

Corona-Pandemie

15:26 Uhr / 22.04.2021

Yoga und tanzen im Lockdown? Studios in Rostock setzen auf Videos online

MV ist seit Montag erneut im harten Lockdown. Das bedeutet auch: Viele sportliche Aktivitäten müssen weiter im heimischen Wohnzimmer ausgeführt werden. Die Yoga-Lehrer Franziska Kretz und Christian Bender aus Rostock haben ihre Angebote wie viele andere ins Internet verlagert. Doch von Online-Videos können die wenigsten tatsächlich leben.



Rostock. Ein Jahr nach Ausbruch der Corona-Pandemie stellen sich viele die Frage: Wann können wir endlich wieder gemeinsam schwitzen – beim Tanzen, auf der Yoga-Matte, im Fitnessstudio? Ehrlich?! Wir wissen es nicht. Doch fest steht: Wir wollen fit bleiben und möglichst gelassen und stressfrei durch die Krise kommen. Gut, dass es mittlerweile viele Angebote im Netz gibt, um aktiv zu sein. Online statt offline in den Fitnesskurs, lautet die Devise in diesen Zeiten.

Na dann, auf geht's zu Yoga-Lehrerin und Fitness-Coach Franziska Kretz. Die 37-Jährige hat Corona kalt erwischt. Die ausgebildete Tänzerin wollte gerade mit einem neuen Kurs starten, „doch dann kam die Pandemie“, erinnert sich die Wahlrostockerin.

ANZEIGE

Mit Hackenschuhen Jazz tanzen

Kretz wollte einen „Heels-Jazz“-Kurs starten, also in Hackenschuhen tanzen. Das ist ein eigener Tanzstil aus den USA, der sich mit den Linien des Körpers beschäftigt, Sinnlichkeit und Selbstvertrauen in den Vordergrund stellt. Heels Jazz geht also weit über Jazz Dance auf hohen Hacken hinaus, erklärt Kretz.

„Das, was im klassischen Ballett die Spitzenschuhe sind, sind im Heels Jazz die Hacken. Sie sind ein Arbeitsgerät und ja, manchmal kriegt man auch blutige Zehen und Blasen“, so Franziska Kretz, die 2019 dazu Workshops am New Yorker Broadway Dance Center besucht hat. „Es ist sehr wichtig, die Füße, Waden, Oberschenkel, Bauch und Rücken vorher richtig zu trainieren, um dann mit den sieben Zentimeter hohen Absätzen zu tanzen. Franziska erklärt: „Aus diesem Grund ist der Kurs auch erst für Mädchen und Jungen ab 16 Jahren geeignet.“

Lesen Sie auch

- [Festspiele MV: Erste Konzerte der Sommersaison wegen Corona abgesagt](#)
- [Rostocker Kunstverein ist einer der traditionsreichsten in Deutschland](#)
- [Malerei von Alexander Dettmar in Güstrow: „Glaube an die Kraft der Farbe“](#)

Die gebürtige Baden-Württembergerin unterrichtet normalerweise zudem Zumba, Cardio oder eben Yoga. Sie hat viele Jahre in Fitnessstudios unterrichtet und die Mitglieder zum Schwitzen gebracht.

Videos – live und vorproduziert

Nachdem klar war, dass keine Präsenzkurse mehr stattfinden dürfen, hat sie bereits im ersten Lockdown beschlossen, Tanzvideos zu produzieren. Zunächst hat sie live getanzt, später dann Videos vorproduziert. Spezialisiert ist sie auf Kindertanz, der einen pädagogischen Mehrwert bieten soll. Als Mutter stand sie wie viele Eltern in der aktuellen Krise vor dem Problem des Homeschoolings. Von vielen Lehrern war zu hören, die Kinder müssen sich zu Hause bewegen. Sport- und Spielplätze waren allerdings tabu.

So kam die junge Mutter auf die Idee mit den musikalischen Bewegungsspielen. Diverse Texte aus der Kindermusik hat sie in einfache Bewegungen übersetzt und diese nachgetanzt. So lernen die Kleinen beispielsweise, was es heißt, wenn der Hase hüpfet. Das soll einen pädagogischen Lerneffekt mit sich bringen.

Kinder spielerisch in Bewegung bringen

Das Ziel: den Eltern helfen und sie inspirieren, ihre Kinder spielerisch in Bewegung zu bringen – und aber auch die Lehrer. Es hat funktioniert: Einige Lehrer haben Franziskas Videos als Vorbild für ihren Unterricht genommen. „Das Schwierigste daran war aber das Technische. Ich hatte ja keine Ahnung, was man alles benötigt, um ein gutes Video zu schneiden oder welche Software man benötigt, um online zu gehen. Wir haben uns erst mal mit Videoequipment ausgestattet“, sagt die Mutter eines zehnjährigen Sohnes.

