

Trio **Feminale**



statt starres Pumpen

VON JULIA KAUFMANN

Da sitze ich also: Fast 29 Jahre alt, und mein Körper sagt mir plötzlich, dass ich nicht mehr jung bin. Der Rücken zwick, der Nacken meldet sich regelmässig mit Beschwerden, als wäre er ein beleidigter Kollege im Grossraumbüro. Da wird mir klar: Ich muss wieder etwas tun. Krafttraining im Fitnessstudio? Habe ich probiert. Ich habe Hanteln gestemmt, Geräte justiert und mich zwischen spiegelnden Wänden auch irgendwie sportlich gefühlt. Aber die Begeisterung hielt meistens nur so lange, wie die Playlist spannend blieb. Nach der zweiten Wiederholung von «Eye of the Tiger» war Schluss. Und das Fitnessstudio habe ich nicht mehr betreten. Was also nun? Mit der Themenwahl dieser Kolumne bringen mich meine Kolleginnen doch tatsächlich auf einen völlig neuen Gedanken. Aerobic! Dieser Sport, den ich bisher nur mit Neon-Outfits, Stirnbändern, VHS-Kassetten und rhythmischen Menschen aus den 80ern verband, hat mein Interesse geweckt. Nach etwas Recherche klingt Aerobic nun genau richtig für mich: fröhliche Musik, Bewegung statt starres Pumpen und eine Trainerin, die motiviert, am Ball zu bleiben. Wer weiss, vielleicht gehöre ich bald zu denen, die sich voller Energie von der Musik mitreissen lassen.

Aerobic des Alltags

VON BETTINA STAHL-FRICK

Es gibt ja Menschen, die regelmässig Aerobic-Kurse besuchen. Morgens um sechs Uhr, dann schon mit einem Lächeln im Gesicht, das zwischen Euphorie und Wahnsinn pendelt. Ich gehöre nicht dazu. Aber ich behaupte: Aerobic ist Teil meines Alltags. Ganz ohne Fitnessstudio. Fangen wir mit dem Klassiker an: Spielzeug-Hüpfen im Kinderzimmer. Ein Zimmer voller Legosteine wird in Sekundenschnelle zum Hindernisparcours. Kniebeugen? Macht man automatisch, wenn man Spielzeug aufhebt. Und die tiefen Schmerzensschreie, wenn man barfuss auf einen Legostein tritt, trainieren das Zwerchfell. Dann die nächste Kategorie im Alltags-Aerobic: Einkaufsladen-Slalom. In der linken Hand den Einkaufszettel, während die rechte den Einkaufswagen navigiert. So viel zum Thema Koordination. Dann der Sprint: Es liegt noch die letzte Toffifee-Packung im Regal – die limitierte Ausgabe mit weisser Schokolade. Ein Satz über den Einkaufswagen des anderen Kunden und zack: Kalorien verbrannt. Und abends gibt es noch die Sofagymnastik: Fernbedienung fällt runter: Unterarmstütze. Decke liegt am anderen Ende des Sofas: Stretching. Aufstehen, um einen Snack zu holen: Cardio. Für Alltags-Aerobic braucht es also nur ein bisschen Kreativität. Und die Fähigkeit, das Leben als Sportplatz zu sehen.

Tanztalent

VON MIRJAM KAISER

Ein Schritt rechts, ein Schritt links, dann einer nach vorne und zwei zurück – und dann eine Drehung im Kreis. Das geht ja noch. Aber wenn dann noch die Arme mit anderen Bewegungen dazukommen, wars das dann schon mit meinem Talent für Choreografien. Generell habe ich noch nie wirklich gerne Tänze einstudiert, doch dies hielt unsere Turnlehrerin im Gymnasium nicht davon ab, uns mindestens jede zweite Stunde in Aerobic oder irgendwelchen Tanzabfolgen zu unterrichten. Natürlich gab es Mädchen, denen das gefiel und die die Choreografien beim zweiten Mal Zeigen innehatten. Ich hingegen stellte mich in die letzte Reihe und war froh, wenn mich die Lehrerin mit meiner fehlenden Motivation nicht gesehen hat. Denn viel lieber als Tänze einzustudieren, wäre ich zu den Jungs in der Halle nebenan gegangen. Denn die durften neben allerlei Ballspielen wie Basketball, Handball oder Fussball (naja) auch Trampolinspringen oder Barrenturnen ausprobieren. Dies hätte nicht nur viel mehr Spass gemacht, sondern hätte auch noch Muskeln gebracht. Auch heute kann ich mich immer noch nicht für solche choreografierten Übungen begeistern, auch wenn ich gerne Shows wie «Lord of the Dance» oder «Art on Ice» zuschaue. Solche Sachen einstudieren sollen lieber andere machen.

