

Antara ist Gymnastik für den Geist

Miriam Boschert lehrt in Helmsheim eine Körpererfahrung der besonderen Art

Von Wolfgang Weismann

Bruchsal. „Antara-Gymnastik“ – so nennt sich die Körpererfahrung der besonderen Art, die Miriam Boschert in Helmsheim lehrt. „Und dann bleiben Handballenschub, Schulter oben Ganz viel Länge“, sagt die 42-Jährige. Was sich anhört wie ein Befehl, ist eine freundliche, aber präzise Anregung zum Mitmachen. Entspannte Spannung liegt in der von rhythmischer Musik erfüllten Luft des Gymnastikraumes.

Die Antara-Gymnastik kommt gut an, so gut, dass Mitturnerin Sigrid Walter schon seit zehn Jahren dabei ist. Sie arbeitet im Regierungspräsidium, ein Schreibtischjob. Da blieben Rückenprobleme nicht aus. „Seit ich die Gymnastik mache, hat sich das wieder um einiges verbessert“, berichtet sie. Auch anderen Sport wie Walken und Fahrradfahren treibt sie gerne, aber die Gymnastik beim TV Helmsheim ist ihr besonders wichtig: „Durch die Gruppe wird man immer wieder motiviert und Miriam ist eine tolle Leiterin.“ Da ist einfach viel Gemeinschaftsgefühl. Und Boschert brächte einen immer wieder dazu, eine Übung durchzuhalten, auch wenn man eigentlich gar nicht mehr kann.

Die in Untergrombach lebende Traineein weiß, was sie tut, sie ist eine echte Allrounderin. In den vergangenen zehn Jahren hat sie viele Weiterbildungen in Workout, Step und Aerobic mitgemacht.

Im Jahr 2008 kam sie mit dem Gymnastikkonzept Antara in Kontakt, welches sie wegen der präzisen Arbeit mit dem Körper sofort gefesselt hat. Erst Anfang der 2000er Jahre wurde diese Gymnastikart überhaupt entwickelt. Die speziellen Bewegungsübungen bietet Boschert in Helmsheim und Friedrichstal bei den Turnvereinen an. Atmung, richtige Haltung, Rückenstärkung. Antara lebt von der Genauigkeit der Bewegungen und



Miriam Boschert hat bei den Übungen jede Menge Spaß. Für jede Trainingseinheit denkt sie sich Neues aus. Das kommt bei den Teilnehmenden gut an. Foto: Wolfgang Weismann

den Spüren nach den einzelnen eigenen Körperteilen.

Auch Sigrid Walter fühlt sich von der Proführerin an die Hand genommen. „Eine Übung nicht zu können, das gibt es nicht.“ Boschert geht alles mit ihren Teilnehmenden durch, korrigiert die ein oder andere Körperhaltung, wenn nötig. So kann sich jede und jeder eingeladen fühlen, bei Antara mitzumachen. „Und wenn einem eine Übung nicht guttut, weil man

Schmerzen oder eine OP hatte, zeigt sie einem, wie man die Übung etwas anders machen kann“, sagt Walter.

Boschert bietet, sozusagen als Sahnehäubchen, seit einigen Monaten auch eine bewegte Mittagspause an. Das ist quasi Fitness „to go“, Bewegung online. Zweimal die Woche können Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Zoom eine Mittagspause lang Gymnastik machen, um Rücken, Arme, Beine, aber auch den Geist,

aufzublökern. In Helmsheim geht es untermessen weiter: „Blick in den Horizont, Lächeln wäre erlaubt, Ferse ab, Blick zur rechten Hand. Die Kopfbewegung machst du bitte weiter, und dann schließe kurz deine Augen.“ Was Boschert nicht macht, ist sich zu wiederholen. Jedes Training ist mit neuen Inhalten bestückt. Warum sie das macht? Sie hat großen Spaß dran. Genauso wie ihre Teilnehmenden.