

Seit 34 Jahren Dozentin an der Volkshochschule

Mit Jazzgymnastik hat es angefangen

Von Annette Clauß 13. April 2018 - 07:00 Uhr



Gabriele Hofbauer macht seit 34 Jahren Volkshochschulbesucher fit. Foto: Gottfried Stoppel

Gabriele Hofbauer gibt seit 34 Jahren Sportkurse an der Volkshochschule Unteres Remstal. Der harte Kern der Teilnehmer hält ihr seit Jahrzehnten die Treue.

Waiblingen - Manch einer wäre schon nach dem Aufwärmprogramm, einer Choreografie aus Aerobic-Schritten zu flotter Musik, reif fürs Sofa. Nicht aber die Teilnehmer in Gabriele Hofbauers Volkshochschulkurs „Move your body“. Sie machen weiter. Schließlich halten einige von ihnen der 58-jährigen Sport- und Gymnastiklehrerin seit 30 Jahren die Treue und trainieren Semester für Semester, Jahr für Jahr, mit der Großheppacherin.

Die feuert ihre Truppe beim Training im Gymnastikraum im Waiblinger Sportpark kräftig an, ruft „Schultern runter“, „Spannung halten“ oder „Atmen nicht vergessen“ und wirkt dabei so gut gelaunt, dass wohl etwas dran sein muss an der Behauptung, Sport mache glücklich.

Eine große Sportfamilie

Ihre allererste Unterrichtsstunde bei der Volkshochschule Unteres Remstal hat Gabriele Hofbauer, die zunächst an einer Grund- und Hauptschule tätig gewesen war, vor 34 Jahren abgehalten. Sie gehört daher – was die Dienstjahre betrifft – zu den alten Hasen im Dozentenpool der Bildungseinrichtung. „Am Anfang warst du frisch verheiratet, dann Mutter und jetzt bist du zweifache Oma“, so fasst eine Teilnehmerin die vergangenen drei Jahrzehnte zusammen, in denen Kursleiterin und Kursteilnehmer so einiges miteinander erlebt haben. „Man kennt sich und das schätzen viele“, sagt Gabriele Hofbauer über ihre Sportfamilie, mit der sie sich auch außerhalb des Kurses trifft.

Als sie Mitte der 1980er-Jahre einen „Job für nebenher“ suchte und auf Empfehlung einer Mitarbeiterin der Volkshochschule eben dort loslegte, war Jazzgymnastik schwer angesagt. „Ich war furchtbar aufgeregt“, erinnert sich Gabriele Hofbauer an ihre erste Stunde, die in der Comeniuschule in Waiblingen stattfand – in einem etwas muffigen Raum mit knarzendem Holzboden und Musik aus einem tragbaren Recorder. „Die Kasette hatte ich selbst zusammengemischt“, sagt Gabriele Hofbauer, die schnell Spaß gefunden hat an der Arbeit mit Erwachsenen. Denn diese Schüler „kommen freiwillig und gerne, und es kommt ganz viel zurück“. Motzer gebe es in ihren Kursen keine – nur ab und zu mal eine Rüge, wenn der Muskelkater gar zu heftig ausgefallen sei. Im Lauf der Jahre hat Gabriele Hofbauer manchen Trend auftauchen und in der Versenkung verschwinden sehen. Die Jazzgymnastik ist passé, auch die für einige Zeit angesagte „Problemzonen-gymnastik“ findet man heute in keinem Programmheft mehr – und was einst Unterarmstütze hieß trägt nun die Bezeichnung Plank.

Brasils, Hanteln, Flexibars

„Es ist schon lustig, wenn man frühere Kurstitel liest“, sagt Gabriele Hofbauer, die von sich sagt: „Ich komme von der alten Schule.“ Was jedoch nicht heißt, dass sie nicht offen für Neues wäre. So besucht die Sportlehrerin zwei bis drei Fortbildungen im Jahr und baut neue Elemente, etwa aus Pilates oder Piloxing, in ihre Kurse ein, die „von allem etwas“ bieten. Zum „Best of“-Programm gehören auch Übungen mit allerlei Fitnessgeräten: Brasils, die wie Gurken mit Noppen aussehen, Redondo-Bälle, Faszienrollen, Physiobänder, Hanteln und Schwingstäbe. „Sie bringt immer wieder neue Folterinstrumente mit“, formuliert das Beate Knappe, die seit 30 Jahren mitsportelt.

Der Schwerpunkt liege heute auf Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sagt Gabriele Hofbauer: „Und es steckt mehr Power dahinter – die Leute werden immer fitter.“ Trotz der Konkurrenz von Fitnessstudios sind ihre Kurse voll, die Altersspanne reicht von Ende 20 bis 60 Plus. „Manche Mütter bringen ihre Töchter mit.“ Nur Männer seien leider eher selten.

„Ich mache das, so lange es Spaß macht und ich fit bin“, sagt die Dozentin über ihren schweißtreibenden Job. Ihre Damen sehen das genauso: „Wir haben uns vorgenommen, falls wir mal im Rollstuhl landen, schieben wir uns gegenseitig hierher.“