



## Trendsportarten in Köln

Winterzeit: Zeit für Gymnastik. Wer sich nicht mehr nach den Regeln von Turnvater Jahn verbiegen möchte, der kann sich mit 30.000 anderen Kölnern zu Funk-, Hiphop- oder Pop-Rhythmen in Fitness-Studios und Vereinen zum neuesten Aerobic-Trend bewegen. Höhepunkt dieser Sportart sind am 17. März die Deutschen Aerobic-Meisterschaften, die zum zweiten Male vom ASV-Fitness-Club ausgerichtet werden

## Schuld war die NASA

VON CLAUDIA WINGENS

Was in den 80er Jahren – ausgelöst und verstärkt durch die Fitneßvideos von Jane Fonda und Sydne Rome – als „Aerobic-Welle“ die ganze Welt eroberte, erlebt heute als Freizeitsport und als ernstzunehmende Wettkampfdisziplin einen regelrechten zweiten Boom. „Aerobic-Übungen wurden erstmals in den 60er Jahren von der NASA für das Training ihrer Astronauten entwickelt“, weiß Klaus-Dieter Baust vom Deutschen Aerobic-Verband (DAV) über die Entstehung der Modesportart zu berichten, die in immer neuen Spielarten wie Box-Aerobic (mit Sandsack) oder Kara-t-robic (mit Kampfsport-Elementen) angeboten wird. Mit der Video-Vermarktung in den frühen 80er Jahren entwickelte sich in den USA auch ein

Regelwerk für Wettkämpfe, welches von den olympischen Disziplinen Eislaufen und Rhythmische Sportgymnastik inspiriert wurde. Immerhin dauerte es noch bis 1990, ehe die ersten Weltmeisterschaften in San Diego/Kalifornien und die 1. Deutsche Aerobic-Meisterschaft in Köln, unter der Schirmherrschaft des Internationalen Verbandes für Wettkampf-



Aerobic (ICAF) ausgerichtet wurden. Nun steht am 17. März (12.30 Uhr) im Kölner „ASV-Fitness-Club“ (Olympiaweg 3) wieder die Deutsche Meisterschaft auf dem Programm. Zu diesem Profi-Wettbewerb, bei dem es immerhin um 10.000 Mark Preisgeld geht, kann sich tags zuvor in der 2. Offenen Kölner Meisterschaft noch ein Amateur in einem 90minütigen Wettkampf, bestehend aus Warm-up, Lauf- und Bodenteil, qualifizieren. Ihren Deutschen Meistertitel verteidigen will dabei die 29jährige Katja Kotzurek (Foto unten), die in den Kölner ASV-Fitness-Clubs für die Aerobic-Workshops zuständig ist. Auf internationalem Parkett will sich die amtierende Deutsche Meisterin in den

### INFO

## Die Magazine

Reine Aerobic-Fachzeitschriften gibt es nicht mehr auf dem Markt. In drei Zeitschriften, die über Fitneßstudios vertrieben werden, gibt es feststehende Rubriken für die Berichterstattung über Aerobic. Die vierteljährlich erscheinende „Aerobic-Fitness“ wird vom Deutschen Aerobic-Verband als Fachorgan genutzt und ist daher für die Verbandsmitglieder kostenlos (Einzelpreis: 7 Mark, zzgl. 5 Mark Porto). „Fitness-Markt Europe – Das Magazin der Sport- und Fitnessbranche“ erscheint monatlich für 8 Mark pro Heft (Tel: 0611/36098-0). Alle zwei Monate kommt das „shape-UP – Fitness, Sport & Lifestyle“ für 5 Mark auf den Markt.



nächsten zwei Jahren in den Medaillenrängen etablieren. Deshalb hofft sie, daß sich die rivalisierenden drei Aerobic-Weltverbände auf einen geeigneten Demonstrationswettbewerb bei den Olympischen Spielen in Atlanta einigen können. Denn die Anerkennung als olympische Disziplin hat ihre Sportart verdient, meint Katja Kotzurek: „Aerobic stellt hohe Anforderungen an Kraft, Kondition und Beweglichkeit. Aber erst wenn man trotz aller Technik den Spaß an Aerobic mit tänzerischer Ausstrahlung 'überbringen' kann, wird die Qual des Trainings belohnt und das Publikum ist begeistert.“

### INFO

## Die Spezialisten

Das einzig wirklich Wichtige im Aerobic-Sport ist der richtige Sportschuh. Mittlerweile gibt es für die verschiedenen Aerobic-Arten passende Schuhe mit unterschiedlicher Dämpfung (ab 150 Mark). So wird für Step-Aerobic unter dem Ballen mehr Dämpfung benötigt als für die sogenannte Funk-Aerobic. Bei der Kleidung vom Body bis zu den wärmenden Socken ist nur der Geschmack und der Geldbeutel entscheidend. Den Weg durch den Angebots-Dschungel zeigen in Köln neben den großen Sportabteilungen von Kaufhof und Karstadt auch die Fachgeschäfte Dauerlauf(Foto), Severinstr. 81, Tel: 32 76 06 (Filiale im EKZ Weiden, Aachener Str. 1253) und Sport Voswinkel, Zeppelinstr. 4, Tel: 257 37 70



### INFO

## Die Szene

Die 4.200 Mitglieder des Deutschen Aerobic-Verbandes sind zu über 60 Prozent Trainer in bundesdeutschen Fitness-Studios und betreuen dort 1,4 Millionen Aerobic-Treibende. In Köln wird Aerobic von fast allen 100 Fitness-Clubs angeboten. Aber auch in 10 Kölner Vereinen wird die Sportart ernst genommen und nicht mehr unter der Rubrik „Gymnastik“ abgehandelt (Infos beim Stadtsportbund Köln, Tel: 240 12 14). Schätzungsweise 30.000 Sportler betreiben zur Zeit in Köln Aerobic, davon bestreiten nur drei Aktive aus dem Kölner Raum offizielle Wettkämpfe.



Deutsche Meisterin: Katja Kotzurek