchgeführt we... lage für viele Sportarte... man es vielerorts... den V...

Übungsleiter mit Zertifikat zur Verfügung steh... Übungsleiter nehmen jährlich an Fortbildungsku... So wird auch das Thema Ernährungsfragen, um d... gar nicht herum kommt, von Fachleuten vertieft."

Der Landessportbund, mit dessen Unterstützung ... Anlage gebaut wurde, sieht im Sportstudio TuS M... baur eine Art Vorzeigeobjekt, denn viele Vereine w... auch in der Lage, in ihren Sportstätten, mit Unterstütz... und Spenden, solche Trainingsanlagen zur Verbess... rung der sportlichen Leistung und Körperbewegung z... integrieren. Darum sind alle Vereine herzlichst eingela... den, dieses Modellstudio zu besichtigen. Man sieht auch Möglichkeiten, sollten sich Sportvereine von drei oder vier kleineren Orten zusammenschließen, daß gemeinsam ein kleines Sportstudio betrieben werden kann.

TUS MONTABAUR
AM PULS DER ZEIT

Albert Kram und seine Mitstreiter hatten sich schließlich durchgerungen. »Wir wollen ein Fitnessstudio für den TuS Montabaur«. Bei der Realisierung standen folgende Schwerpunkte im Mittelpunkt:

1. Die Räumlichkeiten

Es stand außer Frage, dass Größe und Ausstattung bescheidener ausfallen mussten, als bei den kommerziellen Studios. 200 m² waren die Zielgröße. Die 80 m² im Dachgeschoß des neuen Sportplatzgebäudes der Stadt Montabaur boten einen realistischen Anfang und sollten je nach Kassenlage erweitert werden. Die verschiedenen Umbau- und Erweiterungsmaßnahmen haben das Sportstudio bis heute auf diese Größe ausgedehnt. Auch das Ambiente sollte einfacher ausfallen – Sauna, Solarium und Ähnliches standen nicht zur Debatte.

2. Die Trainingsgeräte

Hier waren wir uns einig, dass wir keine Abstriche in der Qualität machen durften, wenn wir konkurrenzfähig werden wollten. Nach Provisorien zu Beginn – Gebrauchtgeräte und selbsthergestellte Geräte – sollten bereits mittelfristig Profimaschinen zum Einsatz kommen. Heute verfügt das Sportstudio über einen ausgezeichneten Gerätebestand und kann leicht mit den kommerziellen Anbietern mithalten.

3. Die Übungsleiter

In diesem Bereich verfolgten wir das ehrgeizige Ziel, bereits zum Beginn die Kommerziellen zu übertreffen. Seit 1987 finden in Montabaur Jahr für Jahr Ausbildungs- und Fortbildungslehrgänge des Sportbundes statt, die nach der ersten Lizenzstufe den Erwerb der B-Lizenz (Übungsleiter im vereinseigenen Fitnessstudio, Sport in der Prävention) zum Ziel haben. Unsere Übungsleiter sind so gefragt, dass sie immer wieder auch in den kommerziellen Studios eine Anstellung finden.

4. Organisation des Trainings

Von Anfang an wurde das Training zweigleisig organisiert: Gruppentraining im Kurssystem und Einzeltraining als freies Training. Sehr schnell gründete Mia Philippi verschiedene Frauengruppen. Sie werden heute von Hannelore Rolshoven betreut. Hubert Wienand organisierte Männergruppen, die heute von Detlef Puschmann trainiert werden. Im Mittelpunkt des freien Trainings standen immer wieder die Ausarbeitung und Verbesserung zielgerichteter Trainingspläne, die auch immer wieder Gegenstand von vereinsinternen Fortbildungsmaßnahmen waren.

Schon kurz nach der Eröffnung am 14. Oktober 1987 waren 168 Mitglieder fest eingeschrieben. Diese Zahl hat sich bis heute auf etwa 400 erhöht.

Hubert Wienand (mitte) mit Franz Monsieur (hinten)

Hannelore Rolshoven mit Mia Philippi

ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNG

(SONDERAUSBILDUNG)

DES SPORTBUNDES RHEINLAND

SPORTBUND RHEINLAND

SBR

ÜBUNGSLEITER IM VEREINS-

EIGENEN SPORTSTUDIO

TEILNEHMERLISTE

(Montabaur 26./27.09.87 und 03./04.10.87)

1. Gießler Birgit, Blumenstr. 68, 658 Idar-Oberstein
2. Jens Petry, Blumenstr. 28, 658 Idar-Oberstein
3. Jungbluth Sigrid, Flurstr. 9, 658 Gerach
4. Krämer Mechthild, Layenstr. 164, 658 Idar-Oberstein
5. Dahlem Winfried, Gartenstr. 6, Hillscheid
6. Schmittinger Gudrun, 6541 Kümdchen
7. Schwickert Norbert, 5432 wirges
8. Eichmann Iris, Buchenstr. 12, 543 Montabaur 2
9. Phillipi Mia, Lahnstr. 2, 543 Montabaur
10. Nebgen Klaus, Jahnstr. 6b, 543 Montabaur
11. Schlemmer Bernd, Weserstr. 2, 543 Montabaur
12. Wolf Herbert, Im Krautfeld 16, 5431 Oberelbert
13. Rathke Daniel, Wiesenstr. 16, 5431 Oberelbert
14. Simon Uwe, Zum Weißen Stein 1, 5431 Welschneudorf
15. Orfgen Rainer, 5231 Marienthal
16. Schulz Werner, 5503 Konz
17. Dobosz Jörg, 547 Andernach
18. Frick Margot, Hochstr. 4, 5431 Namborn
19. Busch Edgar, 543 Montabaur
20. Mayer Marcel, 658 Idar-Oberstein
21. Lenz Hildegard, Simmern
22. Bonerz Eva, 55 Trier
23. Klein Horst, 658 Idar-Oberstein