Mit ihrem Lebensgefährten habe sie sich alles selbst beigebracht, erzählt die freiberufliche Tänzerin. Wenn Corona vorbei ist, macht sie weiter mit den Videos. So eine Video-Verabredung, das hat Franziska

festgestellt, ist allerdings kein Ersatz für das persönliche Miteinander, denn Beratung und Korrektur fehlen schlicht. Es ist immer nur ein Kompromiss, ein Anreiz und maximal eine Wiederholung für das, was schon gelernt wurde.

Von Online-Kursen leben können die wenigsten

Vor der Pandemie besuchten rund zwei Millionen Deutsche eine Tanzschule. 11,6 Millionen waren in einem Fitnesscenter aktiv. 3,4 Millionen praktizierten regelmäßig Yoga. Jetzt stellen die Beschäftigten emsig Kurse ins Netz, viele davon sind kostenlos. Doch von den Online-Kursen leben können nur die wenigsten.

Jede Woche neue Freizeit-Tipps als Newsletter

Alle News und Tipps rund um Freizeit, Urlaub in MV sowie das Wochenendwetter. Jede Woche Donnerstag gegen 10 Uhr im E-Mail-Postfach.

| | |
|--|---|
| <input type="text" value="E-Mail-Adresse eingeben"/> | <input type="button" value="ABONNIEREN"/> |
|--|---|

Mit meiner Anmeldung zum Newsletter stimme ich der [Werbevereinbarung](#) zu.

Sorgen plagen auch den selbstständigen Yoga-Lehrer Christian Bender aus Rostock. Die Pandemie ist für den Trainer seine bisher größte Herausforderung, so sagt er es. Stichwort Digitalisierung: „Vorher hatte ich nie daran gedacht, etwas online anzubieten“, gibt der 51-Jährige zu. Vor allem technisch sei es schwer gewesen, so erinnert er sich, als er im vergangenen Frühjahr mit Kursen via Internet begonnen habe. „Nach zwei Wochen war ich dann aber fit.“

Ältere Generation tat sich schwer mit Zoom

Das Hauptproblem war das Mikro. Denn auch für die Yogis war alles neu. Meist begannen die Kurse erst fünfzehn Minuten später, nachdem die technischen Probleme gelöst waren. Besonders die ältere Generation tat sich schwer mit der Zoom-Software. Für seine Teilnehmer und Christian Bender selbst war es eine völlig neue Erfahrung, Asanas, Atem- und Meditationstechniken vor dem Bildschirm zu üben.

Christian erklärt die Schwierigkeiten: „Du musst die Gruppe anleiten und gleichzeitig die Übungen zeigen. Du musst versuchen, ruhig zu sprechen, obwohl du gerade ein körperlich intensives Training vormachst“, sagt er. „In Vor-Corona-Zeiten bin ich während des Kurses öfter umhergegangen, um Hilfestellungen zu geben. Da konnte ich mich natürlich etwas erholen“, verrät der Lehrer und schmunzelt.

Abschalten Zuhause ist schwieriger als im Studio

Abschalten und tief Luft holen, die Welt um sich herum vergessen, das ist gewiss schwieriger im eigenen Wohnzimmer als in einem Studio. Die Kurse, die der Rostocker für seine Yogis vorbereitet, finden meist in den Abendstunden statt, die allermeisten seiner Yogis schalten sich von zu Hause zu, vereinzelt trainieren sie auch im Büro mit, so die Erfahrung.

Im zweiten Lockdown entschied sich Christian Bender dann, Videos zu erstellen – für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Reaktionen der Yogis auf das neue Angebot gehen quer durcheinander. Ein Drittel der Präsenzteilnehmer findet die Online-Kurse gut, weil sie es zu Hause machen können und eben auch, weil sie Angst vor Corona haben und sich nicht anstecken wollen. Andere hingegen finden nicht die Ruhe zu Hause, teilweise fehle ihnen auch der Platz. Und wieder andere sind von den beruflichen Video-Konferenzen schon genervt, dann müssten sie das im privaten Bereich nicht auch noch haben.

Online-Kurse helfen finanzielle Schieflage zu überbrücken

Für Christian Bender sind die Online-Kurse finanziell kein Ersatz, aber es hilft, um die finanzielle Schieflage zu überbrücken, sagt er. „Und ich hoffe natürlich, dass Ende Mai wieder Teilnehmer in Präsenz kommen dürfen. Natürlich unter den Corona-Hygienebestimmungen – mit eigener Matte und Abstand.“

Wenn Corona irgendwann vorbei ist, wird er wohl keine Live-Klassen mehr unterrichten. Doch das Streaming-Angebot, also die vorproduzierten Videos könnten seine Aktivitäten künftig unterstützen, betont der Yoga-Lehrer.

Von Luisa Schröder

ANZEIGE

ANZEIGE



00:15

Joyn
Serien-Tipp: Krass Klassenfahrt - Jetzt ansehen auf Joyn

beerdigungskosten.org
Bestattungen in Rostock: Junges Unternehmen krempelt Branche um

OZ+

OZ+