

LEUTE

Dorstener gewinnen Gentleman-Konzert



Uli Reker vom Paul-Spiegel-Berufskolleg. Foto: André Elschenbroich

Dorsten. Ein Pauker punktet nicht nur beim 1-Live-Schulduell, sondern auch bei seinen Schülern: Uli Reker sicherte dem Paul-Spiegel-Berufskolleg in Dorsten mit zehn Zahlen den Sieg, weil sein Kollege Burkhard Schürmann aus Kamen am Freitag mit sieben Punkten unterlag. Damit wird Deutschlands Reggae-Sänger Nummer eins, „Gentleman“, am 19. Juli an der Dorstener Kollegscheule ein Konzert geben. Großartig gefeiert haben die Schüler schon am Freitag – nicht nur ihren Sieg, sondern auch ihren Lehrer.

Die Fragen drehen sich um die Freizeit- und Kulturwelt der 1Live-Hörer, Lehrer Uli Reker hatte bereits am Donnerstag gezeigt, dass er sich hier bestens auskennt.

Zum Konzert im Juli erwartet das Paul-Spiegel-Berufskolleg rund 5000 Gäste. **LU8**

Flohmarktkönig seit 35 Jahren dabei



Trödeln aus Leidenschaft: Thom Pokatzky. Foto: Stephan Glagla

Bochum. Er hat den Flohmarkt Bochum, der weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist, vor 35 Jahren ins Leben gerufen. Thom Pokatzky infizierte den damaligen Schauspielhausintendanten Peter Zadek mit seiner Trödelleidenschaft. „Es waren wilde Zeiten an der Kongsallee, da waren neue Ideen willkommen.“ Im März 1976 fand der erste Flohmarkt am Bochumer Theater statt und wuchs so schnell, dass der Platz nicht mehr ausreichte. 1982 zog er zum Rathaus um, wo er jeden dritten Samstag im Monat stattfindet, so auch am heutigen. „In den funfunddreißig Jahren ist noch nie ein Flohmarkt ausgefallen, egal, welches Wetter herrschte“, so Pokatzky. In den 90ern kamen mehr als 500 Händler. Heute sind es gut 200 Teilnehmer. Tendenz: wieder steigend. **SV**

Das aktuelle Sportstudio

581 Aussteller auf der „Fibo“ wollen nur das Eine: Fitness, Wellness und Gesundheit zu den Kunden bringen

Kirsten Simon

Essen. Man entdeckt sie auch dieses Mal. Diese Besucher, die man bei einer Fitness-Messe erwartet: Männer, die aussehen wie eine Mischung aus Schwarzenegger und Popeye. Nur mit mehr Muskeln. Aber längst geht es hier um mehr als bloß um Muckis: Die Fibo hat sich zu einem Markt für Wellness, Gesundheit und Wohlfühlmomente gewandelt. Dieser Markt ist riesengroß und steckt voller Geld. Noch bis Sonntag stellen 581 Unternehmen aus über 35 Ländern ihre Innovationen vor. Bis gestern dem Fachpublikum, an diesem Wochenende der ganzen Öffentlichkeit. Viel Platz nehmen in den 14 Hallen Fitness-Geräte ein. Etliche davon sind so groß, dass man sie keinen Meter tragen möchte und auch nicht konnte.

Für Profis

Shad Forsythe ist der Fitness-Trainer der Deutschen Fußballnationalmannschaft.

Wenn er auftaucht, kommen Schweini, Lahm und Gomez ins Schwitzen. Neuerdings auch auf Indoor-Cycling-Rädern von Schwinn mit einer intelligenten Konsole, die Trainingsdaten genau messen und analysieren kann.

Für Kursgänger

Fast war es verschwunden, doch da ist es wieder: Das Zirkeltraining kommt zurück. In der Schule verabscheut, findet es heute in immer mehr Studios und Vereinen etliche Anhänger. Entstaubt und mit modernen Fitness-Geräten cool gemacht. Laut Fibo-Sprecher Dr. Mike Seidensticker ist



Macht Muckis und ist bezahlbar: „TwistFit“ soll mit einfachen Übungen den ganzen Körper in Schwung bringen.

Fotos: Marc Albers

es dieses Gruppengefühl, also gemeinsam mit anderen klassisch zu trainieren, das dem Zirkeltraining zum Comeback verhilft.

Für Frauen

Tanzen ist in den Studios ein großes Thema. Ballettkurse, Choreografien und vor allem Zumba, eine Mischung aus Samba, Salsa und Hip-Hop. Da muss der Riecher für den richtigen Rhythmus schon deutlich ausgeprägter als beim Ententanz sein. Zumba hat erst vor zwei Jahren seine

Europa-Premiere auf der Fibo gefeiert, heute ist es der Star in vielen Studios.

Für Unerschütterliche

Power-Plate kennt man in der Szene schon. Diese eher unspektakulär erscheinende Vibrations-Platte, die den Körper ordentlich durchrütteln und in kurzer Zeit trainieren soll. Neu ist das Power-Bike, das ähnlich wie ein Spinning-Fahrrad funktioniert, aber zusätzlich sich selbst und damit auch den Fahrer auf Knopfdruck zum Zittern

bringt. Durch die Muskelkontrakte sollen laut Hersteller Kraft und Ausdauer gleichzeitig trainiert werden. Und zwar von den Beinen bis zum unteren Rücken. Kosten für ein Rad: rund 3000 Euro.