Dunz Winfried, Kram Albert, Krämer Karl,

SPORTBUND RHEINLAND

Seit 1987 ein Dauerbrenner

Vereinseigenes Sportstudio des TuS Mo

r ersten vereinseige-
der Fitnessstudios in
lz erfreut sich das
es TuS Montabaur
ndung im Jahre
igen Beliebtheit.
zen über 300
Angebot des
Nutzung als
d ist natür-
ir sehen das
Konkurrenz
en Anbie-
hten hier
einander
reichen:
eit und
etont
alige
Vest-

gelegt. Allein 14 speziell ausge-
bildete Übungsleiter für den
Sport im vereinseigenen Fitness-
Studio überwachen und steuern
den Trainingsablauf der Übun-
den an den Geräten und im
Gymnastikraum.

Das Sportstudio des TuS ist seit
Jahren auch Ort der Übungslei-
terausbildung in der 2. Lizenzstu-
fe „Gesundheitsorientiertes Trai-
ning im vereinseigenen Fitness-
udio". Auch in diesem Jahr fin-
eine Ausbildung an Wochen-
en über insgesamt 60 Unter-

richtseinheiten statt. Zu
teren Angeboten des Sp
dios gehören unter and
die Durchführung von sport
senschaftlichen Fitness-Chec
das gesundheitsorientierte Fi
nesstraining, die Ausarbeitung
von individuellen Trainingspro-
grammen sowie das gezielte
Aufbautraining nach Sportver-
letzungen.

Selbstverständlich steht das ver-
einseigene Studio auch für
besondere Sportgruppen offen.
. Während beispielsweise viele
Senioren im Alter zwischen 55
und 84 Jahren vormittags unter
der Leitung von Übungsleiter
Detlev Puschmann ein spezielles
Sportangebot absolvieren, küm-
mert sich Hannelore
um eine 70

Führungs- und Verwaltungs-Akademie Berlin
des Deutschen Sportbundes e.V.

Priesterweg 6
1000 Berlin 62, Schöneberg
Telefon 0 30/7 81 40 51
Telefax 0 30/7 82 71 88

Seminar-bescheinigung

25.02.1987

Name Herr Albert K r a m

Seminar x) Fitneßstudio im Verein - Ein Modell für den Freizeitsport -

Themen - Erfahrungen mit Fitneßstudios in Vereinen

- Modelle für die Praxis von morgen

vom 23. bis 25. Februar 1987

Dozenten J. Palm, Dr. F. Beuker, Prof.Dr. H. Eberspächer, N. Stellmach,
E. Wunderlich, Dr. R. Maurer, H. Hofmann, K. Umbach, L. Spitz,
G. Zimmerstädt, Stadler, Dr. D. Umbach

x) kann als Bildungsurla
anerkannt werden

BESTÄNDIGKEIT DURCH AUSBILDUNG

Bei der Konzeption des Übungsleiterprofils für das Fitnessstudio musste in vielen Bereichen Neuland beschritten werden. Da war es besonders hilfreich, dass mit Günter Berg und Winfried Dunz vom Sportbund Rheinland ideenreiche und kompetente Unterstützung gewährt wurde.

Die Schwerpunkte für die Übungsleiterausbildung im Fitnessstudio sind:

1. Sportmedizin: Erforderlich sind besondere Kenntnisse in Anatomie und Physiologie. Ein Bandscheibenvorfall ist durch falsche Belastung schnell antrainiert.

2. Trainingslehre: Ein besonderer Schwerpunkt ist die Erstellung individueller Trainingspläne und die rechtzeitige Änderung nach einer gewissen Trainingszeit.

3. Animation und Motivation für die Trainierenden im Studio: Besonders Anfänger brauchen diese Betreuung.

4. Trainingsgerätekunde: Wichtig sind die Kenntnisse über Stärken, Schwächen, Gefahren und optimale Bedienung der Kraftgeräte. Hier gilt ein besonderer Dank Manfred Nitsch von der Firma Biotech, der nicht nur die Geräte geliefert, sondern auch den Gebrauch ausführlich vor Ort eingeübt hat.

Die ehemaligen Studioleiter Klaus Schmitt und Peter Wehner führen seit 2001 die verschiedensten Lehrgänge und Fortbildungen für den Sportbund Rheinland durch:

C-Lizenz »Breiten und Freizeitsport«

B-Lizenz »Gesundheitsorientiertes Training im vereinseigenen Fitnessstudio«, seit 2011«Sport in der Prävention«

Themen der Fortbildungen:
Das »ONE-Prinzip«, Laufseminar, Knieverletzungen, Kurzhanteltraining.

Mittlerweile wurden mehr als 300 Trainer mit der B-Lizenz ausgebildet. Viele Trainer nutzen diese auch um in kommerziellen Fitnessstudios zu arbeiten. Von Beginn der Ausbildungslehrgänge und Fortbildungen bis heute wird das Sportstudio Montabaur auch aufgrund seiner guten Ausstattung gerne als Lehrgangsort genutzt.

2006 hat das Studioteam aufgrund der großen Nachfrage (auch von Studiomitgliedern) eine zusätzliche B-Lizenz Ausbildung angeboten und mit Erfolg durchgeführt. Allein aus diesem Lehrgang sind uns 3 Lehrgangsteilnehmer als Trainer bis heute treu geblieben. An den aktuellen C- und B-Lizenzlehrgängen nehmen wieder 3 Studiomitglieder teil, die mit erfolgreichem Abschluss der Lehrgänge für das Sportstudio als Trainer tätig werden wollen.

