



## Von XXL zu L Ein Jahr danach

*Vor einem Jahr berichtete Kursteilnehmer Christian Houben in „Mein Verein“ über seine Erfahrungen mit dem XXL Programm des TSV Meerbusch, an dem er in 2016 teilgenommen hatte. Wie es Christian danach ergangen ist, berichtet er hier und heute in einen Rückblick auf das erste Jahr nach dem Kurs.*

Das XXL-Kurs Jahr 2016 endete mit einer wunderbaren kleinen Weihnachtsfeier.

Natürlich bewegte uns alle die Frage, wie es weitergehen sollte, ohne direkte Unterstützung durch das XXL-Team. Simone Rudolph hatte jedoch bei den letzten Trainingseinheiten für jeden einzelnen Teilnehmer einen kleinen Motivationsplan vorbereitet. Sie nahm sich Zeit zur Analyse und Bewertung mit Empfehlungen zu weiteren Aktivitäten für jeden Kursteilnehmer. Das war für viele der Grundstein für das kommende Jahr. Es bildete sich eine kleine Gruppe, die sich regelmäßig eigenständig weiter zum Nordic Walking Training traf, bei Wind und jedem Wetter, ohne Ausnahme. Bei WhatsApp wurde eine Rezepte Gruppe gegründet, in der jeder seine neusten Ideen rund ums Essen und neue Rezepte den anderen mitteilen konnte. Hier fand ein reger Austausch von Informationen statt. Nach einer kurzen Winterpause von drei

Wochen ging es wieder los. Die erste Trainingseinheit Nordic Walking fand bei Schnee und ungemütlichem feucht kaltem Wetter (-2 Grad) statt. Zwar war die Gruppe kleiner geworden, aber der Ehrgeiz der Teilnehmer war ungebrochen. Es wurden Streckenpläne erstellt, und man traf sich einmal pro Woche und probierte den neuen Streckverlauf aus. Schnell waren auch Trainingsziele für das Jahr gesteckt. Das war zum einen der Sommerlauf des TSV Meerbusch im Juli, zum anderen wollten wir am Hospiz Lauf 2017 im Krefeld teilnehmen, beim dem wir zum Teil größere Streckenabschnitte und eine Zeitvorgabe erfüllen konnten. Hier stand jedoch der gute Zweck im Vordergrund.

Als Leitfaden für die weitere gesunde Ernährung, hatten wir unsere „Jahresmappe“, die wir gemeinsam in der Abenteuer Küche bei Petra Gesthuysen-Mieden "erkocht" hatten. Gelernt hatten wir, dass gute Ernährung mit einer gründlichen Planung anfängt. Ich habe es genossen, mir jedem Samstag beim Frühstück Zeit zu nehmen, um in der Rezeptmappe zu lesen und einen Essen-Plan für die kommende Woche zu erstellen.

Beim Einkauf kann ich ganz besonders den Hofladen Seibt in Bösinghoven empfehlen, der ein sehr gutes Angebot vorhält, um sich gesund und vor allem regional und saisonal zu ernähren. Nicht Kalorien zählen, sondern ein Gefühl dafür zu entwickeln, was dem Körper gut tut, ist angesagt. Mit der Zeit hat man z.B. ein Gefühl dafür, welche kalorienschweren Lebensmittel man gegen kalorienärmere austauscht, oder durch die Zugabe von Kräutern ein Gericht zu einer Genuss Explosion bringt. Besonders habe ich gelernt mit Ölen und Streichfetten umzugehen. Mein Horizont wurde hier durch Kursleiterin Petra Gesthuysen-Mieden erweitert und trainiert. Allein bei der Aufgabe eine eigene Tomatenbutter zuzubereiten, wäre ich vor zwei Jahren noch gescheitert. Jetzt weiß ich, wie wichtig manch kleiner Baustein in der Zubereitung ist.

All diese Bausteine sind ein wichtiger Garant für die Gewichtsreduzierung. Besonders ist darauf zu achten, dass man ausreichend Wasser trinkt und möglichst wenige zuckerhaltigen und übersüßten Getränke zu sich nimmt. Durch die Verbesserung des allgemeinen körperlichen Zustands fällt es leichter Sport zu treiben, und der innere Antrieb steigt mit dem Erfolg der Gewichtsabnahme.

Wichtig für mich waren die unterschiedlichen sportlichen Einheiten. Nordic Walking verbessert die Ausdauer, stabilisiert den Blutdruck und ist ein perfekter Sport für Einsteiger, den man überall und jederzeit ausüben kann. Die Fitness-Kurse, die ich beim TSV Meerbusch

in Bösinghoven in der Alten Schule besuche, fördern die Koordination, Ausdauer, Leistungsfähigkeit und vor allem die Beweglichkeit. Hier zeigen sich sehr schnell kleine Erfolge, die im Alltag sehr hilfreich sind und sehr anspornen weiter zu machen. Ein nicht zu unterschätzender positiver Faktor ist die Gemeinschaft im Kurs bei Trainerin Simone Rudolph. „Man sitzt ja im selben Boot“.

Auch in diesem Jahr bin ich wieder beim Sommerfest des TSV Meerbusch beim Nordic Walking an den Start gegangen. Es war sehr spannend und zugleich aufregend, sich mit den Teilnehmern zu messen. Ich konnte zwar meine Platzierung des Vorjahrs nicht toppen, aber meine Streckenzeit verbessern! Es ist schon ein sehr cooles Gefühl ins Stadion ein zu laufen, wo einem die Besucher mit Begeisterung zujubeln.

Leider hat sich im Laufe des Jahres unsere kleine Nordic Walking Gruppe reduziert, so dass ich sogar teilweise ganz alleine gelaufen bin, aber selbst hier ist es mir leicht gefallen weiter zu machen und für weitere Wettbewerbe zu trainieren. Mein Fazit nachdem der Kurs jetzt ein Jahr vorbei ist lautet:

Ich würde an diesem Kurs sofort wieder teilnehmen, da er so viel mehr bringt als nur einen kurzzeitigen Erfolg. Voraussetzung für den Erfolg aber ist eines: **Dranbleiben!**

Christian Houben

Teilnehmer der XXL-Kursrunde 2016