

Mit Vollgas bis zum Glitzercheck

Fitness Im Herbst haben sich die Kursleiterinnen Ayleen Rehr und Janine Wilhelm zusammengetan. Nun machen sie in ihren Online-Stunden bis zu 70 Frauen fit und sorgen dabei stets für gute Laune. *Von Sandra Langguth*

Wahrscheinlich gibt es in Kirchheim kaum eine Frau, die rund um ihre Schwangerschaft nicht mit ihnen in Berührung kam: Ayleen Rehr machte in ihrem Studio „Asports“ in der Turmstraße werdende oder frisch gebackene Mütter fit, Janine Wilhelm in ihren „Lauf-Mama-Lauf“-Kursen an der frischen Luft. Kaum zu glauben, dass sich die beiden Frauen selbst nie über den Weg gelaufen waren. „Ich bin mit meinem Studio nicht auf Facebook oder Instagram“, erklärt die Notzingerin Rehr. „Und so hat halt jeder einfach sein Ding gemacht“, ergänzt Janine Wilhelm, die es nach ihrer beruflichen Zeit in Mexiko und Stuttgart 2017 wieder nach Kirchheim trieb. Vier Wochen nach dem Umzug kam ihr Sohn Max zur Welt. „Da habe ich den Schreibtisch gegen den Wickeltisch getauscht.“ Nach ihrem Spanisch-, Englisch- und BWL-Studium heuerte die 38-Jährige zunächst bei VW in Pu-

„Da gibt es eine, die ist genau wie du.“

Janine Wilhelm gibt den Vorschlag ihrer Kursteilnehmerinnen wieder, sich mit Ayleen Rehr zusammenzutun

eblo an, wechselte dann ins Weinmarketing bei Mack und Schühle in Owen und arbeitete zuletzt bei WMF in Geislingen. Nebenher ist sie aber schon seit 2002 in der Sportbranche aktiv. „Ich habe immer wieder Lizenzen gemacht und in Fitnessstudios Kurse gegeben. So habe ich mein Studium finanziert“, erzählt die Mutter von zwei Jungs, die 2018 den Kirchheimer Standort von „Lauf-Mama-Lauf“ gründete.

Für Ayleen Rehr ging der Weg dagegen direkt nach dem Abi am Schlossgymnasium in die Branche. Im Anschluss an ihre Ausbildung zur Sporttherapeutin arbeitete sie in einem Rehaklinikum in Stuttgart, hatte einen Lehrauftrag an der Gucker-Schule und war für die 114 Standorte der Fitness Company in Sachen Personaltraining zuständig. 2008 kam sie durch ihre Schwangerschaft in die Hebammenpraxis Fiolino und blieb dort quasi hängen. „Ich habe da recht schnell selbst Stunden gegeben, die auch von der Krankenkasse anerkannt und bezahlt werden“, erzählt die 42-Jährige, die die Praxis 2011 übernahm und zwischenzeitlich 49 Kurse pro Woche anbietet.

Voll auf einer Wellenlänge

Da beide das gleiche Klientel haben, gab es einige Frauen, die sowohl bei Asports als auch bei Lauf-Mama-Lauf aktiv waren. „Mich haben irgendwann meine Mädels angesprochen und gemeint: ‚Da gibt es eine, die ist genau wie du. Ruf die doch mal an!‘“, erinnert sich Janine Wilhelm lachend. Gesagt, getan. Wie sich schnell herausstellte, hatten die Kursteilnehmerin-



Janine Wilhelm (links) und Ayleen Rehr geben in ihren Stunden alles und haben Spaß dabei.

Foto: pr

nen den richtigen Riecher, denn die beiden liegen voll auf einer Wellenlänge. „Wir verstehen uns einfach“, bringt es Ayleen Rehr auf den Punkt.

Die erste Corona-Welle hat im Frühjahr aber so einiges auf den Kopf gestellt. Präsenz-Kurse waren erst mal tabu. Also produzierten sie Online-Stunden. „Doch nach dem ersten Lockdown sind bei uns jeweils die Computer-Systeme für die Kursabwicklung zusammengebrochen, weil sie auf diesen Umfang einfach nicht ausgelegt sind“, erklärt Ayleen Rehr. „Das war der Punkt, an dem wir beschlossen haben, alles zusammenzuschmeißen“, sagt Janine

Wilhelm. Sie gründeten die Firma AJsports, kauften das Software-Programm Mindbody und ermöglichten den Frauen somit, an allen Kursen teilzunehmen. Im Oktober führten sie einen Monatsbeitrag ein. „Eigentlich wollte ich das nie, aber anders bekommen wir es nicht hin. Im Moment arbeiten wir ja höchstens kostendeckend“, erklärt Ayleen Rehr. Sie muss nach wie vor die volle Miete für die Räumlichkeiten in der Turmstraße bezahlen, Janine Wilhelm hat die Franchise-Gebühren von Lauf-Mama-Lauf zu berappen.

