

04\_LIUD

# Fit fürs Boxen, ohne zu kämpfen

**BOXEN:** AC Altrip hat aktivste Gruppe im Südwestdeutschen Boxverband – Nur Training, keine Wettkämpfe – Dieter Pfister ist Chef

VON WOLFGANG KAUER

**ALTRIP.** An guten Trainingsabenden sind 40 bis 50 Leute da. Meist sind es aber um die 30. Die Boxgruppe des eher durch seine Gewichtheber bekannten AC Altrip ist die dauerhaft aktivste unter den 26 Vereinen des Südwestdeutschen Amateur-Box-Verbandes (SWABV). Nur – kein Kämpfer dieses Vereins steigt in den Ring.

Sonderbar, warum niemand in den Ring will? Nicht doch, meinen sie in Altrip. Weil Boxen ein ziemlich anstrengendes Training voraussetzt, ist es vorzüglich geeignet, fit zu werden und fit zu bleiben. Das und nichts anderes wollen fast 150 Männer und Frauen, Jungen und Mädchen der von Dieter Pfister und fünf anderen lizenzierten Box-Übungsleitern geführten Gruppe. Deren Angehörige kommen aus mehreren Orten, auch aus Mannheim und Speyer.

Zweimal wöchentlich, je zwei Stunden lang und in einer als „abwechslungsreichen und direkt familiär“ empfundenen Atmosphäre, schinden sich die Teilnehmer. Das tun sie mit viel Spaß, denn das „hält einen körperlich auf dem Laufenden“, sagt einer der Teilnehmer. Öffentlich boxen müsse da nicht sein. „Die meisten unserer Klientel sind in einem Alter, in dem sie eh nicht mehr boxen dürfen“, sagt Dieter Pfister. Viele Männer sind älter als 35 Jahre. Volker Trasch ist sogar 48 – und von „dem, was da geboten wird, einfach begeistert“. Der Polizeibeamte bezeichnet das umfassende Training gar „als Lebensversicherung für meinen Beruf“ – bei dem Fitness entscheidend sein kann und Boxkenntnisse nicht ungelegen kommen.

Vom Band läuft in der ersten Trainingsstunde die musikalische Vorga-



**Dieter Pfister (rechts) hat die Aufgabe von seinem Sohn übernommen. Der 68 Jahre alte Pfister erhält viel Lob von den Teilnehmern für seinen engagierten Einsatz als Trainer der Boxgruppe beim AC Altrip.**

FOTO: KUNZ

be für Aufwärmen, Dehnen, Konditionsübungen, Rücken- und Bauchmuskultraining. Das geht überwiegend in einem Tempo vor sich, dass nach fünf Minuten der Schweiß rinnt und die Luft in der AC-Halle steht wie in einem Box-Gym. Doch all das war nur der Vorlauf für die boxerischen Trainingselemente des zweiten Durchgangs. Auch Sparring steht da auf dem Programm, selbstverständlich mit Boxhandschuhen

und ebenfalls nicht wie in Zeitlupe ausgeführt, will sagen: Führhand, Schlaghand, Jabs, Haken, Schlagkombinationen. Und alles rucki-zucki.

„Ein toller Ausgleich für den Alltag“ findet Maike Doef (23), „und gut für die Figur“. Serda Trasch (35) ist laut Dieter Pfisters akkurat geführter Anwesenheitsliste eine der eifrigsten Trainingsbesucherinnen. „Hier stimmt alles. Diese Art von Training spornt einen sehr an.“ Im Fitness-Stu-

dio, das sie zuvor aufgesucht hat, „war's eintönig“.

Dieter Pfister ist stolz auf das, was er geerbt hat. Der 68-Jährige, früher selbständiger Bäcker- und Konditormeister, steht für den seltenen Fall, das ein Vater die Nachfolge seines Sohnes angetreten hat.

Als Dirk Pfister, damals 26, die 1994 mit zehn Boxtrainingswilligen gegründete Gruppe beim AC Altrip aus Berufsgründen nicht mehr füh-

ren konnte, sprang Dieter Pfister ein. „Früher habe ich mal Fußball beim TuS Altrip gespielt, dann war sportlich nix mehr.“ Bis er eben das Erbe angetreten hat. Er ist so engagiert, dass er überlegt, die vielen Jugendlichen noch samstags zu betreuen.

Der Schwung des alten Herrn steckt an. Sebastian Weickert (14), einer von seinen Schützlingen, kann es sich vorstellen, „dass ich doch einmal in den Ring gehe und boxe“.