«Bewegen und Wohlfühlen» im Kunstmuseum

Mit kreisenden Armen
Bilder in die Luft gemalt

Einmal in der Woche lädt Künstlerin und Gymnastikinstruktorin Ursula Wolf zu einer Bewegungsstunde in den Seitenlichtsaal im Kunstmuseum in Vaduz ein. Initiiert wurde das Angebot von Demenz Liechtenstein.

VON BETTINA STAHL-FRICK

Dienstagnachmittag: Kurz vor 14 Uhr betreten Frauen in Sportbekleidung das Kunstmuseum in Vaduz. Auf ihrem Programm steht nicht etwa eine Museumsbesichtigung. Oder ein Kurs, in welchem sie selbst ein Werk kreieren. Auf sie wartet eine Stunde, in der sie gleich beides tun: Sie nehmen den Seitenlichtsaal auf ganz besondere Art und Weise in Augenschein, stets in Bewegung. Und malen dabei mit kreisenden Armen Bilder in die Luft. Hätten sie tatsächlich Pinsel in ihren Händen würden sie gemeinsam ein Werk kreieren, das die Note von den unterschiedlichsten Frauen trägt, sie aber mindestens einen gemeinsamen Nenner haben: Die Freude an der Bewegung. So wie die Künstlerin Ursula Wolf, die diese Freude nicht nur teilt, sondern die Frauen zu diesem neuen Abenteuer geradezu antreibt: Ihren Körper nach Lust und Laune zu bewegen. Zwar mit gezielten Übungen, den Schwierigkeitsgrad kann jede für sich selbst entscheiden. Und mit ganz viel Enthusiasmus – ganz nach dem Motto: Beschwingt durchs Leben. Bewegen und Wohlfühlen.

Verringert Demenz-Erkrankung
«Bewegen und Wohlfühlen» ist eine Kooperationsveranstaltung von Demenz Liechtenstein, dem Kunstmuseum Liechtenstein und Ursula Wolf. Idee und Absicht hinter diesem Engagement ist es, soziale Kontakte ein einem schönen Ort zu ermöglichen, in Bewegung zu sein und eine feine Zeit miteinander zu verbringen. Mit einem schönen Nebeneffekt: Bewegung kann die Wahrscheinlichkeit verringern, an Demenz zu erkranken, und im besten Fall den Verlauf einer bereits bestehenden Demenz verlangsamen. Willkommen sind aber alle, die Freude an der Bewegung haben, egal in welchem Alter. «Ich hatte auch schon das 10. Schuljahr zu Gast», sagt Ursula Wolf. Ebenso wie fast wöchentlich eine 86-jährige Dame, für die die Bewegungsstunde zu einem ihrer Highlights geworden ist. Das Programm passt Ursula Wolf dem Alter der Teilnehmerinnen an. Was bei niemandem von ihnen fehlte: Der Spass.

Endlich ein Mann in der Runde?
Die Stühle sind aufgestellt und die rund zwölf Frauen haben darauf im Kreis Platz genommen. «Endlich ist einmal ein Herr unter uns», sagt eine Teilnehmerin freudestrahlend, bevor sie die Kamera erblickt, die dem Mann um den Hals hängt. Und schon löst Ursula Wolf auf: «Leider ist dies der Fotograf», sagt sie. Und die Frauen antworten im Chor: «Schade.» Tatsächlich hat sich bislang noch kein Mann unter die Frauenrunde getraut. Als wären sie zu scheu – oder einfach kleine Bewegungsmuffel.

