

## Schwitzen via Internet

Autor: Karina Brock

Höchstadt a. d. Aisch, Dienstag, 24. März 2020

**Fitnessstudios sind geschlossen, Boulderhallen, Spielplätze, Fußballfelder. Alles dicht. Bleibt das World Wide Web - das Kursstudio A4plus macht's vor.**



Ich schwitze. Meine Oberarme brennen. "Und noch acht, sieben, sechs,...", ruft die Trainerin. Ich versuche, die halbvollen Wasserflaschen weitere acht Sekunden oben zu halten - und scheitere.

Sophie Gerner ist Fitnesstrainerin. Nicht hauptberuflich, aber seit ihre Mutter Sabine vor 15 Jahren das Gruppenfitnessstudio A4plus in Höchstadt eröffnet hat, ist sie aktiv dabei - wie (fast) die ganze Familie. Vater Elmar und Schwester Franziska sind als Trainer angestellt, nur ein Bruder ist außen vor, da er in Ulm lebt und arbeitet. "Natürlich trifft uns, als Kursstudio, dessen Geschäft von persönlicher Dienstleistung abhängig ist, die Krise sehr", sagt Elmar Gerner.

Ich sehe und höre Sophie Gerner gut. Die Verbindung passt, der Livestream klappt. Ihre Anweisungen, das Runterzählen, die Durchhalteparolen - es spornt an. Auch wenn die soziale Kontrolle anderer Kursteilnehmer fehlt, will man trotzdem nicht vorzeitig schlapp machen. Eine Live-Fitnessstunde über [Facebook](#) direkt ins Wohnzimmer. Das ist ungewöhnlich, aber es geht.

Für das kommende Wochenende war gemeinsam mit dem Netzwerk Sport und Gesundheit die Eröffnung der Outdoor-Sportfläche auf dem Gelände des A4plus-Kursstudios in Höchstadt geplant. Wie so viele Veranstaltungen musste das für alle Bürger gedachte Sportfest abgesagt werden. "Da haben wir uns überlegt, wie wir unseren Mitgliedern und auch anderen interessierten Bürgern den Zugang zu unseren Kursen ermöglichen können", erklärt Sophie Gerner. Gerade jetzt, wo viele Menschen zu Hause bleiben müssen, sei Sport wichtig.

Im Hintergrund sehe ich Franziska und Sabine Gerner, die alle Übungen mitmachen - man hat wirklich fast den Eindruck, im Studio zu stehen. Elmar Gerner sportelt in eine andere Kamera - damit sich auch die Leute angesprochen fühlen, die über Instagram dabei sind. Ihn hört man nur immer wieder Witze reißen.

Auf die Idee mit den sogenannten Livestreamings über Facebook und Instagram kamen die beiden Gerner-Töchter. "Die Resonanz ist überwältigend positiv und es wird besonders gut von vielen Jüngeren angenommen", berichtet Sophie. Zwar könne dies nur eine Überbrückung sein, da notwendige Einzelkorrekturen und der persönliche Kontakt den Unterschied ausmachen. Doch in dieser Phase sei es wichtig, einfach etwas Positives und Aktives zu unternehmen. "Das stärkt Körper und [Psyche](#) - beides wichtig für die Stärkung des Immunsystems."

Mann und Kinder kommen ins Wohnzimmer. "Was machst du denn da?" Inzwischen versuche ich, die Wasserflaschen, die beim "Heim-Fitness-Kurs" die Hanteln ersetzen, über den Kopf zu stemmen. Im Takt. Immer wieder. "Sport", keuche ich. "Macht halt mit."

Seit etwa einer Woche gibt es das Angebot, von dem Menschen in systemrelevanten Berufen sogar kostenlos profitieren. "Wir möchten denen danken, die allen jeden Tag das Leben erleichtern sowie uns und andere unterstützen", so Franziska Gerner. Daher können Beschäftigte, zum Beispiel im Verkauf, bei der Post, bei Paketdiensten, Feuerwehr, [Polizei](#), im Gesundheitswesen und so weiter kostenfrei mitmachen.

Jetzt steht die ganze Familie vor dem kleinen Laptop und versucht, die Übungen der Trainerinnen so gut wie möglich zu kopieren. Die Kinder verzichten aus Sicherheitsgründen auf die Flaschen-Hanteln. Ich muss lachen - es ist irgendwie seltsam, aber macht auch echt Spaß. Und es ist nicht nur für mich das erste Mal.

Auch die Gerner betreten Neuland: "Zu Beginn war es schon etwas seltsam, in eine Kamera zu reden", gibt Franziska zu. Aber die positive Resonanz bestärkt sie. "Die Zahlen steigen täglich: Waren es am Anfang 15 Teilnehmer, so bewegen wir uns mittlerweile im dreistelligen Bereich." Aus ganz Deutschland würden inzwischen Menschen mitmachen.

Und weil nicht jeder Thera-Band und Hanteln zu Hause hat, wird man eben kreativ: "Niemand braucht eigene [Fitnessgeräte](#)", betont Sophie. [Nylonstrümpfe](#) ersetzen die Thera-Bänder, Wasserflaschen die Hanteln. Putzlappen, Besenstil und vieles mehr ergänzen das Training.

Wir liegen auf dem Rücken: Eine Decke, eine Isomatte, die Kinder auf dem Sofa - so hat jeder Platz für Bauchmuskelübungen. "Boa, Mama, ist das anstrengend!" Mein Kleiner beschränkt sich erstmal darauf, uns anderen im Weg zu stehen oder sich als zusätzliches Gewicht bei Papa auf den Bauch zu setzen. Aber die "schreiende" Frau im Computer findet er auch interessant.

Die so oft - durchaus zu Recht - als "asoziale Medien" verunglimpften [Social Media](#) bekommen hier eine wichtige, positive Aufgabe: "Wir können mit unseren Mitgliedern weiterhin gemeinsam Sport machen. Uns war es wichtig, nicht nur Videos zu posten, die jeder individuell für sich zu Hause nachmachen kann. Wir wollten ein authentisches Sportgefühl und die Möglichkeit zur Kommunikation - und zwar in [Echtzeit](#)", so Franziska Gerner. Videos zum individuellen Training gibt es obendrauf.

"Die letzten acht, sieben, sechs,..." - und fertig. Liegen, Augen schließen - "Mama! Augen zu hat sie gesagt!" - und dehnen. Das tut gut. Der Bauch schmerzt, die Arme zittern, das T-Shirt kann in die Wäsche. Wie nach einer "echten" Fitnessstunde. Morgen kommt der Muskelkater, da bin ich mir sicher. Aber auch die nächste Kursstunde. Wir sind wieder dabei!

## So funktioniert's

Die Teilnahme an den täglichen Kursen ist jederzeit möglich, für Mitglieder kostenfrei. Für Nicht-Mitglieder wird ein einmaliger Solidaritätsbeitrag von 49 Euro erhoben, der für die ganze Zeit gilt, in der kein persönlicher Gruppensport stattfinden kann.

Alle Menschen, die in systemrelevanten Berufen arbeiten, können das Angebot kostenfrei nutzen.

Es genügt eine E-Mail an [a4pluskursstudio@online.de](mailto:a4pluskursstudio@online.de) oder eine Nachricht bei Instagram oder Facebook (A4PlusKursstudio)

Alle Infos sind auch auf der Homepage des Studios [www.kursstudio.de](http://www.kursstudio.de), auf Facebook und Instagram nachzulesen.

HIER gibt es ein fünfminütiges Probe-Video zum Reinschnuppern!