Alle Trainer nehmen regelmäßig an Fortbildungen des Sportbund Rheinland teil. Eine freiwillige »Pflichtveranstaltung« ist der jährlich stattfindende Sportkongress in Koblenz mit aktuellen Themen und hochkarätigen Dozenten aus der Sportwissenschaft. Auf der FiBo (Internationale Leitmesse für Fitness) in Essen informieren wir uns über die neuesten Sporttrends und prüfen die Praxistauglichkeit und Umsetzung in unserem Studio.

Eine weitere Besonderheit ist die jährlich von uns durchgeführte Erste Hilfe Ausbildung und Auffrischung mit besonderem Schwerpunkt auf Verletzungen und Vorfälle die während des Trainings im Sportstudio auftreten könnten.

Sportstudio TuS Montabaur

im

Stadiongebäude

im

Schul- und Sportzentrum
Montabaur

Wir bieten für Damen, Herren, Jugendliche

→ **Fitness-Training**
Gesundheit und Wohlbefinden, Gewebsstraffung u.a.

→ **Reha-Training**
Muskelaufbau nach Verletzungen, bei Rückenproblemen

→ **Basis-Training**
Kraftaufbau für Wettkampfsportler: Fußball, Tennis...

Sie können wählen: **Kurssystem – Freies Training**
Sie werden angeleitet und betreut von
ausgebildeten qualifizierten

Probetra
ab sofort
und beim

Damen Seniorengruppe

HANNELORE ROLSHOVEN
FRAUEN IM STUDIO

Ein kurzer Rückblick über 25 Jahre »Frauen – Training« im vereinseigenen Fitnessstudio des TUS Montabaur

Beginnen möchte ich mit einem Zitat, das schon den alten Römern bekannt war:

In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist! (Röm. Dichter Juvenal)

Als im Jahre 1987 das Studio nach harter Eigenarbeit von Vereinsmitgliedern öffnete, wurden auch Frauen zum Trainieren eingeladen. Der Beginn gestaltete sich etwas abenteuerlich, denn nicht jedem erschien es selbstverständlich, dass auch Frauen etwas für ihre Fitness tun sollten. Manch einer fragte sich: Frauen kommen zum »Krafttraining«? Was wollen die denn in einem Fitnessstudio?

Damals gab es noch relativ wenige professionelle Studios und aussehen wie Arni Schwarzenegger wollte ohnehin niemand. Solche Berührungsängste konnten schnell überwunden werden. Und so ließen sich einige Frauen von Albert Kram und der damaligen Trainerin Mia Philippi überzeugen, dass das Trainieren an Geräten unseren Figuren und der Fitness gut tut.

Auch ich gehörte zu den Frauen der »ersten Stunde« und wir waren ganz schnell eine lustige Truppe, die jeden Dienstagvormittag zum Training kam. Einige Zeit bestand sogar das Angebot für berufstätige Frauen, abends zu trainieren. Später wurde noch der Donnerstagvormittag hinzugenommen. Das abendliche Frauentraining musste jedoch sehr bald aufgrund fehlenden Interesses eingestellt werden - alternativ erfolgte ein gemischtes Training für Männern und Frauen.

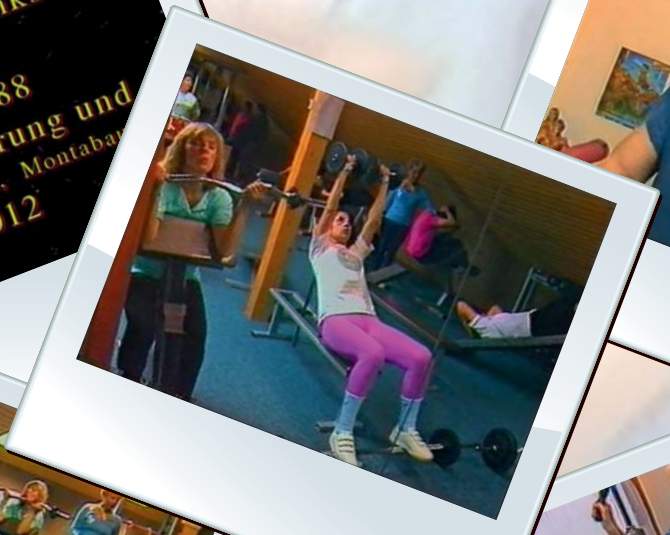
Leider wurde die damalige Trainerin Mia Philippi im Herbst 1990 krank und konnte ihre Arbeit nicht mehr fortführen. Trotz Auflagen seitens der Studioleitung zur ständigen Fort- und Weiterbildung habe ich um der Sache willen das Frauentraining gerne übernommen und das bis heute nicht bereut. Die ersten Lehrgänge waren geprägt von der damaligen »Fitness-Päpstin« Otti Krempel als Referentin. Die Lehrgänge machten Spaß und ihre Meinung, dass auch der Austausch von Kochrezepten zum Training gehört, wurde nur von den männlichen Teilnehmern ein wenig belächelt.