Für Rückengeplagte

Es gibt eine ganz neue Gruppe von Trainingsgeräten, in die spezielle Sensoren eingearbeitet sind, die die Lage und Bewegung der Lendenwirbelsäule nachvollziehen und anzeigen können. Interessant vor allem für Physiotherapeu-

ten und medizinische Fitness-Studios. „Ideal, um Blockaden gezielt zu lösen“, sagt Dr. Hartmut Wolff, Geschäftsführer von „Sports & Prevention“. Er beschäftigt sich schon lange mit Rückenleiden und sagt: „70 bis 80 Prozent der Deutschen sind irgendwann in ihrem Leben betroffen.“

Für den Alltag

Jede Chance zur Bewegung nutzen und Dynamik in den Arbeitsalltag bringen. Fitness- und Gesundheitsexperte Hartmut Wolff empfiehlt: „Beim Schreibtischjob regelmäßig die Sitzposition wechseln und Telefonate nutzen, um sich mal vom Stuhl zu erheben.“ Ein zügiger Abendspaziergang kann vieles verbessern und beispielsweise Rückenschmerzen vorbeugen. 30 Minuten täglich sind schon ein Anfang.

Für den Hausegebrauch

TwistFit. Das ist so etwas wie ein Fitness-Studio, das in die Hosentasche passt – aber dort nicht bleiben sollte, denn es kann den ganzen Körper trainieren. Zwei Gurte, ein Seil und eine kleine Scheibe sind so geschickt verbunden, dass hunderte Übungen möglich sind. Mit 190 Gramm ein Fliegengewicht und mit knapp 30 Euro durchaus erschwinglich.

ONLINE Video-Besuch bei Muskelfrauen- und -männern der Fibo. DerWesten.de/fibo



Sieht urig aus und ist wieder in Mode: das Steppfahrrad.



Machen Muskeln: Gewichte, die auf keiner Fitnessmesse fehlen.



Man sieht's nicht, aber das ist ein seniorenrechtliches Trainingsgerät.

STUDIO-BOOM

Jeder achte Sportler ist älter als 60

Studios liegen im Trend. Niemals zuvor trainierten mehr Deutsche dort – oder waren zumindest angemeldet. Mit 7,07 Millionen Menschen in fast 6000 Studios ist Fitness die mitgliederstärkste Sportart in Deutschland. Die Studios stellen sich darauf ein, dass es immer mehr Ältere an die Gerä-

te zieht. Inzwischen ist jeder achte Besucher älter als 60. Für diese sogenannten „Best Ager“ wurden seniorenrechtliche Trainingsgeräte entwickelt. Ihre Vorteile: Sie sind leicht zu bedienen, gelenkschonend und mit einem sanften Widerstand ausgerüstet, der das Verletzungsrisiko minimieren soll.



Auf diesen Rädern schwitzen anderswo die Nationalfußballer.

LANGES ECKE



Überprüfbare Gutachten

Helga Lange

Sieht sich die Bundesregierung noch dem Wohl von Land und Volk verpflichtet? Stefan B. aus Mülheim an der Ruhr hat da seine Zweifel.

„Wenn führende Köpfe der Bundesregierung jetzt schon wieder vor einem Abschalten der Kernkraftwerke binnen weniger Jahre warnen, dann ist die Regierungskoalition endgültig komplett ungläubwürdig geworden.“ Der Mülheimer hat das Gefühl, dass die Verantwortlichen „jetzt schon wieder hinter die Linie zurücktreten, die die Reaktorsicherheitskommission des Umweltministeriums selbst am 16. März gezogen“ habe.

Jede Panikmache hinsichtlich wirtschaftlicher Konsequenzen hält B. für unseriös. Es gebe glaubwürdige und überprüfbare Gutachten, die davon ausgehen, dass bis 2017 der letzte deutsche Atommeiler vom Netz gehen könne. Dass die vier Atomkerne das anders sehen, ist für den Mülheimer keine Überraschung. „Die wären, wenn sie sich nicht ganz schnell neu ausrichten, die einzigen Verlierer eines Atomausstiegs. Dafür gäbe es aber viele andere Gewinner: wir alle, unsere Kinder und Kindeskinde.“

Die WAZ-Ombudsfrau erreichen Sie: dienstags bis donnerstags 13 - 16 Uhr mittwochs auch 18.30 - 19.30 Uhr Tel. 0201 804-2146 E-Mail: ombudsfrau@waz.de Helga Lange ist ausschließlich Ansprechpartnerin für inhaltliche Belange. Bei Fragen zum Abo hilft der Leserservice: Tel. 01802 404072 (16 Cent je Anruf aus dem Festnetz; Mobilfunk abweichend)

Mitsingen beim Gospelprojekt

Herne. Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren, die in der ersten Osterferienwoche Zeit haben, sind eingeladen, mit Raphael, dem KiKa Finalisten von „Dein Song“, und dem Gospelprojekt-Ruhr Konzerte zu gestalten. Von Profimusikern trainiert, können die Ferienprojektkinder am Ostersonntag bei zwei Gospelkonzerten im Kulturzentrum in Herne auf der Bühne stehen.

Fragen und Infos unter 02325-375 387 oder info@Gospelprojekt-Ruhr.de