

AUS DEM NÄHKÄSCHTLE

Stimmung, Power, Wohlgefühl

„Nach dem Training habe ich immer gute Laune, du motivierst mich einfach, danke!“ schrieb mir neulich eine Teilnehmerin. Ich bin zum Glück von Haus aus ein gut gelaunter Mensch und liebe es, Gruppenfitnesskurse anzuleiten. Mein Wunsch ist, dass die Bewegung miteinander zu guter Musik die Stimmung hebt und zusätzlich fit hält. Wenn das tatsächlich aufgeht und ich mit meiner Begeisterung andere anstecken kann, freut mich das natürlich sehr. Trainieren in den Kursen der vhs ist anders als im Fitnessstudio, es geht auch um das Teilen der Freude an der Bewegung.

Das merkt man zudem an den Leuten, die sich anmelden, sie wollen nicht nur ein Workout machen, sondern suchen die Gemeinschaft. Ich habe immer sehr nette und wertschätzende Teilnehmer*innen in meinen Kursen. Wir unterhalten uns und schwitzen und lachen miteinander. Als die vhs im Herbst vor zwei Jahren anfragte, ob ich während des Lockdowns auch Onlinekurse anbieten würde, war ich zuerst sehr skeptisch: Wer will denn das, fragte ich mich, sich

kursgebunden alleine Zuhause vor den Laptop stellen, obwohl es etliche YouTube-Tutorials und Apps gibt? Springt der Funke auch virtuell über? Ich ließ mich darauf ein und war total überrascht. Wir legten los und es schien kaum

einen Unterschied zu machen, ob wir im gleichen Raum waren oder nicht. Die

Onlinekurse sind sehr gut besucht und es gibt einige, die seit einem Jahr beim Hometraining vor dem Bildschirm kein einziges Mal gefehlt haben. Auch online ist das Klima sehr herzlich. Bewegend ist, wenn sich Teilnehmer*innen extra einloggen, nur um persönlich abzusagen.

Eine Teilnehmerin meldete mir sogar zurück, dass der Kurs für sie im Lockdown eine wichtige Konstante war und ihr das wöchentliche Treffen mit allen Halt gab.

An der vhs Augsburg gebe ich verschiedene Fitnesskurse: Ganzkörperworkouts, HIIT Intervalltraining, Bauch-Beine-Po und World Jumping. Durch unterschiedliche Übungsvarianten sind meine Workouts für jedes Fitnesslevel konzipiert.



Martina Kapela
vhs-Dozentin für
Fitnesskurse-, Kraft-
& Ausdauertraining

Schlaraffenland für Neugierige



Barbara Holl, 60,
Teilnehmerin auch
ungewöhnlicher Kurse

» Die Lust an Ungewohnten und Neuem ist es, die mich schon immer antreibt. Ich probiere mich gerne mit Neugierde an Dingen aus, die ich im Normalen, im Alltag für gewöhnlich nicht mache. Die vhs Augsburg hat dafür ein tolles Repertoire: ausgefallene Kurse und das zu günstigen Preisen.

So versuchte ich mich ein Wochenende lang etwa an mittelalterlichem Schwertkampf. Das war wirklich lustig und hat Spaß gemacht. Bei „Halbes Lamm, ganzer Genuss“ lernte ich das gesamte Tier zu verarbeiten und obwohl ich unmusikalisches bin, habe ich an einem Bluesharp-, also Mundharmonika-Kurs teilgenommen. Zusammen mit einer Freundin meldete ich mich beim Zumba-Kurs an – und war dann die älteste Teilnehmerin.

Ich möchte einfach herausfinden, was mir wie gefällt. So kann ich neue Facetten an mir selbst kennenlernen und auch neue Interessen erschließen.