Mit der schrittweisen Vergrößerung unseres Studios und der Anschaffung neuer, moderner Geräte wuchsen auch die Mitgliederzahlen beim Frauentraining. So hat sich im Laufe der Zeit eine richtig tolle Mannschaft von nunmehr 38 Frauen zusammengefunden, die dienstags und donnerstags zum Trainieren und auch zum »Schwätzen« kommen. Einige sind schon von Beginn an dabei. Es wird Freud und Leid miteinander geteilt, und selbstverständlich wissen und merken wir alle, dass nicht nur das Trainieren an den Geräten unserem Körper und unserer Seele gut tut. Auch das Kommunizieren untereinander – das Lachen miteinander – ist gut für Körper und Geist.

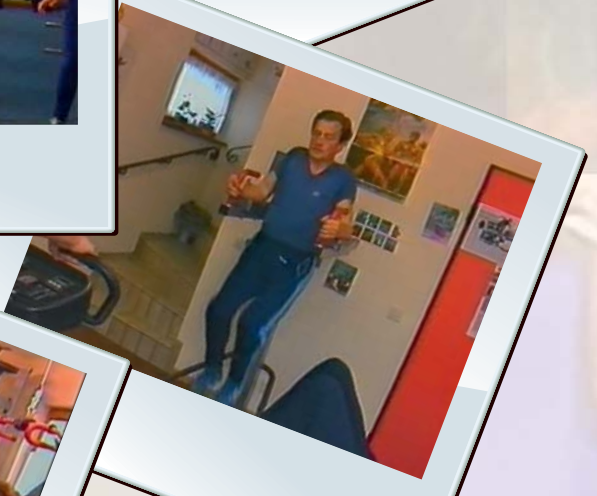
Hannelore Rolshoven
Trainerin der Frauengruppe im Fitnessstudio

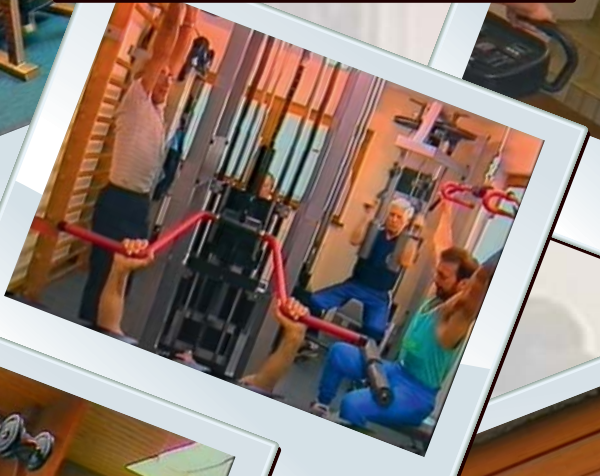
Eine Sendung des
Südwestfunks
vom
1.6.1988
Digitalisierung und
Repro: P.Dick, Montabaur
2012

Julius Decker 1988



Albert Kram
Sportkreisvorsitzender





Sportstudio
TuS Montabaur

DETLEF PUSCHMANN
SENIOREN IM STUDIO

Ich habe mir mal aufnotiert
was bei den Senioren so passiert.
Das Ganze versuchte ich dann zu reimen
mit Wortumstellung und mit leimen.
Bedacht war ich bei diesen Sachen
nur an der Wahrheit nichts herumzumachen.

Klingt ein Wort mal kräftig hier
oder gar gefällts nicht dir
dann sei du mir ja nicht böse
wie sollt ich die Sach sonst löse.
Der Wortschatz des Herrn Schiller oder Goethe
geht bei mir hier völlig flöte.
Der Hauptgrund warum ich's mache
ich hätte gerne, dass mir Lache!

Julius Decker 2012, Mann der ersten Stunde

Anno domini 1987
Im Beisein einer Flasche Wein
gründete unser Albert den Senioren-Sportverein.
Die Sache lief nun langsam an
bis der Detlef kam heran.
Er machte die Sache extra gut
und alle bekamen frohen Mut.
Ja wer hätte das gedacht
das der Sport soviel Freude macht.
Uns allen geht es gut und fein
Auch ohne Arzt und Krankenschein.
Damit wir in Zukunft auch Laufen und Rennen
dafür lies unser Rolf in Santiago de Compostela
für j e d e n eine Kerze brennen!
Der Julius und Helmut machen uns vor
wie man singt: Freude schöner Götterfunke -
auch im Chor.

Zum Schluss vielen Dank für all die
schönen Dinge

- Hoch lebe der Detlef und auch die Inge!

Vortrag unseres ältesten Senioren
Franz Monsieur, 91 Jahre

Herren Seniorengruppe, Detlef Puschmann (dritter von rechts)

MICHAEL LIEBESKIND
DAS STUDIO HEUTE

Seit 1991 trainiere ich im Sportstudio Montabaur und fühlte mich von Anfang an vom Trainerteam sportlich bestens unterwiesen. Schnell fühlte ich mich im Sportstudio heimisch und als Mitglied einer großen sportbegeisterten Familie mit dem gleichen Interesse:

Den eigenen Körper mit Hilfe des Krafttrainings in einen gesunden Zustand zu bringen und diesen ein Leben lang zu erhalten.

Im Jahr 2000 machte ich die C-Lizenz und die B-Lizenz, um als Übungsleiter im Sportstudio anfangen zu können. Ich wollte den Spaß und gesundheitsfördernden Aspekt des Krafttrainings an Gleichgesinnte weitergeben. 2005 habe ich zusätzlich die Funktion des Studioleiters übernommen.

Meine Arbeit als Studioleiter baut von Beginn an auf 3 Säulen auf:

1. Die persönliche Betreuung unserer Mitglieder
2. Ein breitgefächertes, gut ausgebildetes Trainerteam
3. Ein räumlich und technisch modernes Sportstudio

1. Die persönliche Betreuung unserer Mitglieder war und ist schon immer unser großer Vorteil gegenüber kommerziellen Fitnessstudios. Der Eingangscheck und die konsequente Anpassung der persönlichen Trainingspläne an die Ziele unserer Mitglieder unterscheiden uns von den »Anderen«.

