

TRENDSPORTART TAE-BO



Tae-Bo mit dem Lebacher Taekwondo-Verein. Voll konzentriert: Trainer Dirk Forster und Ruth Schanko (rechts).

Foto: Seiber

Die Lizenz zum Ausbilden

Tae-Bo heißt die neue Sportart, die in Amerika entstanden ist. Vor allem Frauen werden von diesem powerorientierten Ganzkörpertraining angesprochen. Angeboten wird es nur beim Taekwondo-Verein Taeguk Lebach.

VON SZ-MITARBEITER
THORSTEN KLEIN

Lebach. Wie gerne übernehmen wir irgendwelche Mode-Ströme aus den USA? Sehr gerne. Die Fitness-Studios erlebten einen wahren Sturm auf Thai-Bo oder wie immer es auch deklariert wurde. Was nur die wenigsten wissen: In Wirklichkeit heißen diese Kurse Tae-Bo und noch weniger Menschen dürfen solche Kurse überhaupt leiten. Der Taekwondo-Verein Taeguk Lebach ist im Saarland der einzige, der solche Kurse regelkonform anbietet. Nur ein saarländisches Fitnessstudio und eben der Taekwondo-Verein an der Thool lehren das wirkliche Tae-Bo. So, wie es Billy Blanks, sechsfacher Karate-Weltmeister, in den USA erfunden hat. Jeden Montag

und jeden Mittwoch von jeweils 19.15 bis 20.15 Uhr steht Dirk Forster in der Dörrenbachhalle Lebach seinen Mann. Der 33-Jährige hat die Lizenz, ist ausgebildeter „Tae-Bo Basic Instructor“. Die IFAA als Tae-Bo-Akademie hat zusammen mit Billy Blanks, dem Schöpfer von „Tae-Bo Aerobic Kickboxing Workout“ (so der ausführliche Name), ein umfangreiches Ausbildungskonzept entwickelt. Dieses hat Dirk Forster durchlaufen und darf seit dem Herbst des vergangenen Jahres die Trendsportart unterrichten. Tae-Bo ist ein powerorientiertes Ganzkörpertraining, ein Training zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Flexibilität. „Viele Fitnessstudios bieten so etwas an, obwohl sie gar keine Lizenz haben“, sagt Forster. Der Taekwondo-Verein hat

nach einem Schnupperkurs im Herbst nun feste Termine eingerichtet. Die Kurse montags und mittwochs sind offen für alle und kosten monatlich 19 Euro. „Das ist der Mitgliedsbeitrag für Erwachsene“, erklärt Peter Fuhr. Der erste Vorsitzende des Taekwondo-Vereins weiter: „Dafür kann das ganze Angebot des Vereins genutzt werden.“ Fuhr sieht in diesem neuen Angebot eine deutliche Aufwertung seines Vereins: „Es passt in das Konzept eines Kampfsportvereins. Vor allem spricht es eher Frauen an. Vielleicht diejenigen von Männern, die Taekwondo bei uns machen.“ Einsteigen kann jeder zu jedem Zeitpunkt. Trainer Dirk Forster: „Wie fit, das ist egal. Nur gesund sollte man sein, also keine Bandscheiben- oder Reha-Patienten.“ Er schmunzelt: „Fit wird man gemacht.“ Den Schnupperkurs haben 20 Menschen besucht, die Hälfte wird dem Verein beitreten. Der Großteil ist weiblich, die Altersstruktur breit: „16 sollte man schon sein“, sagt Peter Fuhr. Dirk Forster

ist der einzige im Saarland mit einer solchen Lizenz. Dabei haben Taekwondo und Tae-Bo nichts miteinander zu tun. „Sie sind artverwandt“, erklärt der 33-Jährige. „Tae-Bo ist wie ein Aerobic-Kurs aufgebaut, mit Musik und Kampfsportelementen.“ In Mannheim hat er die Ausbildung gemacht und war im vergangenen Jahr sogar für 14 Tage in Los Angeles bei eben jenem Billy Blanks, der die Sportart erfunden hat. In der dortigen Schule hat Dirk Forster jeden Tag trainiert. Geht es nach dem Vorsitzenden Peter Fuhr, wird Dirk Forster noch viel Arbeit bekommen. Denn, so Fuhr: „Der erste Boom war, als es erste Videos zum Tae-Bo gab. Der zweite Schwung wird kommen.“ Vielleicht schon, wenn der Taekwondo-Verein Lebach das „L.A.-Special“ angeboten hat. Am Samstag, 29. Januar, wird Dirk Forster zwischen 16.15 und 18.45 Uhr in der Sporthalle der Kreisrealschule Lebach die Sportart vorstellen. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.taekwondo-lebach.de.