

# Kinder beweisen Fitness beim Liegestütz

Wie fit sind Jungen und Mädchen in Oberhausen? Das haben Wissenschaftler an zwei Tagen geprüft. Ein Sporttest mit Nägeln, Balken und Sit-ups, bei dem wohl auch Erwachsene ins Schwitzen kommen

Von Andrea Rickers

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat erst kürzlich festgestellt: Vier von fünf Jugendlichen bewegen sich zu wenig. Forscher vom Karlsruher Institut für Technologie und vom Robert-Koch-Institut in Berlin haben ebenfalls alarmierende Ergebnisse vorgelegt. Danach sind beinahe 75 Prozent der Kinder bis 17 Jahre nicht mal eine Stunde am Tag körperlich aktiv. Seit 2003 untersuchen die Karlsruher Wissenschaftler im Auftrag des Bildungsministeriums die körperliche Fitness des Nachwuchses in Deutschland – jetzt auch wieder an zwei Tagen in Oberhausen. Mit einem Sporttest, bei dem wohl auch so mancher Erwachsene ins Schnaufen gerät.

## Parcours mit Aufgaben

Oberhausen ist einer von 167 Orten in der Republik, in der Kinder und Teenager an der Langzeit-Studie teilnehmen – ausgewählt per Zufallsprinzip vom Einwohnermeldeamt und eingeladen vom Team der „Momo“-Studie (Motorik-Modul). So wie Maja. Die Achtjährige aus Oberhausen hat Lust auf die Herausforderung und ist mit ihrer Mutter in die Volkshochschule an der Eschenstraße in Lirich gekommen. In der Aula sind Stationen für einen Sporttest aufgebaut, bei dem Reflexe, Koordination, Beweglichkeit, Fitness und Ausdauer gecheckt werden. Sportkanone oder Sportmuffel – kann Maja die Ehre ihre Altersgenossen retten?

„Ich habe gedacht, hier wären ganz viele Kinder“, sagt Maja leise und guckt etwas unsicher auf den Parcours. Nein, bei den Momo-Tests muss ein Proband alleine die Übungen machen und wird dabei begleitet von Mitarbeitern des Karlsruher Instituts. In Oberhausen sind das Julia Pfisterer (23) und Lea Stärk (22), die die rund 15 Teilnehmer an den zwei Tagen jeweils anderthalb Stunden coachen und die Testergebnisse notieren. Die beiden jungen Frauen lassen mit ihrer Freundlichkeit Maja schnell vergessen, dass sie nun als Testperson alleine im Fokus steht.

Bevor es losgeht, muss die Drittklässlerin mit ihrer Mutter einen „Aktivitätsfragebogen“ beantworten. „Wie häufig fragst Du Freunde, ob sie im Freien mit Dir spielen?“ „Welchen Stellenwert hat Sport in deiner Familie?“ „Hast Du ein Smartphone?“ „Maja ist viel draußen“, sagt die Mama, während die Kleine von Lea Stärk noch ver-

messen und gewogen wird. „Sie fährt Rad, Roller und Rollschuh.“ Ein Handy habe ihre Tochter nur für den Urlaub, um auf dem Campingplatz erreichbar zu sein. Die Schülerin findet Sport in der Schule toll, sie ist Mitglied in einer Tanzgarde und geht im Verein schwimmen.

Also eher Sportkanone – und trotzdem hat Maja vor dem Test Bedenken. „Kann ich das alles?“ Zum Start muss das Mädchen Nägel, die lose in einem Holzblock stecken, in eine Lochleiste umschieben, möglichst schnell. Hochkonzentriert geht Maja vor, wie bei allen Aufgaben, die folgen. Das klappt gut, im gleichmäßigen Rhythmus und ohne sich zu „verstecken“. Weiter geht's: Auf einer schmalen, kurzen Holzleiste soll die Oberhausenerin auf einem Bein stehen, ohne sich mit dem anderen Fuß auf dem Boden abzustützen. Eine Minute lang. Es zeigt sich: „Die kann ganz schön lang sein“, sagt Sportstudentin Lea Stärk, die Maja lobt und bestärkt. Das Mädchen tippt ein paarmal auf den Boden, ansonsten zeigt sich die gute Balance eines Tanzmariechens.

## Rückwärts über den Balken

Auf drei Balken in unterschiedlicher Breite, die auf dem Boden liegen, muss Maja dann rückwärts laufen, auch das löst die Schülerin souverän und mit nur wenig Wacklern. Zum Test gehören unter anderem noch: Der Sprung aus dem Stand – Maja kommt 1,40 Meter weit. Seitliches Hin- und Herspringen über eine Linie. Sit-ups – Maja schafft mit ihren Bauchmuskeln in 40 Sekunden 19. Als Liegestütze an die Reihe kommen, muss sogar Maja zum Wasser greifen. Ganz schön anstrengend und obwohl die eher traditionelle Fitness-Übung wieder in Mode kommt, ist sie für die Achtjährige neu. „Liegestütze kennt sie gar nicht“, vermutet Majas Mutter aus der Beobachterposition heraus. Lea Stärk muss die richtige Körperhaltung erst erklären. Aber: Körperspannung ist offensichtlich bei der jungen Teilnehmerin vorhanden.

