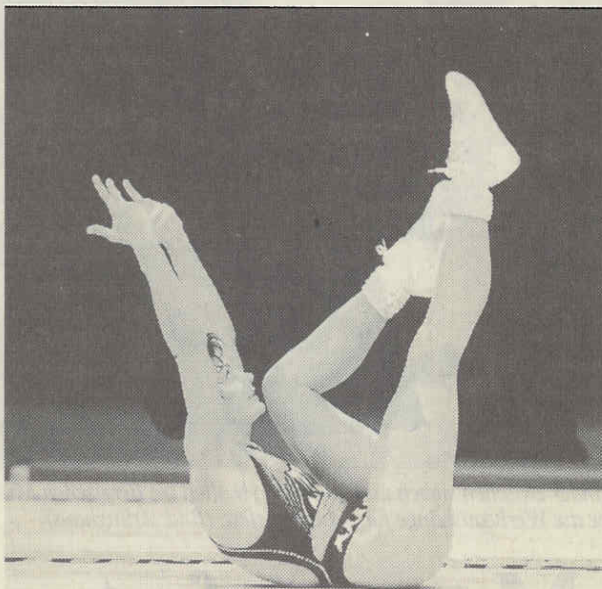




Übrigens...

Bergische Kleinigkeiten gesammelt von
Karin M. Erdtmann



Graziös führt die Bergisch Gladbacherin ihre Übungen aus — dabei kosten die Figuren viel Kraft. (Bilder: Klaus Voit)

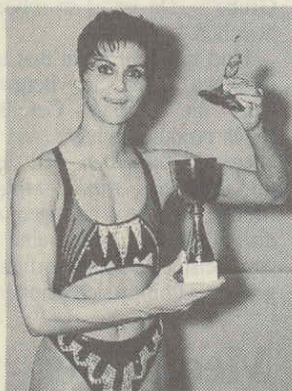
Feuer und Flamme für Aerobic

Ausgerechnet an ihrem 29. Geburtstag gewann Katja Kotzrek die Deutsche Meisterschaft im Sportaerobic. Seit drei Jahren betreibt sie Aerobic als Leistungssport und trainiert dafür drei Stunden täglich. „Das ist nicht zu vergleichen mit Aerobic in den Studios“, meint die Sportlerin aus Bergisch Gladbach. Zu ihrer Kür gehören Pflichtelemente sowie zusätzliche Tänze, Sprünge und Kraftteile. Auch wenn die Kür viel

Kraft kostet, so strahlt Katja Kotzrek während ihrer Vorführungen trotzdem die Zuschauer an, denn ihre Ausstrahlung wird ebenfalls von der Jury bewertet.

Vor drei Jahren hat die gelernte Tanzpädagogin zum ersten Mal ein Video über Wettkampfaerobic gesehen und war sofort Feuer und Flamme. Seitdem ist Aerobic für sie die ideale Sportart. Zuerst übte sie alleine, dann mit einem Choreografen und seit 1994 mit ihrer derzeitigen Trainerin Alexandra Alvers. Katja Kotzrek hat von ihrer Trainerin viel gelernt über körperliches und vor allem mentales Training.

Aufgewachsen ist sie in Chemnitz, aber in ihrer bergischen Wahlheimat fühlt sie sich ebenfalls sehr wohl — dafür sorgen ihr Ehemann sowie ihr kleiner Sohn. Für die Zukunft hat sie ehrgeizige Pläne: Bei den kommenden Europameisterschaften strebt sie den ersten Platz an, und bei den Weltmeisterschaften möchte sie zumindest unter den zehn Besten sein.



Einen Pokal zum Geburtstag bekam Katja Kotzrek.