

**Könntest Du Dich bitte kurz vorstellen und uns etwas über Deine Rolle beim TuS Bothfeld 04 erzählen? Wie bist Du zum Verein gekommen und seit wann bist Du dabei?**

Ich bin **Nico Ludwig**, 26 Jahre alt und gelernter **Sport- und Fitnesskaufmann**. Darüber hinaus habe ich mich im **Präventions- und Rehasport als Übungsleiter** fortgebildet.

Aktuell befinde ich mich in der **Ausbildung zum Physiotherapeuten**. Beim TuS Bothfeld leite ich seit ca. drei Jahren einige Kurse im Bereich des **Funktionstrainings** und seit Neuestem auch **Tabata**.

**Wie bist Du ursprünglich zum Funktionstraining gekommen? Was hat Dich dazu inspiriert, damit anzufangen, und wie lange machst Du es schon?**

Ich bin damals im Fitnessstudio auf das Funktionstraining aufmerksam geworden. Diese Kurse, die Klientel und der Umgang mit den Beeinträchtigungen/Krankheiten der Teilnehmer sind für mich eine Herausforderung, die mich sehr beschäftigt. Sobald allerdings der erste Teilnehmer sich bedankt, dass das Training etwas bei der Genesung geholfen hat, ist das für mich das Größte und wertvoller als alles andere.

**Du leitest ab November das neue Format Funktionstraining Plus. Was genau erwartet die Teilnehmenden dort – und worin liegt der Unterschied zum klassischen Funktionstraining?**

Die Teilnehmer\*innen erwartet ein 60-minütiger Kurs mit vielen Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und viel mehr. In einer Stunde kann man gezielt auf einzelne Bewegungen und Probleme aus dem Alltag eingehen.

Im Gegensatz zu dem klassischen 30-minütigen Kurs steht hier also nochmal die doppelte Zeit zur Verfügung. Das bringt einige Möglichkeiten mit sich!

**Tabata unterscheidet sich deutlich vom eher statischen Funktionstraining – was fasziniert Dich an diesem dynamischen Trainingsstil, und was hat Dich dazu bewegt, dieses Format in dein Kursangebot aufzunehmen?**

Mich fasziniert die enorme körperliche Leistung, die man innerhalb von 20 Minuten aufbringen muss. Dieser Kurs zeigt einfach, dass nur der innere Schweinehund uns bremsen kann. Ein abwechslungsreiches Kursangebot finde ich als Übungsleiter relevant. So halte ich meine Motivation immer wieder hoch und freue mich auf jeden anstehenden Kurs.

**Welche Rückmeldungen erhältst Du von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Deiner Kurse? Gibt es ein Feedback, das Dir besonders in Erinnerung geblieben ist?**

Bisher gab es abgesehen von 1–2 Personen, denen die Intensität nicht ganz gefallen hat (zu intensiv und auch mal zu gering), nur positives Feedback. Mein Anspruch liegt bei 100%. Ganz besonders gehen mir Glückwünsche und Geschenke ans Herz, die meine Teilnehmer\*innen mir gemacht haben. Es gab viele tolle Feedbacks, über die ich mich sehr erfreuen durfte.

Eines der schönsten war, als eine Dame sich bedankt hat, weil sie durch die Übungen des Kurses wieder vom Stand bis in die Bauchlage kommen konnte und somit auch wieder aktiv mit den Enkelkindern spielen kann.

**Viele Menschen zögern, ein neues Trainingsformat auszuprobieren. Was würdest Du jemandem empfehlen, der unsicher ist, ob Funktionstraining Plus oder Tabata das Richtige für ihn ist?**

„Einfach starten!“

Am Ende bereut man immer das, was man nicht gemacht hat. Egal, wie alt Du bist oder in welcher Lebenslage, es gibt immer einen Grund, mit Sport und Bewegung zu starten: Gesundheit, soziale Kontakte und das Gefühl, sich einfach mal wieder zu spüren.

Tabata ist für Dich optimal, wenn Du ein intensives Training mit viel Schweiß und Dynamik erleben möchtest.

Beim Funktionstraining meldest Du Dich mit einer ärztlichen Verordnung an und kannst aktiv gegen deine Einschränkungen, Schmerzen und Ähnliches ankämpfen.

**Wie verbringst Du Deine freie Zeit am liebsten? Gibt es Aktivitäten oder Orte, die Dir helfen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken?**

Für mich ist Zeit mit Freunden und der Familie das Wichtigste!

Fußball ist mein absolutes Hobby und hier kombiniere ich genau diese Aspekte.

Ich spiele mit meinem Bruder, meinem Cousin und meinen besten Freunden in einem Team. Kraft tanken kann ich am besten im Urlaub mit meiner Frau (in den Bergen).

**Wie siehst Du die Zukunft des TuS Bothfeld 04? Welche Entwicklungen oder Projekte würdest Du Dir wünschen – vielleicht auch im Bereich Gesundheitssport?**

Ich erhoffe mir Großes und möchte meinen Teil dazu beitragen, um die Gesundheitssparte aufzubauen. Leider gibt es immer weniger Anbieter für Funktionstraining, weshalb ich hier eine gute Möglichkeit sehe.

**Welche Botschaft möchtest Du den Vereinsmitgliedern und den Leser\*innen und Lesern des Newsletters mitgeben?**

Ich bin durch meine Ausbildung in einigen der größten Krankenhäuser in Hannover und Deutschlands gewesen. Dort wird einem vor Augen geführt, wie unterschiedlich eine Erkrankung ablaufen kann.

Sehr aktive und sportliche Patienten haben zum Beispiel meist ein deutlich besseres Immunsystem als jene, die ihr Leben lang keinen Sport gemacht haben.

Dementsprechend verliefen dann auch die Krankheitsverläufe positiv und manchmal leider auch negativ.

Darum möchte ich Euch bitten: **„Denkt an Euch, Euren Körper und Euren Geist!“**

Jeder Schritt zu einem aktiveren und bewegungsreicheren Lebensstil ist wichtig und richtig!

Beim TuS Bothfeld 04 haben wir so viele tolle Übungsleiter und Übungsleiterinnen, die ihren Teilnehmer\*\*innen immer wieder tolle Momente bescheren.

Schaut Euch also gerne unsere Angebote an und lasst Freunde, Familie oder Bekannte mal zum Schnupperkurs mitkommen.

Ich freue mich von ganzem Herzen über alle neuen Teilnehmer\*innen.

Auf viele weitere schöne Momente mit Euch!

Sportliche Grüße,

Nico Ludwig