

KOMPAKT
Fußball-Querpass**Gosens in der Sportschau.**

Robin Gosens hat mit Atalanta Bergamo zum Abschluss des Jahres ein weiteres Ausrufezeichen gesetzt. Der Eltener fegte mit seinem Team in der italienischen Serie A den AC Mailand mit 5:0 vom Platz, bereitete dabei den zweiten Treffer von Mario Pasalic vor. Anlässlich dieses Spiels zeigte die ARD-Sportschau einen Beitrag über den 25-Jährigen, bei dem Gosens auf der Anlage von Fortuna Elten über seinen Werdegang erzählt. „2019 war Spektakel“ brachte der Linksfuß ein tolles Jahr auf den Punkt. In der Serie A geht es für den Tabellenfünften aus Bergamo am 6. Januar (15 Uhr) mit dem Match gegen Parma Calcio weiter.

**Wesendonk bleibt bei TuB.**

TuB Bocholt kann auch in der nächsten Saison auf die Tore von Michel Wesendonk hoffen. Der 31-jährige Angreifer, der vor dieser Saison vom 1. FC Kleve zu den „Weilchen“ zurückgekehrt war, entschied sich für eine weitere Saison beim aktuellen Tabellenstiebten der Bezirksliga.

Haldern III weiter mit Fischer.

Florian Fischer coacht auch in der kommenden Spielzeit die dritte Mannschaft des SV Haldern in der Kreisliga C. Die Lindendörfler verlängerten jetzt den Vertrag mit dem 29-jährigen Übungsleiter.

Messalkhi verlängert.

Sammy Messalkhi geht im Sommer in seine dritte Saison als Trainer der Frauen von Borussia Bocholt. Die Zusammenarbeit gilt unabhängig davon, ob das Team künftig in 2. Bundesliga oder Regionalliga spielt. Für den Trainer der Landesliga-Reserve wird dagegen ein Nachfolger gesucht, da Jörg Bömer die Männer von GW Flüren übernimmt.

Nach dem Cross Fit-Test miaut der Muskelkater

Vorsätze für 2020: Warum nicht eine neue Sportart ausprobieren? Redakteur Marco Virgillito hat eine Stunde mitgemacht

Von Marco Virgillito

Kleve. Es ist etwa die 40. Minute. Die Muskeln pumpen auf Hochtouren. Der Schweiß perlt sich hinunter. Aber im Kopf dreht sich alles. Der Kreislauf macht schlapp. Endet meine erste Stunde Cross Fit schon vorzeitig?

Es ist die Zeit der **Vorsätze fürs neue Jahr.** Nicht selten wollen die Menschen etwas für ihre Gesundheit, ihre Fitness tun. Also warum nicht mal was Neues ausprobieren. Cross Fit zum Beispiel. In Kleve an der Siemensstraße 7d hat vor rund einem Jahr Cross Fit The Box eröffnet. Eine aufstrebende Trainingsmethode, die den ganzen Körper trainiert, um im Alltag besser zurecht zu kommen. Es wird viel mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Ein Sport, den jeder betreiben kann, denn Pensum und Intensität kann an die jeweiligen Voraussetzungen angepasst werden. Die NRZ hat eine Stunde mitgeschwitzt.

Die Stimmung im Team ist großartig

Noch vor der ersten Übung fällt die Atmosphäre auf. Jeder, der hineinkommt, sucht den persönlichen Kontakt, hat ein Lächeln im Gesicht. Es wird schnell klar: Der Team-Gedanke wird gepflegt. Gemeinsam schaffen wir das.

Inhaber und Coach der Trainingshalle ist **Raphael Reyers.** An einer Ta-



Das Fahrrad zeigt auch an, wieviele Kalorien man gerade weggestrampelt hat. Der Coach Raphael Reyers guckt auf die Daten von Marco Virgillito. Er soll sein „Wohlfühltempo“ finden.

FOTOS: KONRAD FLINTROP

fel hat er den Trainingsplan dieser Stunde schon aufgeschrieben und erklärt jedem, was heute ansteht. Die Teilnehmer haben diesen wohl online bereits in der App studiert.

Denn in der Umkleidekabine wird dem Gast von der Zeitung schon schmunzelnd verraten: „Heute wird's hart!“ Gut so. Wenn schon, denn schon.

Es folgt ein **Aufwärmprogramm.** Meine Partnerin ist Giusi Reyers, die Ehefrau des Coaches, geborene Caramuscio, eine bekannte Emmericher Familie. Im Wechsel strampeln wir auf dem Fahrrad oder machen Übungen. Schnell wird auch klar, warum das Fahrrad, bei dem auch die Arme mit im Einsatz sind, nicht jedermanns Darling ist. Es ist schon ziemlich anstrengend.

Der Gegenpart besteht aus Seilchenspringen, Kniebeugen, Liegestütze, bei denen ich meinen Kopf so weit wie möglich in Richtung der eigenen Füße schiebe. „Schön die Fersen auf dem Boden lassen“, erinnert mich der Coach. Check!

Ohnehin ist Raphael Reyers sehr aufmerksam. Er achtet sehr auf die Sicherheit im Raum, dass sich die Sportler nicht ins Gehege kommen. Und darauf, dass die Übungen sauber durchgeführt werden. Haltungsfehler erkennt er sofort. Denn im zweiten Part des Trainings geht's um **Technik und Mobilität.** Ich glaube, ich höre nicht richtig, als er aus der Liegestütz-Position heraus verlangt, das linke Knie bis zur linken Hand nach vorne zu ziehen: „Und jetzt legen wir uns flach hin“, sagt Raphael Reyers ganz gelassen. Ich bin doch hüftsteif. Tief durchatmen. Das hilft, um dieses Körper-Mikado zu überstehen.

abstrampeln und dann den Burpee machen. Erst einmal, nächste Runde zweimal, dreimal... Und so weiter.

