

Fitness Training per Live-Stream in Zeiten des Corona-Virus bei der Turngemeinde Bornheim. RENATE HOYER

## Fit bleiben im virtuellen Fitnessstudio

Die TG Bornheim sendet zwei Stunden täglich per Livestream Sportkurse kostenlos für alle

VON KATHRIN ROSENDORFE

Komm, noch ein bisschen tie-fer. Zieh durch", ruft Trainer Steffen Halbig und lächelt einen motivierend über den Laptop-Bildschirm an, als er die Squats, also diese fiese Form der Kniebeugen, zeigt. Im ersten Moment fühlt man sich an die Zeit der Telegymnastik erinnert, als hübsche und gut gelaunte Männer und Frauen mit Jane-Fonda-Stirnband in knallengen Bodysuits vorturnten und man vor dem Fernseher nur manchmal aufpassen musste nicht gegen das Sofa zu knallen.

Fitness-Trainer Steffen Halbig steht an diesem Donnerstagabend ohne Stirnband, dafür mit Headset und im lässigen, schwarzen Achselshirt und kurzer Hose zum ersten Mal vor der Kamera. Aber nicht etwa im Fernsehstudio, sondern in einem kleinen Turnraum

der Turngemeinde Bornheim in der Berger Straße. Vor dem 31-Jährigen liegt seine Matte, er schaut - egal ob beim Sprint oder Liegestützen - immer in die Kamera. Vier Scheinwerfer sind auf ihn gerichtet. Zwei Kamerafrauen. die im normalen Leben zum Sportteam der TG gehören, filmen. Normalerweise unterrichtet Halbig seinen, wie er ihn nennt, "Bauch-Beine-Po-Kurs, nur etwas härter", in einer großen Halle vor 70 Leuten. Doch das geht seit Mittwoch eben nicht mehr, seitdem wegen der Corona-Pandemie auch der Besuch von Fitnessstudios untersagt ist.

Es ist die Premiere des "virtuellen Gyms" der Turngemeinde. Per Livestream kann jeder, der mag, kostenlos zuschauen und mitschwitzen. "Wir haben überlegt, was können wir unseren Mitgliedern in dieser Situation

von Corona anbieten, damit sie auch weiter fit bleiben können. Sport ist schließlich wichtig für die Abwehr", sagt TG-Bornheim-Chef Peter Völker, der aufgeregt unweit der Kameras alles mitverfolgt. Zissis Petkanas, der sportliche Leiter, sitzt derweil mit rosa Kopfhören vor zwei Bildschirmen und übernimmt die Regie.

Er zeigt per Handzeichen seinen Kolleginnen, wer von den beiden filmen soll, "Den richtigen Perspektivenwechsel hinzubekommen ist nicht ganz einfach. weil ich nie genau weiß, welche Bewegung Steffen jetzt gleich machen wird", sagt Petkanas. Denn damit nicht langweilig zwei Stunden geradeaus gefilmt wird, gibt es zwei Kameraperspektiven. Petkanas reguliert auch am Mischpult die Lautstärke der Musik. Zwei Stunden täglich wird bis zunächst einschließlich Montag aus

dem Virtuellen Gvm gesendet: von Zumba bis Yoga für Schwangere. "Wir schauen, wie gut das ankommt und entscheiden dann, ob wir das virtuelle Gvm noch ausbauen", sagt Völker. Wie viele Leute zugeschaut haben, erfahren sie am Dienstag. Über Facebook gibt es die ersten Lobeshymnen.

Martin Zellekens, der Techniker der TG, verfolgt nebenan den Livestream auf einem Laptop, "Ein paar Schatten sind hier, aber sonst ist alles top". Aber wie war es eigentlich für den Trainer, so ganz einsam ohne Mitglieder vorzuturnen? "Richtig cool, nach ein paar Minuten war ich drin. Ich habe mir virtuell vorgestellt, wie meine Teilnehmer wie sonst auf ihren Matten liegen und schwitzen", sagt Halbig und lacht.

Den Livestream und Kursplan gibt es auf: www.tgbornheim.de