Unsere Mitglieder fühlen sich persönlich betreut und werden bei dem Erreichen ihrer Fitnessziele von uns geleitet und unterstützt. Natürlich kommt auch das private Gespräch nicht zu kurz. Schnell kennt man sich und wird Teil der »Sportstudio-Familie«.

Schon immer war und ist es uns wichtig auch die Mädchen und Frauen für das gesundheitsfördernde und präventive Krafttraining zu begeistern. Wir geben auch Menschen, die geistig nicht in der Lage sind ihren Lebensalltag alleine zu meistern und daher im betreuten Wohnen der Caritas leben, die Möglichkeit durch eine intensive Betreuung ihres Krafttrainings sich als vollwertige Studiomitglieder zu fühlen. Damit stärken wir ihr Selbstbewusstsein und steigern ihre Lebensqualität.

Integration wird bei uns gelebt. Bei uns trainieren Menschen aus allen Alters-, und Bevölkerungsschichten. Unsere jüngsten Mitglieder sind 16 Jahre alt und unser ältestes Mitglied ist 91 Jahre alt. Die verschiedenen Nationalitäten unserer Mitglieder oder deren Familien und auch die ausgeübten Religionen waren und sind immer eine Bereicherung unserer Multi-Kulti-Studiokultur und regen immer wieder zu interessanten Gesprächen an.

Auch einzelne Abteilungen des TuS Montabaur werden in der Jugendarbeit von uns unterstützt. In Absprache mit den sportartspezifischen Trainern erstellen wir spezielle Kraftaufbautrainingspläne auch schon für jugendliche Sportler unter 16 Jahren. Grundsätzlich bieten wir allerdings kein Training für Jugendliche unter 16 Jahren an. Dies sollte nur unter ständiger Kontrolle durch einen Trainer erfolgen, um Schäden durch ein falsches oder übermotiviertes Training während des Wachstums der Jugendlichen auszuschließen.

2. Unser Trainerteam ist genauso breit gefächert, wie unsere Mitglieder. Wir legen

großen Wert darauf, dass auch Frauen als Trainerin bei uns arbeiten. Russisch oder türkisch sprechende Trainer ergänzen unser internationales Trainerteam.

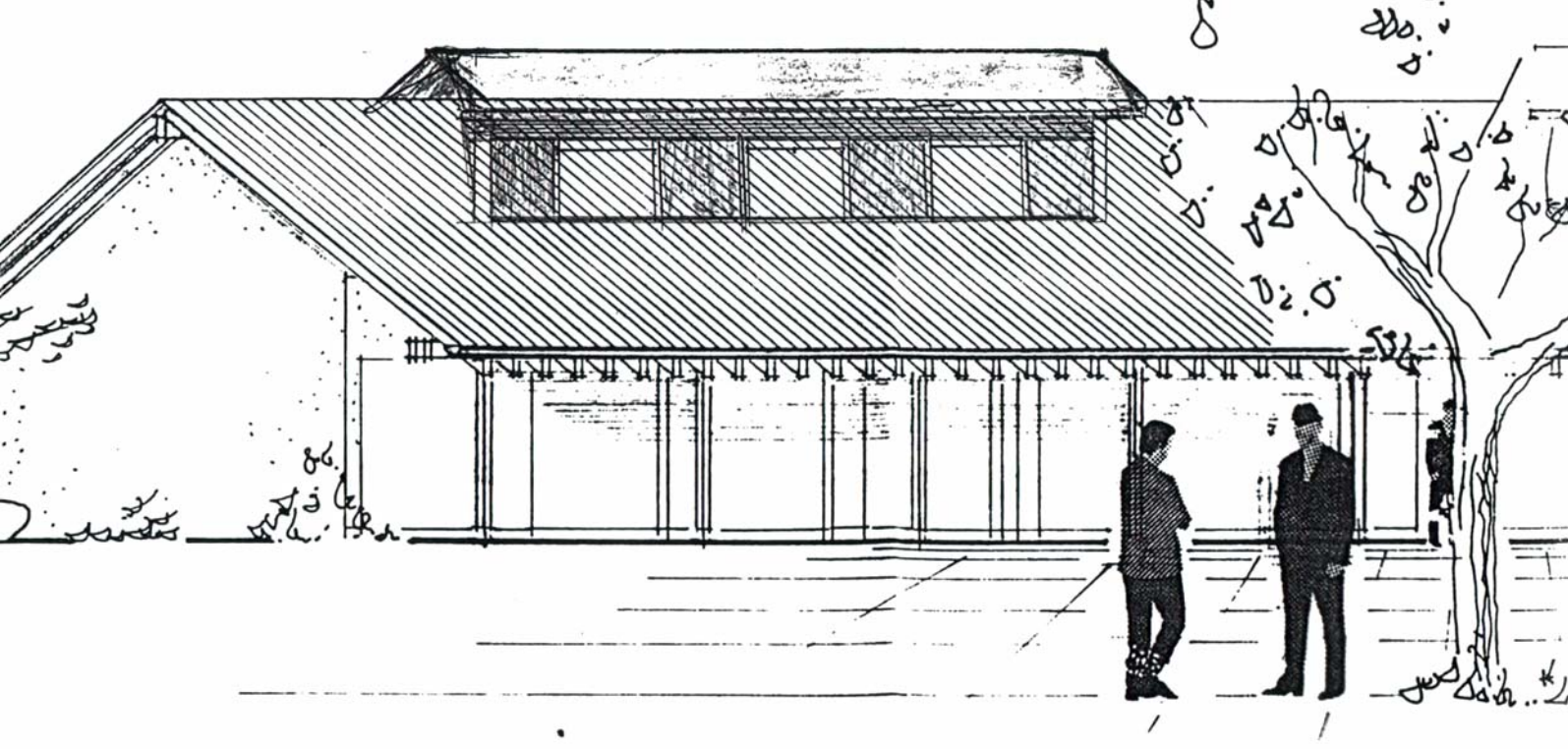
Das Alter der Trainer liegt zwischen 20 und 73 Jahren. Neue Trainer werden aus den Reihen der Studiomitglieder ausgesucht und auf Lizenzlehrgänge geschickt, um sich dann im Trainerteam zu bewähren.

