

# Corona-Lockdown trifft vor allem den Rehasport

**Fitness-Serie** Trainerin Nicola Basso vom MTV Salzgitter präsentiert ein Fitnessprogramm für die eigenen vier Wände.

Von Michael Hahn

**Salzgitter.** Treue Zeitungsleserinnen und -leser werden sie wieder erkannt haben: Nicola Basso, Fitness-trainerin beim MTV Salzgitter, hat bereits beim ersten Corona-Lockdown im Frühjahr diesen Jahres täglich verschiedene Übungen vorgestellt, damit sich die Leserinnen und Leser zu Hause fit halten können.

Nun sind die Sport-hallen und -plätze wieder geschlossen und Nicola Basso steht wieder parat, um in erster Linie den älteren Sportlerinnen und Sportlern zu helfen.

Denn vor allem den Rehasport trifft der zweite Corona-Lockdown hart. „Wir haben die Leute jetzt erst

**„Wir haben die Leute jetzt erst wieder auf dem Fitnessstand von vor dem ersten Lockdown gehabt.“**

Nicola Basso, Fitnesstrainerin

wieder auf dem Fitnessstand von vor dem ersten Lockdown gehabt. Das zeigt, wie lange es dauert, einen Ausfall von mehreren Wochen oder Monaten wieder aufzuholen“, macht Basso die Situation deutlich.

Sie gibt beim MTV 17 Kurse mit 200 Teilnehmern in der Woche. „Und wir sind nicht der einzige Verein in Salzgitter“, weiß Basso.

Beim Rehasport kommen Menschen zusammen, die sich von einer Krankheit erholen oder gegen eine Krankheit kämpfen.

„Wir haben Patienten mit Lungenkrankheiten, Krebspatienten, Menschen mit Schlaganfällen und orthopädische Fälle wie zum Beispiel Bandscheibenvorfälle in unseren Kursen. Dabei ist nicht zwingend nur die ältere Generation betroffen. Viele Kinder haben zum Beispiel orthopädische Leiden aufgrund der übermäßigen Handnutzung und der damit verbundenen schlechten Körperhaltung“, zählt Basso die Bandbreite der angesprochenen Sportler auf.

Bis Anfang vergangener Woche konnte sie ihre Kurse unter den gegebenen Hygienevorschriften noch

anbieten, doch dann kam der komplette Lockdown. „Beim Herzsport zum Beispiel muss zwingend immer ein Arzt in den Stunden mit anwesend sein, damit würden wir die zulässige Haushaltsanzahl selbst in Einzelstunden überschreiten“, erklärt Basso.

Darum möchte sie ihre Sportler, aber auch jeden, der sich körperlich fit halten möchte, erneut über die Zeitungs-Serie „#stayatHomeWorkout“ erreichen.

Im Vergleich zum Frühjahr wird es einige Änderungen geben. Stellte Basso damals im wöchentlichen Wechsel mit ihrer Kollegin Melanie Spötter noch täglich eine Übung mit Bildern und Erklärungen vor, ist sie diesmal allein von der Partie. Es wird auch nicht täglich eine Übung von ihr präsentiert, sondern in loser Folge – mehrmals in der Woche – eine Übungsgruppe aus vier einzelnen Einheiten.

„Ich werde jedes mal mit einer Atemübung starten. Das hilft nicht nur Menschen mit Lungenkrankheiten, sondern beruhigt auch in dieser schwierigen Zeit“, erklärt Basso. Wie gewohnt folgt dann ein Mix aus einer Kräftigungs- und einer Koordinationsübung. Zum Abschluss gibt Basso dann noch einen Tipp zur Immunstärkung. „Das ist vor allem in der kalten Jahreszeit, aber auch während der Co-

## Die Serie

Fitnesstrainerin **Nicola Basso** wird in den kommenden Wochen in loser Folge verschiedene Übungen für das **Sportprogramm in den eigenen vier Wänden** präsentieren.

Die Übungen werden sowohl textlich erklärt, als auch bildlich dargestellt, damit diese jeder zu Hause einfach nachmachen kann.

Dabei werden immer vier verschiedene Bereiche abgedeckt:

- 1. Atmung**
- 2. Kräftigung**
- 3. Koordination**
- 4. Immunstärkung**

Nach und nach ergibt sich so ein kompletter Übungskatalog, aus dem man sein ganz individuelles Programm zusammenstellen kann.

rona-Pandemie sehr wichtig“, so die Fitnesstrainerin.

Mit jeder Folge der Fitnessserie ergibt sich dann wie schon im Frühjahr ein Übungskatalog, aus dem sich jeder Leser und jede Leserin sein/ihr eigenes Fitnessprogramm zusammen stellen kann.



Nicola Basso hat bereits im Frühjahr verschiedene Fitnessübungen in der Salzgitter-Zeitung gezeigt.

FOTO: PRIVAT