

# CORONA-KRISE



**Bernd Wähler**  
aus Pankow  
17. April 2020, 09:00 Uhr | 61x gelesen |  |  |

TRAINERINNEN LEITEN PER VIDEO AN

## Karower Dachse sind beim Heimtraining kreativ



**Für die Karower Dachse fing das Jahr eigentlich gut an. Der Sportverein bekam zusätzliche Trainingszeiten in der vom Bezirk neu erworbenen Sporthalle im Ludwig-Hoffmann-Quartier.**

Außerdem stieg die Mitgliederzahl von 2300 auf 2700 an. Der Karower Gesundheitslauf 2020 war weitgehend vorbereitet. Doch nun müssen Training, Läufe und Veranstaltungen wegen der Corona-Krise pausieren. Aber nicht ganz! Die Karower Dachse sind kreativ. „Als die Sporthallen geschlossen wurden, überlegten wir sofort: Was machen wir denn nun? Wie sollen unsere Sportler ohne direkten Kontakt zu ihren Trainern trainieren?“, berichtet Vereinsvorsitzende Kirsten Ulrich. „Hinzu kommt, dass einige Trainerinnen die Einkünfte, die sie für ihr Training erhalten, für ihren Lebensunterhalt brauchen.“

Als Alternative entschied die Vereinsleitung, auf digitale Medien umzusteigen. Einige Trainerinnen erklärten sich bereit, Videos zu drehen und auf den Seiten der Karower Dachse zu veröffentlichen. Dafür erhalten sei eine Aufwandsentschädigung, sodass ihr finanzieller Verlust zumindest etwas abgedeckt wird, erklärt Kirsten Ulrich. Und die Sportler haben weiter, wenn auch nur digital, Kontakt zu ihren Trainerinnen.

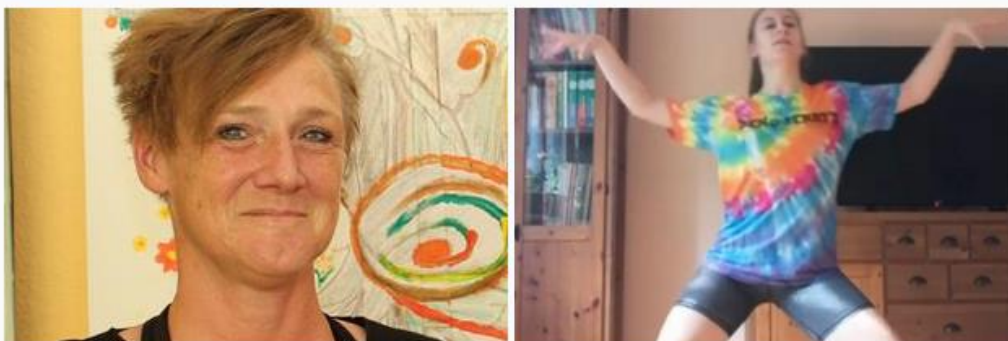
Am wichtigsten ist aber: Die meisten haben die Möglichkeit, weiter zu trainieren. Nicht zuletzt deshalb nennen die Karower Dachse ihren Link zu den Videos auch <https://karowerdachse.de/corona-keine-ausreden/>. In einem der Videos zeigt Emilie-Ellen König, Trainerin der Cheerdancer, zum Beispiel Choreographien, die die Tänzerinnen daheim trainieren können. Außerdem kann sich jedermann im Power-Workout und im Team-Workout versuchen. Weiterhin finden sich Übungen für Turnkinder und andere Videos.

„Nach und nach werden wir weitere Trainingsanleitungen auf unserer Internetseite, aber auch auf Facebook und über WhatsApp veröffentlichen“, sagt Kirsten Ulrich. „Darunter werden auch Angebote für all jene sein, die nicht so mobil sind.“ Denn

der Verein Karower Dachse engagiert sich seit Jahren für das Thema Inklusion. Er ist auch einer der Mitorganisatoren der Berliner IWO Inklusionswochen.

Im Rahmen der IWO sollte am 5. September der Karower Gesundheitslauf 2020 stattfinden. „Wir haben uns entschieden, in diesem Jahr davon Abstand zu nehmen“, informiert Kirsten Ulrich. „Sollte sich die die Situation bis zu diesem Termin so verbessert haben, dass wir auch wieder in die Turnhallen können, würden wir stattdessen einen Tag der offenen Tür und vielleicht einen Trainingslauf veranstalten.“

Weitere Informationen unter <https://karowerdachse.de/>.



Gefällt 0 mal

WEITERE BEITRÄGE ZU DEN THEMEN

[Sportverein](#)

[Karower Dachse](#)

[Videos](#)

[Kirsten Ulrich](#)

[Trainerinnen](#)

[Corona-Krise](#)

## **17.04.2020 - Karower Dachse sind beim Heimtraining kreativ**

[https://www.berliner-woche.de/karow/c-sport/karower-dachse-sind-beim-heimtraining-kreativ\\_a261250](https://www.berliner-woche.de/karow/c-sport/karower-dachse-sind-beim-heimtraining-kreativ_a261250)