Nach der letzten Station, dem Fahrrad-Ausdauerstest, strahlt Maja und meint: „Das macht alles Spaß.“ Für ihre freiwillige Teilnahme erhält sie noch eine persönliche Auswertung ihres Sporttests und ein kleines Geschenk. Schon jetzt scheint aber deutlich zu sein: Das Tanzmariechen ist ausreichend fit um die stressige Karnevals-Hochzeit bis zum Aschermittwoch am 26. Februar zu meistern.



Ganz schön anstrengend: Maja (8) muss beim Sporttest für die „Motorik-Modul“-Studie Liegestütze machen.



Wo sind die Fußspitzen? Bei einer Rumpfbeuge zieht es hinten in den Beinen.

FOTOS: MICHAEL DAHLKE / FFS



Reaktionsvermögen und Koordination ist ebenfalls ein Element des Sporttests: Maja beweist beim mit Sensoren ausgestatteten Labyrinth eine ruhige Hand.

## Fitte Kinder – fitte Erwachsene

■ Das Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie sowie die Pädagogische Hochschule Karlsruhe und das Robert-Koch-Institut sind an der „Motorik Modul“-Studie beteiligt. Bei den aktuellen Tests handelt es sich um die **vierte Erhebungswelle, die von 2018 bis 2020 läuft**. Zuvor sind schon zwischen 2003 und 2006, 2009 und 2012 sowie 2014 und 2017 Daten erhoben worden.

■ Ziel der Studie ist, die Entwicklung von motorischer Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlicher Aktivität und **ihre Wirkung auf die Gesundheit** von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland auf gesicherter Datenbasis zu erfassen und beschreiben.

■ Im **Vergleich mit den Daten aus den vorherigen Erhebungen** soll die aktuelle Erhebung

verdeutlichen, ob Angebote in Schulen, Sportvereinen oder Sport-AGs Wirkung zeigen, ob das passende Umfeld zum Sport treiben gegeben ist und ob fitte Kinder fitte Erwachsene werden.

■ Die Teilnahme der Probanden an dem Test ist freiwillig. Nach dem Test wird Maja jetzt noch für **acht Tage einen Sensor** tragen, der ihre Bewegung im Alltag registriert.

## KOMPAKT

Meldungen

## Einige Züge der Linie RE19 fallen aus

Fahrgäste der Linie RE19 müssen sich am Wochenende (8. bis 10. Februar) wieder auf Einschränkungen gefasst machen. Wie der Betreiber Abellio jetzt mitteilt, kommt es auf der Strecke zwischen Oberhausen und Emmerich wegen Bauarbeiten zu Ausfällen und geänderten Fahrzeiten. Zwischen Oberhausen Hauptbahnhof und Oberhausen-Sterkrade sowie Empel-Rees und Mehrhoog sind Sperrungen geplant, es kommt in der Nacht zu Zugausfällen und tagsüber zu Verspätungen. Abellio richtet einen Schienenersatzverkehr (SEV) mit Bussen ein. Die Ersatzbusse halten in Oberhausen an den folgenden Haltestellen: Holten Bahnhof, Bussteig 1; Sterkrade Bahnhof, Bussteig 7, Oberhausen Hauptbahnhof/Industriemuseum. Infos: [abellio.de](http://abellio.de).

## Einladung zu „Ich singe mein Lied“

Altbekannte Lieder erklingen am Montag, 10. Februar, von 15 bis 17.15 Uhr im Gemeindefaal am Kloster Liebfrauen. Die Klostermusikschule lädt Jung und Alt ein, gemeinsam ihre Lieblingslieder zu singen. Ob Schlager, Volkslied oder Popsong, jeder Liederwunsch kann angegeben werden. Arno Bovensmann begleitet die Gesellschaft in bewährter Manier am Klavier. In der Pause kann man bei Kaffee und Kuchen Erinnerungen austauschen, die man mit dem ein oder anderen Lied verbindet. Für eine bessere Organisation bitten die Initiatoren um vorherige Anmeldung bis 7. Februar. Gerne können die Teilnehmer dort auch Ihre Liederwünsche äußern. Die Gebühr: 7 Euro, inklusive Kaffee und Kuchen.

## Neuer Kurs widmet sich dem Rücken

Das Friedensdorf Bildungswerk bietet einen fünfteiligen Kurs „Gesunder Rücken mit Entspannung“ an. Der Kurs hilft beim Muskelaufbau und bei der Entspannung des Rückens. Erster Termin ist Mittwoch, 12. Februar, von 18.15 bis 18.45 Uhr. Der fünfteilige Kurs endet am Mittwoch, 1. April. Er findet in den Räumlichkeiten von Friedas Welt, Buchenweg 10, statt. Anmeldung unter ☎ 02064 4974-141 oder auf [friedensdorf-bildungswerk.de](http://friedensdorf-bildungswerk.de).