Schon die Vorübungen haben ihre Spuren an meinem 41-jährigen Körper hinterlassen. Besonders die Burpee-Wiederholungen schlagen mir auf den Kreislauf. Kopf hoch, Kopf runter, hoch, runter. Coach Reyers guckt mir kritisch ins Gesicht. Es muss wohl blass aussehen.

Nach zehn Minuten ist mir schwindelig. „Ich mache mal eine Runde für dich. Erhol dich“, sagt Reyers. Die Intensität ist brutal. Wenn man es nicht gewohnt ist. Die Runde danach steige ich wieder ein. „Bleib bei fünf Burpees. Nicht mehr“, ordnet der Coach an. Tatsächlich gewöhne ich mich jetzt schon dran. Es bleibt hart, aber der Kreislauf fängt sich. Das Rad vorne an der Fiets ist sozusagen ein Ventilator. Ich strampel und der Wind erfrischt mein Gesicht. Tut gut.

Überall in der Halle hört man, wie sich die Sportler gegenseitig puschen. Die Aussicht, die 30 Minuten durchzuhalten, kitzelt auch meinen Schweinehund. Viele drehen am En-

de nochmal richtig auf. Bis zum Schlusspfeif. Geschafft! Ein tolles Gefühl. Ich könnte Bäume ausreißen. Na ja, Bäumchen.

105 Mitglieder

Alle klatschen sich ab. „Das macht süchtig“, ist zu hören. Offenbar auch 105 weitere Mitglieder, die Crossfit in Kleve schon zählt. Die Zahl habe „die Erwartungen weit übertroffen“. Es läuft sehr gut“, strahlt Raphael Reyers. Noch etwa 30 Mitglieder und dann sei die Kapazitätsgrenze erreicht. Denn ein Training wird niemals überladen. Die **Qualität der Betreuung** ist dem Betreiber, der ursprünglich aus Emmerich stammt, wichtig.

Apropos Schweinehund. Am nächsten Morgen miaut der Muskelkater. Morgens fühlt es sich nach einem Erfolg an. Am Abend kann ich kaum noch die Arme über den Kopf heben. Am Tag danach erreicht der dezente Schmerz Stellen, die sonst nicht wahrzunehmen sind. Selbst vier Tage danach spüre ich noch: Ich war beim Crossfit. Ich würd's wieder tun.



Raphael Reyers macht es vor. Das linke Knie zur linken Hand und nun hinten. Für den hüftsteifen Redakteur unten im Bild kein leichtes Unterfangen.

Anzeige

NRZ LESERREISEN



Für Insider: das echte Venedig

Reise-Nr. 49
FLUGREISE nach VENEDIG
09. bis 13.03. / 16. bis 20.03.2020

Lassen Sie sich von Venedigs Bauwerken und Plätzen verzaubern und genießen Sie das Dolce Vita im Labyrinth aus Gassen und Kanälen. Wer das Ausflugs-paket bucht, besucht einen Privatpalast und die Lieblingsplätze des Commissario Brunetti.

ab 895,- € p.P. im DZ



Sizilien inkl. Ausflugs-paket

Reise-Nr. 39
FLUGREISE nach CATANIA
24.04. bis 01.05.2020

Barockstädte und riesige Tempelanlagen finden Sie auf der italienischen Mittelmeerinsel ebenso wie liebevolle Orangen-haine. Dazu empfängt Sie Sizilien mit einer großen landschaftlichen Vielfalt und dem höchsten Vulkan Europas.

ab 1.099,- € p.P. im DZ



Genussurlaub in Deidesheim

Reise-Nr. 106
Sonderzugreise AKE-RHEINGOLD
24.05. bis 28.05.2020

Die Urlaubsregion Deidesheim in der Pfalz erwartet Sie mit südländischem Flair und vielen Sonnenstunden. Die Kombination aus Weinkultur, Natur und Tradition verleiht der Genussstadt an der Deutschen Weinstraße einen besonderen Charme.

ab 999,- € p.P. im DZ



Das Programm der Stunde steht an einer Tafel. Raphael Reyers geht mit den Teilnehmern durch, was bevor steht.

Auch für Kinder geeignet

■ **Crossfit ist** auch für Kinder sehr gut geeignet. Die Übungen lassen sich spielerisch einbetten. Bei dem beliebten Kinderparty-Spiel „Reise nach Jerusalem“ krabbeln die Kids auf allen Vieren, Popo in die Höhe gestreckt. Statt Stühle sind die begehrten Plätze Medizinbälle. Geht die Musik aus, müssen die Kinder sich schnell einen Platz suchen, denn es gibt natürlich auch einen Medi-

zinball zu wenig.

■ **Oder:** Ich packe meinen Koffer... mit Übungen. Reihum darf jedes Kind eine Übung mit dazu packen. Den Hampelmann, einen Klimmzug, den Box Jump (einen Sprung auf eine Box) und vieles mehr. Pro Runde addieren sich die Übungen. Bei Crossfit in Kleve haben die Kinder hierbei viel Spaß.

Infos, Beratung und Buchung
im Web www.columbus-essen.de
und per Telefon 0201/84 101 84

COLUMBUS
REISEN
MedienreisenServiceCenter