Der Ausbildungsstand ist immer auf aktuellem Niveau. Der Teamgeist wird durch Traineraus-flüge, wie gemeinsame Radtouren, Bowling das gemeinsam organisierte Oktoberfest und ein Jahresabschlussessen gestärkt.

3. Unser Raumangebot ist zwar begrenzt, wird aber optimal ausgenutzt. Jedes Jahr werden Renovierungen durchgeführt um aktuelle und moderne Räume für ein funktionales Training zu präsentieren. Die Gerätewartung führen wir mit Unterstützung der Gerätehersteller selbst durch.

Immer wieder werden **aktuelle Trainingsgeräte** angeschafft. Der Cardiogerätebereich wird regelmäßig ergänzt und ältere Modelle werden durch aktuelle ersetzt. Auch Innovationen wie das Gleichgewichtstraining mit der MFT-Challenge Disc werden bei uns auf spezielle und kostengünstige Weise umgesetzt.

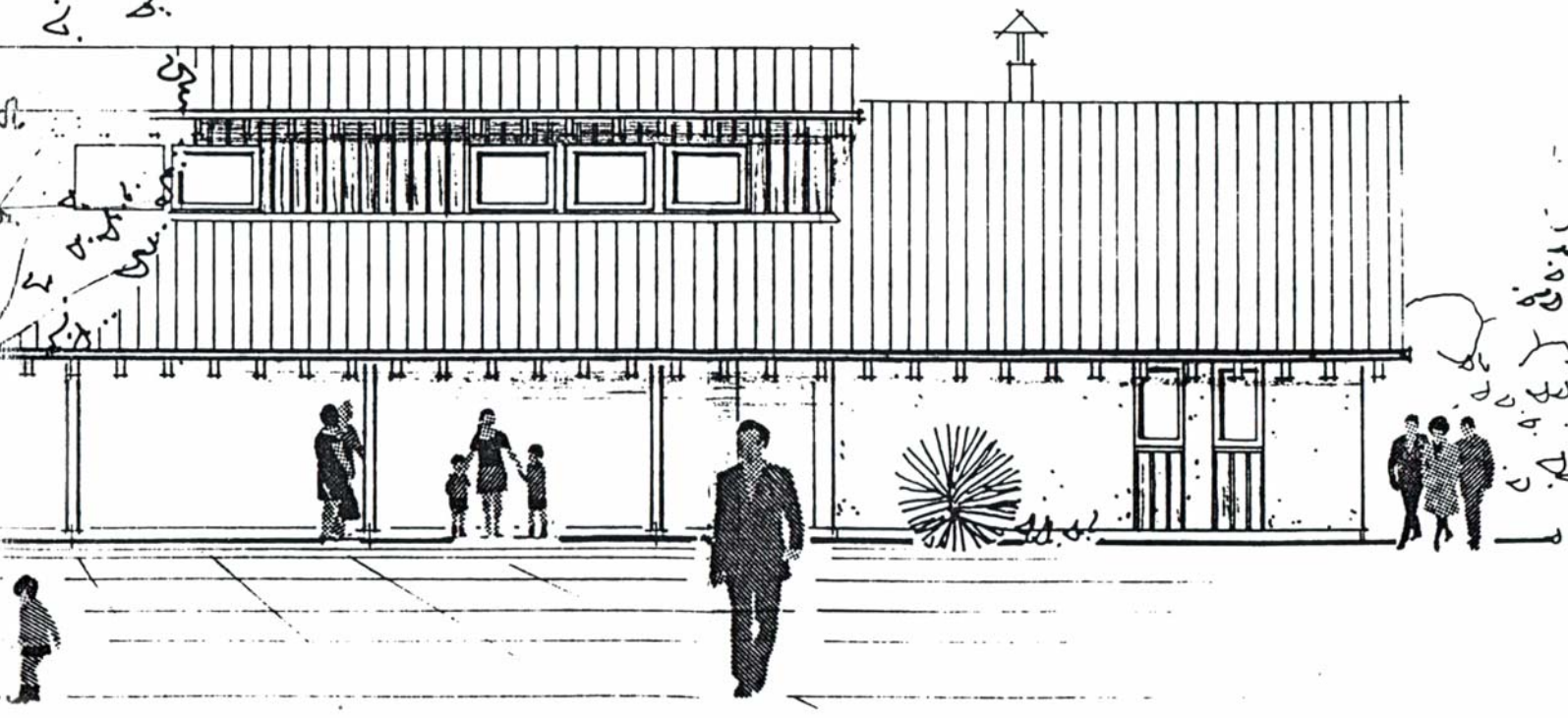
Ergänzt wird unser Angebot durch Aerobic und ZUMBA®. Wir nehmen die Leistungen für das Deutsche Sportabzeichen ab. Im Sommer nutzen wir die Beachvolleyballanlage und im Winter die Turnhalle für verschiedene Ballspiele um etwas Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen.