## Infoveranstaltung zur Existenzgründung

Das Weiterbildungsinstitut (Wbi) Oberhausen an der Marktstr. 35 informiert Interessierte, die sich auf ihre Selbstständigkeit vorbereiten wollen, am Dienstag, 11. Februar, von 8.30 bis 14.30 Uhr. Dabei gibt es einen Wegweiser durch den Gründungsdschungel mit Themen wie Gründungskonzert, Marktanalyse, Marketingstrategie, Finanzierung und Zuschüsse und weiteres. Anmeldung beim Wbi telefonisch unter ☎ 0208 3771060.

## Vollsperrung auf der Teutstraße

Die Teutstraße wird ab kommenden Montag, 10. Februar, im Bereich der Wittekindstraße voll gesperrt. Eine Zufahrt ist dann nur noch über die Waghalsstraße möglich. Grund dafür sind, nach Angaben der Stadt, Kanalarbeiten der Emschergenossenschaft. Die Arbeiten werden voraussichtlich bis zum 10. Mai andauern.

# Solebad im Revierpark soll nach draußen verlegt werden

Die Sanierung des Beckens in der Halle in Vonderort ist teuer – deshalb gibt es andere Vorschläge. SPD kritisiert Vorhaben

Von Matthias Dünghelhoff

Geht es nach der Geschäftsführung des Revierparks Vonderort, wird das derzeit defekte Solebecken in der Halle nicht saniert. Das geht aus Unterlagen für die Beiratssitzung am 10. Februar hervor, die der Lokalredaktion vorliegen. Demnach soll die Halle anderweitig genutzt werden. Stattdessen soll geprüft werden, im Außenbereich ein neues Solebecken zu bauen. Die SPD-Fraktion im Oberhausener Rat ist damit nicht einverstanden.

Als Grund für diese neuen Pläne wird in der Vorlage unter anderem angeführt, dass eine Sanierung das gesamte Jahr 2020 dauern würde, was sich voraussichtlich auch negativ auf den übrigen Betrieb auswir-



Das Solebecken im Revierpark Vonderort ist seit August 2019 nicht nutzbar.

FOTO: GERD WALLHORN / FFS

ke. Weiter heißt es in der Vorlage der Freizeitgesellschaft Metropole Ruhr: „Die Solehalle hat bereits uns bekannte Schwachstellen. Diese könnten sich im Rahmen der Sanierung dramatisieren, besonders

wenn auch im weiteren eine Nutzung als Solehalle angestrebt wird, und es könnten auch neue Problemstellen aufkommen, so dass sich das Projekt weiter verzögert.“

Hinzu kämen Kosten von im besten Falle rund 650.000 Euro. Mittel, die schwieriger zu erschließen wären als für einen „Ersatzneubau“ des Solebeckens. Im Klartext: Es sei einfacher, Geld für einen Neubau im Außenbereich zu erhalten als für die Sanierung des Beckens.

Die Geschäftsführung unterbreitet dem Beirat daher drei Vorschläge: Die Schwimmhalle soll in einen Fitnessbereich umgebaut werden. Der Bau eines neuen Solebeckens im Außenbereich soll geprüft werden, ebenso eine Überdachung des bestehenden Außenschwimmb-

beckens. Der Umbau der Schwimmhalle in einen Fitnessbereich soll bereits beschlossen werden. Was die übrigen Punkte angeht, so sieht die Vorlage für Beirat und Aufsichtsrat der Freizeitgesellschaft lediglich vor, sie zu prüfen und eine Kostenschätzung zu erarbeiten. Ob und wann dann der Bau eines Außensolebeckens und die Überdachung des Schwimmbekens kommt – dazu steht nichts in der Vorlage.

## Keine Marktanalyse

Die Pläne stoßen bei der SPD-Fraktion im Oberhausener Rat auf Widerstand. Fraktionsvorsitzende Sonja Bongers: „Wir haben gerade erst unter Einsatz von städtischen Mitteln das Freibad im Außenbereich saniert und aufgewertet. Wir

haben das Freibad und das Solebad immer als eine Einheit betrachtet. Das werden wir so nicht hinnehmen!“ Für den Umbau werde es keinen „Persilschein“ geben, wenn der Betrieb eines Solebads nicht sichergestellt sei. Die SPD bemängelt zudem, dass für die Einrichtung eines Fitnesscenters keine Marktanalyse durchgeführt worden sein kann: „Sie können in Oberhausen und Bottrop für unter 20 Euro im Monat 24 Stunden am Tag in einem Fitnessstudio trainieren. Weiterhin laufen in Oberhausen mit ‘The Mirai’ die Planungen für das größte Fitnessstudio Europas, welches kostenlos sein soll. Warum sollte die Bevölkerung dieses Angebot benötigen?“, kritisiert Thomas Krey, Mitglied im Beirat Vonderort.