

🏠 > NRW > Kreis Mettmann > Erkrath > Im Stehen strampeln – für den guten Zweck >

WZ+ Indoor-Cycling beim TSV Hochdahl für das Kinderhaus Mogli

Im Stehen strampeln - für den guten Zweck

Erkrath · Indoor-Cycling ist herausfordernd. Mit lauter Musik und zu den Ansagen eines Instructors geht für die Teilnehmenden über Berg und Tal. Am Samstag quälten sie sich für einen Guten Zweck.

17.02.2025 , 06:00 Uhr · 3 Minuten Lesezeit



Übungsleiter Franco (vorn links) treibt die Im-Stand-Radler über Berg und Tal bis an ihre Belastungsgrenze.

Foto: Köhlen, Stephan (teph)

Von Claudia Nöcker

Gemeinsam powern – gemeinsam helfen! Mit diesem Appell organisierte der TSV Hochdahl ein Charity-Indoor-Cycle-Event am Samstagabend zugunsten des Kinderhauses Mogli in Erkrath. Zu coolen Beats für einen guten Zweck sporteln – das ließen sich viele Radsport-Fans nicht entgehen. Im Entree des Fritz-Hoppe-Hauses tummelten sie sich zur Anmeldung. Die Teilnahme am Event war kostenfrei, für freiwillige Spenden zugunsten von Mogli stand eine Box bereit.

Mit großzügigem Sponsoring unterstützte das Erkrather Unternehmen Timocom die Veranstaltung, und die Trainer spendeten ihr Honorar. Kursteamleiterin Iris Dolibog, die die Organisation federführend leitete, zählte mehr als 60 Anmeldungen. Zehn Teilnehmer hatten sich sogar für alle vier Etappen des „Moon-Rides“ im Stundentakt bis 22 Uhr angemeldet.

Bei dieser Art Rädern muss durchgehend getreten werden

Doch was genau steckt hinter einem „Ride“ beim Indoor-Cycling? Diese Trainingseinheiten sind klar strukturiert und bestehen aus verschiedenen Intensitäts- und Tempowechseln. Je nach Ziel kann der Fokus auf Ausdauer, Kraft oder Intervalltraining liegen. Indoor-Cycling selbst ist ein musikgestütztes Gruppentraining auf speziellen Rädern, das von ausgebildeten Instruktoren motivierend angeleitet wird. Es simuliert eine virtuelle Fahrt mit Anstiegen und Abfahrten, Sprints und Bergfahrten. Die Bikes sind besonders stabil, verfügen über eine schwere Schwungscheibe und einen Starrlauf, wodurch durchgehend getreten werden muss. Die Intensität wird durch die Trittfrequenz und den Widerstand, der per Drehknopf reguliert wird, angepasst.

INFO

So geht's weiter

Fakten Der „Turn- und Sport-Verein Hochdahl 64 e.V.“, – kurz TSV Hochdahl –, ist der größte Sportverein Erkraths mit mehr als 4000 Mitgliedern. Informationen zum Angebot sind unter www.tsv-hochdahl.de oder durch Kontaktaufnahme zu erhalten: Demnächst stehen unter anderem auf dem Programm: der Gesundheitstag (8. März), die Stadtmeisterschaften im Schwimmen (5. April) und die Deutschen Meisterschaften Floorball Juniorinnen U13 (24. Mai) Kontakt zum Verein, der an der Sedentaler Straße 107 residiert: per Telefon unter 02104 809920 und per Mail an info@tsv-hochdahl.de

Alle 46 Bikes waren schnell besetzt, als Instruktor Franco Forster mit seiner musikalischen Zeitreise „Back to the Future“ begann – von Elvis Presley bis Madonna, begleitet von einer pulsierenden Lichtshow. Mit motivierenden Aufforderungen wie: „Kommt aus dem Sattel, mehr Widerstand – es geht auf den Berg und mit Tempo wieder runter!“ heizte Franco die Teilnehmer an. Die Biker quittieren mit begeisternden Zwischenrufen, es wurde mitgesungen, während der Schweiß floss. Trainerin Halina versorgte die Radler mit Wasser, und Kollege Dieter überprüfte die Technik der Räder. Die Kinder vom Kinderhaus verteilten Obst.

So konnten auch vier Stunden Radfahren mit kurzen Pausen zwischen den Rides durchgehalten werden. Katja Schwarzkopf kam dazu extra aus Hilden, zusammen mit ihrer Freundin Barbara, um das Charity-Event zu unterstützen. Ebenso ihre sportbegeisterten Laufkolleginnen Bettina aus Düsseldorf und Claudia aus Essen.

Katja äußerte begeistert: „Ich mag die familiäre Aura, die der Verein versprüht und die sehr abwechslungsreiche Musik zu den verschiedenen Trainingseinheiten. Von jedem Trainer nehme ich andere Impulse mit.“

Instruktor Rainer Schmidt leitete ein spezielles Intervall-Training zu einem Chart-Remix der Fitnessmusik von Mexx, das von den Kindern des Kinderhauses, begleitet von Leiterin Claudia Franz, mit einer Cheerleading-Einlage eröffnet wurde. Zu Georg Katzenbergers „Bergfahrt“ sorgte ein Mix aus Rock und House-Music für die nötige Motivation. Georg ist begeistert von diesem Kardiotraining, das Sport und Musik vereint und es ermöglicht, unabhängig von der Jahreszeit, abzuschalten und sich auszupowern.

Auch Alexander Sahn, der schon lange zertifizierter Trainer beim TSV ist, ist von diesem Sport begeistert und geradezu infiziert. Er ließ zeitweise auch mal fast im Dunkeln zu einer bunten Musikmischung – außer Heavy Metal und Volksmusik war alles dabei – tüchtig den letzten Berg hinauf strampeln.

Mit kühlen Getränken und einem von den Teilnehmern gespendeten Buffet mit leckeren Snacks feierten die Radler ihren sportlichen Einsatz zugunsten des Kinderhauses Mogli – auch als Familienwohnhaus bekannt. Das Kinderhaus bietet Kindern und Jugendlichen ein Zuhause, die aus verschiedenen Gründen nicht bei ihren Eltern leben können.

Iris Dolibog freute sich über zahlreiche positiven Rückmeldungen. Viele Teilnehmer lobten das Engagement für einen guten Zweck, die coolen Räumlichkeiten und den Rundum-Service und fragten bereits nach dem nächsten Event.



Jetzt neu: Persönlichen Link kopieren und diesen Artikel für Freunde freischalten.

Link kopieren