Dass sich die beiden nun mit aller Kraft in ihre Online-Kurse hängen, kommt richtig gut an. Sage

und schreibe 74 Frauen nahmen in der Spitze an einer Einzel-Stunde teil, die neben Schweiß und Muskelkater vor allem auch gute Laune beschert. „Die Mamas machen jeden Tag so einen tollen Job. Sie sind systemrelevant. Wir feiern die jedes Mal richtig“, kommen die beiden ins Schwärmen. Minutiös bereiten sie jede Einheit vor, schreiben alles auf ein Flipchart, turnen das Ganze durch und überprüfen, wann eine Korrektur am jeweils anderen angesagt ist, denn durch die fehlende Begegnung fällt dieses wichtige Element weg. „Wir arbeiten sehr individuell und können so zumindest ein bisschen gewährleisten, dass das, was wir sa-

gen, auch ankommt. Am liebsten würden wir ja durch den Bildschirm springen“, erklärt Janine Wilhelm.

Mit ihren Kursen helfen sie vor allem auch denjenigen Frauen, die wegen des Lockdowns derzeit ohne Rückbildungskurs dastehen. „Viele denken überhaupt nicht an ihren Beckenboden. Das kann sich auch noch nach Jahren rächen.“ Genau das wollen sie verhindern. „Wir bieten keine bloßen Fitnesskurse, sondern Prävention“, betont Ayleen Rehr. Wobei im Hintergrund auch etliche Männer mitmachen. „Im Anschluss an die Stunden machen wir immer den Glitzercheck. Wir wollen alle Frauen sehen und ihnen was Positives mit auf den Weg geben“, erklärt Janine Wilhelm. So kommen sie den Teilnehmerinnen trotz der Distanz wenigstens ein bisschen nahe.

110

Anmeldungen hatten Ayleen Rehr und Janine Wilhelm Ende Januar bei einem eineinhalbstündigen Kursblock mit drei Einheiten. Das war der absolute Teilnehmer-Rekord.

Aufnahmebogen und Vorgespräch gehören dazu

Als AJsports haben sich Ayleen Rehr und Janine Wilhelm zusammengetan und sich mittlerweile ein professionelles Equipment für die Videoproduktion zugelegt. Im Moment bieten sie vier bis fünf Einheiten pro Woche im Livestream an. Dank der Funktion „Video on Demand“ können die Stunden aber auch noch später individuell abgerufen werden. Abgerechnet wird über einen Monatsbeitrag.

Wer neu einsteigen möchte, bekommt zunächst einen Anamnesebogen. „Ohne Check darf niemand bei uns mitmachen. Wir telefonieren auch mit den Frauen und beraten sie, je nachdem, welches Handicap sie haben“, erklärt Janine Wilhelm. So wissen beide auch ganz genau, bei welchen Übungen es noch zusätzliche Erklärungsbedarf für die Teilnehmerinnen gibt.

Eine Stunde läuft üblicherweise so ab, dass zunächst der Kreislauf in Schwung gebracht wird, bevor es an die gezielte Kräftigung geht. Dabei passt die ausgewählte Musik exakt zu den Übungen. Verschiedene Mottos wie Dschungel, Kino oder Mallorca geben die Richtung vor und bestimmen auch die Gegenstände, die beim Training genutzt werden, wie Flaschen, Skistöcke, Klorollen oder Bälle.

Jede Übung wird auf zwei unterschiedliche Arten gezeigt. Einmal für Frauen ohne Einschränkungen und dann für die sogenannten „Sternchen“, also Schwangere oder Frauen kurz nach der Geburt. So kann sich jede Teilnehmerin zu Hause selbst rausuchen, welcher Schwierigkeitsgrad ihr liegt und guttut. Wer sich informieren möchte, findet alles Weitere unter aj-sports.de im Internet. *sl*

Fußball Flügel-Duo verlässt Kurort

Bad Boll. Der abstiegsbedrohte Fußball-Landesligist TSV Bad Boll hat mit Martin Jux und Julius Bäumel zwei Abgänge zu verzeichnen. Während es den 23-jährigen Jux zurück zu seinem Heimatverein FSV Waiblingen zieht, wechselt der 25-jährige Bäumel zum Konkurrenten TSGV Waldstetten. Da die Transfers der beiden Flügelspieler in der abgelaufenen Winter-Transferphase über die Bühne gingen, wären beide bei einem möglichen Re-Start für ihren neuen Verein spielberechtigt. *leni*