Ganz im Gegensatz zu dieser Frauenrunde: Sie können es kaum erwarten, bis Ursula Wolf



Bilder: Daniel Schwendener

Für Ursula Wolf ist es wichtig, dass die Teilnehmerinnen die Übungen im Alltag integrieren können.

die Musik auf ihrem Handy einstellt und die Teilnehmerinnen die Energie durch Arme und Beine, von der Kopfhaut bis zum kleinsten Zeh fließen lassen können. Gemeinsam kreisen sie die Arme, den Oberkörper, die Hüften. Dabei achtet Ursula Wolf auf die korrekte Körperhaltung: Brustbein nach oben, Schultern nach unten. Von Kopf bis Fuss aufgewärmt, nehmen die Frauen auf ihren Stühlen Platz. Aber nicht etwa, um sich eine Pause zu gönnen, weiter geht es mit Beinarbeit. Langer Oberkörper, wer mag, kann sich mit den Händen links und rechts am Stuhl abstützen. Dann: Beine auseinander, über Kreuz in der Mitte wieder zusammen. Auseinander, über Kreuz wieder zusammen. Dazu die Arme: Abwechselnd zur Seite nach links, dann wieder nach rechts gestreckt. Nach oben, zur Seite, nach unten. Während die Beine immer weiter machen: Auseinander, über Kreuz zusammen. Nicht nur konditionsmässig werden die Frauen mit dieser

Übung gefordert, auch koordinative Fähigkeit ist ganz schön gefragt.

Übungen für den Alltag
Ursula Wolf ist es wichtig, mit ihren Teilnehmerinnen Übungen zu machen, die sie in ihrem Alltag gut einbauen können. Für die Kursleiterin ist die Bewegung in ihrem Leben seit jeher wichtig. Mit 22 Jahren liess sie sich zur Aerobic- und Gymnastikinstruktorin ausbilden. «Ich war in den 80er-Jahren sozusagen ein Jane-Fonda-Girl.» Alle Aerobic-Kleidungsstile hat sie der Zeit angepasst getragen: Vom Bodysuit übers Trikot bis zu String-Body-Einteiler – mal mit Stulpen, mal ohne. Ebenso wie das Stirnband variierte. Ihre ersten Aerobic-Kurse gab Ursula Wolf im Fitnessstudio von Thomas Lorez in Schaan. «Und ich habe nie damit aufgehört.»

Die Bewegung ist ein zentraler Ausdruck in ihrem künstlerischen Schaffen. «Bewegung ist für mich ein Ausdrucksmittel – sie

lässt meine Kunst lebendig werden», sagt Ursula Wolf. Entsprechend ist für sie das Kunstmuseum der perfekte Ort für ihre wöchentliche Bewegungsstunde. Vor allem auch, um Kunst und Bewegung sichtbar zu machen. «Oftmals bleiben Passanten vor dem Seitenlichtsaal stehen und wir werden zu Fotoobjekten», lacht Ursula Wolf. Oder sie entscheiden sich, spontan von draussen aus mitzumachen. Die Teilnehmerinnen störe dies überhaupt nicht – im Gegenteil: «Solche Begegnungen erhöhen den Spassfaktor», sagt Ursula Wolf.

Eigene Kindheitserinnerungen
Zu «Hands up» von Ottawan bewegen sich die Frauen querbeet durch den Seitenlichtsaal. Sie strecken dabei ihre Arme in die Höhe, schütteln ihre Hände, klatschen im Takt. Ruhiger wird es zu «A wonderful World»: Mit grossen Armbewegungen zeichnen die Frauen unsichtbare Kreise in die Luft, bevor mit dem Song «Aber bitte mit Sahne» wieder die Post abgeht. Besonders beliebt sei auch Doris Days «What ever will be will be», sagt Ursula Wolf. Ein Songtitel, den sie auch selbst mag, weil er mit Erinnerungen verbunden ist: «Meine Mama hat das Lied sehr oft in der Küche gesungen, während sie wieder was Leckeres in den Kochtöpfen zauberte.»

Seit rund einem Jahr lädt Ursula Wolf auf Initiative von Demenz Liechtenstein zu dieser kostenlosen Bewegungsstunde im Kunstmuseum. Oftmals geht es danach noch gemeinsam zum Café, denn auch der soziale Austausch soll mit diesem Angebot gefördert werden. Stets unter dem Motto: Beschwingt durchs Leben. Gemeinsam. Mit Power, Kunst und Bewegung.



Bei den Bewegungsstunden darf auch der Spass nicht fehlen.