DAS TRAINERTEAM

SÜD-OSTEN

Hintere Reihe von links: Michael Liebeskind (Studioleiter), Timo Müller, Christian Nink, Rouven Stotz, Christian Stanka, Leo Detzel (nicht mehr aktiv), Detlev Puschmann (Senioren), Philipp Fadel *Mittlere Reihe von links, Stehend:* Peter Wehner (nicht mehr aktiv), *Sitzend:* Rene Fröhlich (nicht mehr aktiv), *Stehend:* Rene Hommrich, *Sitzend am Boden:* Karina Petri, *Sitzend:* Simon Marx, Simone Müller, Hannelore Rolshoven (Frauen), Michaela Heissler (Aerobic), Albert Kram (Abteilungsleiter) *Es fehlt:* Johannes Meurer



ENTWICKLUNG DES SPORTSTUDIOS

Neben den Studioerweiterungen 1990/91 und dem Umbau des Vereinsheims zum Cardiobereich 2009 waren auch immer wieder Schönheitsrenovierungen angesagt.

Ursprünglich bestand das Trainerbüro aus einer 1qm-Abstellkammer in der es dem Trainer nicht möglich war das Eingangsgespräch mit neuen Mitgliedern diskret durchzuführen. Durch die Erweiterung des Sportstudios um das ehemalige Vereinsheim haben wir nun ein adäquates Trainerbüro mit mittlerweile 2 PC-Arbeitsstationen und Internetanschluss. Hier können die Mitgliedergespräche in Ruhe durchgeführt werden. Die Mitgliederverwaltung erfolgt über ein professionelles Sportstudioprogramm am PC.

Zusätzlich haben wir einen separaten Raum für die Eingangsuntersuchung (früher mussten wir den Muskelverkürzungstest vor den anderen Mitgliedern im Bauchtrainingsraum durchführen und dies war einigen Neukunden logischerweise sehr unangenehm). Außerdem dient der Raum dem Trainieren auf der MFT-Challenge Disc, einem computergestütztes Gleichgewichtstraining.

Ein weiteres technisches Highlight ist das Testfahrrad der Firma Emotion mit Auswertungssoftware des Instituts für Prävention und Nachsorge. Dadurch können wir den sogenannten IPN-Test durchführen, den alle Krankenkassen als Nachweis für ein gesundes Leben anerkennen und der es uns ermöglicht genaue Trainingsempfehlungen für ein Fettreduktions- bzw. Herz-Kreislauftraining zu geben.

Alle Renovierungen und Umbauten wurden Größtenteils von den Trainern in Eigenleistung durchgeführt. Dies spart Geld für neue Anschaffungen und stärkt das Gemeinschaftsgefühl im Trainerteam.

Aktuell planen wir:
Einen neuen Internetauftritt und neugestaltete Flyer, Einführung ZUMBA-Kurs, Anschaffung neues Laufband, Anschaffung Kettle Bells und Medizinbälle für plyometrisches Training, Schließfächer für Wertsachen, Neugestaltung Eingangsbereich, Garderobe und Sitzgelegenheit zum Schuhe wechseln, Erweiterung der Tainings-Fläche durch 2 Garagen inkl. Umbau und Einrichtung, Regelmäßiges Beachvolleyball spielen, jährlich ein Beachvolleyballturnier, Lauftreff, Mountainbike-Touren.

SPORTSTUDIO MONTABAUR

DER LAUF DER DINGE_

Die Leichtathleten der LG Westerwald und damit auch die des TuS Montabaur – vor allem die Kugelstoßer und Diskuswerfer (Josef Voll, Edgar Goldhausen, Helmut Thomalla, u.a.) – liebäugelten in den 60er und 70er Jahren mit dem Krafttraining.

1961 richteten sie einen solchen Kraftraum in einem Nebenraum der alten Turnhalle des Aufbaugymnasiums bzw. der Josef Kehrein Schule ein. Die Geräte waren selbst konstruiert und gebaut (Albert Kram, Wilhelm Schulte, Manfred Nix, Helmut Thomalla, Edgar Goldhausen, u.a.).

1962 folgte die Einrichtung eines provisorischen Kraftraums auf dem Speicher der Volksschule in Stahlhofen. Im gleichen Jahr richteten sie einen etwas professionelleren Kraftraum mit Maschinen (~ 20.000 DM) im Gymnastikraum des Aufbaugymnasiums ein.

1966 wurde die Sportgruppe »2. Weg« gegründet, die sich hauptsächlich dem Krafttraining widmete (Hubert Wienand, Toni Mies, Ludwig Heibel, Artur Bach, u.a.).

1974 kam ein Kraftraum in Keller des neuen Wohnhauses von Albert Kram hinzu (mit W. Schulte, H. Thomalla).

In den **80er** Jahren erreichte die beginnende Fitnesswelle den TuS Montabaur. Es gab kurze, aber heftige Diskussionen mit der Fragestellung,

- Fitnessstudio – Modeerscheinung oder ernst zu nehmendes, zukunftsweisendes Sportangebot?
- Kraftraum – Folterkammer oder Sportstudio?
- Kommerzielle Fitnessstudios – ernsthafte Konkurrenz für die etablierten Sportvereine?
- Woher die Räume und das Geld für die Ausstattung nehmen? Haben Sportvereine überhaupt eine Chance?

