



Online-Trainingsangebote erwiesen sich als wirkungsvoll und gute Alternative.

Foto: insta\_photos - stock.adobe.com

## Gemeinsam trainieren im virtuellen Raum

### Sportvereine halten uns in Pandemiezeiten mit Online-Training fit

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie haben alle Bereiche unseres gewohnten Lebens auf den Kopf gestellt. Damit wurden auch bei den rund 2000 Sportvereinen im Saarland die alltäglichen Fragen in den Schatten gestellt. Zahlreiche neue Schwierigkeiten mussten bewältigt werden: Wie soll es mit dem Trainingsbetrieb weitergehen? Wie können wir sportlich aktiv bleiben? Wie kann der Kontakt aufrechterhalten werden?

Für viele Vereine stand schnell fest: Das Training über einen unabsehbar langen Zeitraum komplett ausfallen zu lassen, ist keine Option. Dementsprechend hat es nicht lange gedauert, bis sich die ersten Trainerinnen und Trainer Alternativen überlegt hatten. Dabei bot sich eine Lösung als besonders effektiv und relativ leicht machbar an, das Online-Training. Warum also nicht den technischen Fortschritt nutzen und das Sporttraining einfach im virtuellen Raum durchführen?

Genau das haben zahlreiche Vereine getan und so entstanden vielzählige Online-Trainingsangebote.

Ein Beispiel ist die Initiative von Gisela Colbus aus Siersburg. Die 60 Jahre alte ausgebildete Reha-Trainerin leitet seit Jahren ehrenamtlich Sportgruppen im TV Rehlingen und im TV Siersburg. Um den regelmäßigen Kontakt nicht zu verlieren und das Übungsprogramm nicht auf unbestimmte Zeit zu unterbrechen, entschloss sich Frau Colbus kurzerhand dazu, das Training vereins- und ortsübergreifend einmal wöchentlich mittels Skype anzubieten. Dank des Engagements ihrer Kursleiterin konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Reha-Sportkurse trotz aller Kontaktbeschränkungen ihr Gruppentraining fortsetzen.

Ein anderes Beispiel sind die Minis des TV Hangard und des Karnevalvereins „Hangarder Brunnebutzer“. Bei den meisten Tanzgruppen, bei denen die beiden Vereine miteinander ko-

operieren, wurde auf Online-Training gesetzt. Richtig erfolgreich waren die ganz Kleinen. Unter der Leitung von Alexandra Möller, Christina Groß und Britta Ruffing gelang es der Tanzgruppe mit immerhin 20 Kindern zwischen 4 und 10 Jahren über mehrere Monate hinweg, die Motivation nicht zu verlieren, den Spaß beizubehalten und online sogar einen kompletten neuen Tanz auf die Beine zu stellen.

Obwohl das Online-Training ein richtiges Zusammentreffen nicht ersetzen kann, haben viele saarländische Sportvereine diese Chance genutzt, um aktiv zu bleiben und den Zusammenhalt nicht zu verlieren. Vieles hat sich in der Pandemie verändert, aber die engagierten Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler hat das nicht ausgebremst. Sie haben ihre Trainingstätigkeiten in den virtuellen Raum verlagert und so neue Formen des digitalen Engagements entstehen lassen

