

24.11.2009 Lokales Frankfurt Höchst

Krafttraining gegen Aggressionen

Auch Schulleiter zeigen Interesse am Angebot der Sportjugend im Lindenviertel



Boxen gehört zum Angebot im Lindenviertel. Foto: mar

Von Juliane Schneider

Das Trainingszentrum der Sportjugend kann gut noch neue Mitglieder gebrauchen.

Höchst. Durchtrainierte Körper zieren die Wand in einem der vielen Trainingsräume des «Sportjugendzentrums Lindenviertel», Vorbilder für die bis zu 40 Jugendlichen, die ihre Körper hier täglich in Bestform bringen. Nach dem Willen der Verantwortlichen könnten es allerdings noch mehr sein, stehen den jungen Leuten in den Kellerräumen doch über 50 Fitnessgeräte zur Verfügung.

Um ein bisschen Werbung zu machen, hatte die Sportjugend fürs Wochenende erstmalig zum Tag der offenen Tür in die ehemalige McNair-Kaserne geladen, und da konnten die Besucher wirklich nur staunen: Da gibt es einen Boxraum, im Keller können Sportler wahlweise im Krafradraum die Beine, im «Bauchraum» die Bauchmuskeln trainieren oder sich im Krafraum beim Hantelstemmen auspowern.

Zum Tag der offenen Tür ist der Andrang allerdings nicht so groß. «Es muss sich wohl erst mal rumsprechen, dass es uns gibt», sagt Petra Preßler, die seit kurzer Zeit die acht Jahre alte Einrichtung betreut, ehrenamtlich, wie so viele in der Frankfurter Sportjugend. «Wir haben noch vieles vor», sagt sie.

Angebot für Senioren

Gerade erst sei vormittags ein spezielles Seniorenangebot gestartet. Fürs nächste Jahr sei außerdem ein Mädchenprojekt angedacht. «Die trauen sich bisher nicht so ganz unter die vielen Jungs», so die Betreuerin.

Das wird sich bald ohnehin ändern, denn unter den Besuchern ist am Wochenende auch der Rektor der Hostatoschule, Alwin Zeiß. Und der plant ganz fest, bald den Sportunterricht einiger Schulklassen in die Krafträume des Lindenviertels zu verlegen. «Auch die Walter-Kolb-Schule hat bereits Interesse angemeldet», freut sich Petra Preßler. Das Krafttraining sei eine gute Möglichkeit, Aggressionen abzubauen. Aggressionen, die in vielen Schulen keine unerhebliche Rolle spielen.

Auch die Sportjugend würde von der Zusammenarbeit profitieren, denn so seien die Räume auch morgens ausgelastet und das Zentrum würde ein bisschen bekannter werden. Als Werbung dürfte schon die humane Aufwandsentschädigung dienen. Wer unter 27 Jahre alt ist, zahlt 15 Euro Monatsgebühr, ab 27 dann 20 Euro.

Geöffnet hat das Zentrum in der Karl-Blum-Allee 5-9 montags bis freitags von 9 bis 21 Uhr, samstags von 14 bis 18 Uhr, sonntags von 12 bis 16 Uhr.