Da kam der Neubau des Mons-Tabor-Stadions mit Umkleidegebäude und Vereinsheim des TuS Mt in den Jahren 1985-87 gerade Recht, um der Verwirklichung näher zu kommen. Gedrängt von Albert Kram gab der Vorstand des TuS Mt schließlich grünes Licht für das Vorhaben, zumal tatkräftige Unterstützung im Raum stand und der Sportkreis Westerwald die Mitträgerschaft signalisierte.

Die Initiatoren des Sportstudios unter Führung von Albert Kram trafen umfangreiche Vorbereitungen für die Verwirklichung:

- Albert Kram nahm von 23. – 25.2.1987 in Berlin an dem Seminar »Fitnessstudio im Verein – Ein Modell für den Freizeitsport« teil.
- In Montabaur wurde am 3.10.1987 eine Infoveranstaltung mit namhaften Referenten organisiert
- Im Oktober 1987 wurde die Sportmesse in Köln mit dem Thema »vereinseigene Fitnessstudios« besucht

Ausgehend von den gewonnenen Erkenntnissen wurde das Sportstudio nun Schritt für Schritt verwirklicht. Die Stadt Montabaur stellte das Gebäude im Rohzustand zur Verfügung. Die Breitensportabteilung des TuS nahm mit besonderer Unterstützung der Fußballabteilung den Ausbau vor. Der Sportkreis Westerwald, der Sportbund Rheinland, die Stadt Montabaur, sowie der Westerwaldkreis, sowie verschiedene private Sponsoren, brachten die Finanzmittel für den Ausbau und für die Erstausstattung mit Fitnessgeräten auf.

Am **14.11.1987** war es endlich so weit, der TuS Montabaur eröffnete sein vereinseigenes Sportstudio. Die Geräteausstattung war zunächst provisorisch; d. h. zumeist gebrauchte Geräte, sowie von einem Schlossermeister zusammengeschweißte Trainingsgeräte. Der Finanzierungsplan sah folgendermaßen aus:

- Stadt Mt = 10.000 DM
- Sportbund Rheinland = 7.500 DM
- Westerwaldkreis = 8.000 DM
- TuS Mt + Sponsoren = 14.500 DM

40.000 DM Gesamtkosten

Mit diesem Betrag wurde ein ansehnliches, funktionsgerechtes Sportstudio errichtet.

Bereits **1986** wurde mit der Ausbildung qualifizierter Übungsleiter in Montabaur begonnen (Lizenz: Übungsleiter im vereinseigenen Fitnessstudio). Bis zum heutigen Tag werden Jahr für Jahr in Montabaur diese Ausbildungsmaßnahmen fortgesetzt.

Die ersten Übungsleiter beim Start waren Bernd Schlemmer, Edgar Busch, Albert Kram, Hubert Wienand, Mia Philippi, Jürgen Philippi, Norbert Schwickert.

Die Abteilungsleitung liegt seit der Gründung in den Händen von Albert Kram.

Als Studioleiter prägten Bernd Schlemmer – Karl Ludwig Michels – Klaus Schmidt – Peter Wehner und Michael Liebeskind zusammen mit hervorragenden Übungsleitern die Qualität der Einrichtung.

Bereits in den Jahren **1990/91** wurden im Sportstudio Umbau- und Erweiterungsmaßnahmen getätigt, so dass die Trainingsfläche von 90 m² auf nun 180 m² erweitert werden konnte (siehe Bauskizze Seite 16 und 17). Dank der Unterstützung der örtlichen Geldinstitute (KSK, NASPA, VOBA) konnte die provisorische Geräteausstattung durch die Profigeräte der Firma Nitsch-Kropp (heute Bio-Tech) aus Neuwied-Engers ersetzt und ergänzt werden.

Auch die Öffentlichkeit zeigte Interesse an diesem Vereinsmodell mit zahlreichen Berichten:

1. Fernsehen: SWF, Blick ins Land, 1.6.1986 (Seite 12)
2. Rheinzeitung: „Fitnesswelle rollt in Vereine", Februar 1988 (Seite 6)
3. SportInForm: „Seit 1987 ein Dauerbrenner, vereinseigenes Sportstudio des TuS Montabaur", März 2005 (Seite 8)

Ein besonders großer Schritt in Richtung **Studioerweiterung** gelang im Jahre **2009**. Nach langen zähen Verhandlungen konnten wir das Präsidium des TuS Montabaur überzeugen, dass die Verlagerung des Vereinsheimes in den Anbau eine wesentliche Verbesserung der Raumsituation des Studios bedeuten würde. Aber auch der Gesamtverein würde durch die Verlegung erheblich profitieren. Die Abteilung Sportstudio übernahm die Kosten und somit konnten innerhalb von drei Wochen in Eigenleistung mit Handwerkerunterstützung die Arbeiten abgeschlossen werden. Diese Maßnahme fand insbesondere die Unterstützung aller Mitglieder und hat erheblich dazu beigetragen, neue Mitglieder zu gewinnen.

2012 25jähriges Bestehen des Sportstudios Montabaur mit Tag der offenen Tür und großem Fest.

SPORTSTUDIO MONTABAUR

GESUND IN DIE ZUKUNFT

Sportstudio Montabaur
Mons-Tabor-Stadion
Von-Bodelschwingh-Straße
D-56410 Montabaur

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining

Aerobic | Beachvolleyball | Sportabzeichen | ZUMBA®

V. i. S. d. P.: Albert Kram

Bildquellen:
Sportstudio Montabaur
Monika Wingender
Johannes Meurer
Martin Schmitt
Rolf Bayer

Gestaltung:
Rolf Bayer, BY4 MEDIA, Koblenz, www.by4.de