Nachholtermine der Nürtinger Frauen stehen fest

Nürtingen. Wenn es nicht zu weiteren coronabedingten Ausfällen kommen sollte, können die Zweitliga-Handballerinnen der TG Nürtingen die Saison hinsichtlich ihrer Nachholtermine relativ entspannt angehen. Nach der Terminierung des am Samstag abgesetzten Spiels beim TuS Lintfort auf 3. April steht nun auch die Neuansetzung der am 23. Januar ausgefallenen Nürtinger Partie bei der SG Kirchhof fest. Die wurde auf 13. Mai terminiert. Damit fehlt nur noch ein zu besetzender Termin der TG: die Heimpartie gegen den HC Röderthal, die vor zweieinhalb Wochen ausfiel. *jsv*



Bald wieder am Ball: Julia Bauer und die TG-Frauen.

Foto: Ralf Just

Broß und Scherb verlängern

Nürtingen. Die TSV Oberensingen setzt auf personelle Kontinuität: Cheftrainer Andreas Broß und sein spielender Co. Oliver Scherb haben dieser Tage ihre Verträge bei den „Sandhasen“ um ein weiteres Jahr verlängert. Broß geht dann schon in seine fünfte Saison in den Plätschweien, für Scherb wird es das vierte Jahr. „Die Konstellation mit den beiden passt super“, so Michael Eckstein, zusammen mit Hagen Gutekunst Abteilungsleiter bei der TSVO.

Auch der Kader, in dem mit Ferdi Er, Maurizio Latte und Fath Özkahraman ehemalige Spieler des TSV Weilheim und VfL Kirch-

Saison wird ohne Wertung abgebrochen

Tischtennis Von der Verbandsliga abwärts geht die Spielzeit in Baden-Württemberg ohne Auf- und Absteiger zu Ende.

Stuttgart. Die Anfang November unterbrochene Tischtennis-Saison in Baden-Württemberg wird nicht mehr fortgesetzt. Die Spielzeit 2020/21 wird mit sofortiger Wirkung abgebrochen. Diese Entscheidung umfasst alle Verbands- und Bezirksspielklassen von Tischtennis Baden-Württemberg (TTBW). Gleichzeitig wird die Spielzeit hinsichtlich der Wertung annulliert und für ungültig erklärt. Entsprechend wird die Auf- und Abstiegsregelung ausgesetzt.

Nachdem der Lockdown bis 7. März verlängert worden war, wurde die zuvor von TTBW verfolgte Saisonplanung hinfällig. Thilo Gibs, Vizepräsident Wettkampfsport in TTBW: „Damit fehlen uns drei weitere Spieltage, um die Saison fortzusetzen.“ Ohnehin sei nicht mit Hallenöffnungen unmittelbar nach dem 7. März zu rechnen. Aus Kreisen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) wurde die Forderung an die Politik gerichtet, Vereinsport nach den Osterferien wieder zuzulassen. Fügt man anschließend noch zwei Wochen Trainingszeitraum an, wäre der früheste Start-Termin für die Saison-Fortsetzung Ende April. In einigen Kommunen ist darüber hinaus eine geringe Bereitschaft erkennbar, eine Öffnung der Sporthallen zu diesem Zeitpunkt vorzunehmen.

All diese Rahmenbedingungen einbezogen, würden somit gerade noch die vier nachträglich eingeschobenen Reservespieltage verbleiben. Diese reichen nicht aus, um eine vollständige Durchführung der Saison sicherzustellen. In einigen Spielklassen stehen für manche Mannschaften noch bis zu acht Spiele aus, um die Saison abzuschließen.

Zu wenig Zeit für Einfachrunde

Bereits Ende vergangenen Jahres hatte das TTBW-Präsidium beschlossen, die laufende Spielzeit in einer Einfach-Runde zu Ende zu spielen. Bis zuletzt hoffte man, dass der Zeitrahmen für diese Planung noch ausreichen würde. Jedoch scheitert TTBW an den Realitäten, ebenso wie die großen Landesverbände in Bayern und Hessen. In Niedersachsen wird diese Woche über eine entsprechende Beschlussvorlage entschieden. Lediglich Westdeutschland hält seinen Zeitplan für einen Neu-Start noch aufrecht. Für die Bundesspielklassen entscheidet der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) am 8. März über eine Saison-Fortsetzung – davon betroffen ist unter anderem auch Oberligist VfL Kirchheim.

Ziel in Baden-Württemberg ist nun zunächst die baldige Öffnung für den Trainingsbetrieb. Setzt sich der Rückgang der Inzidenzzahlen weiter fort, erhoffen sich die Verantwortlichen in TTBW, bald wieder Vereinsangebot machen zu können. *pm*