



Im Wattenmeer vor Dorum-Neufeld ist viel Platz für unterschiedliche Freizeitaktivitäten. Neuerdings wird hier zweimal im Monat Pilates angeboten. Fotos: Scheschonka

VON HEIKE LEUSCHNER

Dorum-Neufeld. Trend trifft Gezeiten: In Dorum-Neufeld gibt es seit Kurzem „Pilates im Watt“. Trainerin Madelyn Glass lässt ihre Schülerinnen 90 Minuten an Koordination und Balance arbeiten. Wetter und Untergrund entscheiden, wie nah es an die Wattkante geht.

Es ist frisch an diesem Frühsommernachmittag an der Wurster Küste. Der Wind weht kräftig übers Watt. Immer wieder verdecken Wolken die Sonne. Madelyn Glass stört das nicht. Lange Sportleggings und eine bis zum Hals geschlossene Trainingsjacke schützen vor der kühlen Luft. Ihre langen Haare bündigt sie mit einem Stirnband.

Gemeinsam mit vier Frauen läuft die Gesundheitstrainerin vom Nationalpark-Haus Wurster Nordseeküste in Dorum-Neufeld über den Grünstrand zum Wattenmeer. Sie tragen Gummistiefel an den Füßen und bunte Yogamatten unterm Arm.



Mit Watschuhen oder barfuß: Bei der Wahl des Schuhwerks hat jede Teilnehmerin die Wahl.

„Pilates im Watt“ ist ein neues Angebot, das über das Nationalpark-Haus Wurster Nordseeküste in Dorum-Neufeld gebucht werden kann. Aufgrund der Wetterverhältnisse bleibt die Gruppe an diesem Tag dicht an der Wattkante. Abgesehen von ein paar kleinen Unebenheiten ist der Meeresgrund hier fest.

Die Matten landen auf dem Boden, die Gummistiefel direkt daneben. Obwohl der Weg problemlos auch ohne Schuhwerk

machbar wäre, ist das Allwetter-schuhwerk sinnvoll: „Ansonsten teilt ihr euch die Matte gleich mit jeder Menge Sand und Schlick“, sagt Madelyn Glass und lacht.

Koordination und Gleichgewicht sind gefordert

90 Minuten Pilates stehen auf dem Programm. Nach einer kurzen Einweisung startet das eigentliche Training mit Aufwärmübungen. Es folgt eine Reihe von Aufgaben, die den Teilnehmerinnen einiges an Koordination und Gleichgewicht abverlangen.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft- und Dehnübungen mit einer bewussten Atmung kombiniert. Entwickelt wurde es vor mehr als 100 Jahren von Joseph Hubertus Pilates während des Ersten Weltkriegs in einem britischen Internierungslager, um Fitness, Kraft und Rehabilitation von kranken und verletzten Mitgefangenen zu verbessern. Beflügelt von sozialen Medien und neuen Trainingsformen erlebt Pilates seit Jahren einen Boom.

Powerhouse als Herzstück und Kraftzentrum im Pilates

Draußen im Watt geht es im Kniestand weiter. „Hebt das rechte Bein und den linken Arm“, ruft Madelyn Glass den Frauen zu. „Atmet in den Rücken hinein. Und denkt an das Powerhouse.“

Powerhouse? „Das ist das Herzstück und Kraftzentrum im Pilates. Wir verstehen darunter die gesamte Körpermitte – also den Bereich zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Be-

cken. Es dient dazu, die Wirbelsäule zu stützen, die Haltung zu verbessern und die inneren Organe zu schützen“, erklärt die 39-Jährige.

Die Nordholzerin ist Gesundheitsprofi. 2004 hat es die gebürtige Berlinerin für ihre Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin ins Cuxland gezogen. „Krankenschwester war mein Traumberuf“, erzählt sie und strahlt. Doch dem Traum folgte die Ernüchterung: „Ich wollte Menschen helfen, gesund zu werden und zu bleiben und nicht nur Kranke pflegen.“

Nach der Geburt ihrer beiden Kinder erweitert sie ihren beruflichen Radius, wird Gesundheitsberaterin, Entspannungstrainerin, Pilates-Lehrerin und



„Vor kurzem habe ich eine Facharbeit über Outdoor-Pilates geschrieben. Dazu passt dieses Angebot hier einfach ideal.“

Madelyn Glass, Pilatestrainerin

Fastenleiterin. Vor fünf Jahren eröffnete sie ihre eigenen Räume für „Ganzheitliche Gesundheit“ in Nordholz.

Nach anderthalb Stunden endet die Pilates-Premiere im Watt vor Dorum-Neufeld. „Ich fand es klasse, sehr belebend. Durch das Training auf dem Wattboden fühlt man sich stark mit der Erde verbunden“, resümiert Sabine Lüdde (62) aus Hessen, die sich normalerweise mit Yoga fit hält. „Es ist einfach toll hier im Watt, ganz anders als im Gym-



Mit Gummistiefeln und Yoga-Matten laufen die Frauen für 90 Minuten Pilates über den Grünstrand vom Nationalparkhaus am Dorumer Tief auf den Meeresgrund.

nastikraum“, sagt Anke Beiderhase (60) aus Stuttgart.

Mareike Matthiesen (36) aus Cuxhaven beschreibt ihre Erfahrung mit Pilates angesichts des ungewohnten und leicht unebenen Bodens als durchaus herausfordernd. „Ich habe zuvor noch nie Pilates gemacht. Aber ich bin gern im Watt, und beim

Training atmet man die Seeluft sehr bewusst ein und aus.“

Ein bestimmtes Alter oder Vorerfahrungen setzt Madelyn Glass übrigens nicht voraus. „Hier ist jeder und jede jederzeit willkommen“, sagt die Trainerin. „Es geht vor allem darum, Spaß zu haben. Die Übungen kann ich individuell anpassen.“



Am Nationalparkhaus am Dorumer Tief wird jetzt mit Madelyn Glass Pilates im Watt angeboten.

Pilates im Watt

- **Was:** Pilates auf dem Meeresgrund (circa 90 Minuten)
- **Wann:** 15. 6. (18 Uhr), 29. 6. (18 Uhr), 13. 7. (18 Uhr), 27. 7. (17.30 Uhr), 3. 8. (10 Uhr), 24. 8. (15.30 Uhr), 7. 9. (14.30 Uhr), 21. 9. (13 Uhr)
- **Wo:** Dorum-Neufeld, Nationalpark-Haus Wurster Nordseeküste, Am Kutterhafen 1
- **Mitbringen:** wetterfeste, bequeme Kleidung (Gummistiefel

- und Yogamatte können auch geliehen werden)
- **Preis:** Erwachsene ohne Gästekarte 21,50 Euro (mit Gästekarte: 20,50 Euro); ermäßigt: 20,50/19,50 Euro
- **Anmeldung:** möglichst spätestens am Tag vor der Veranstaltung unter 04741/960290 oder per Mail: nationalparkhaus@wursternordseekueste.de



Der Leuchtturm Obereversand schaut zu, wie Madelyn Glass (links) mit den Teilnehmerinnen des Kurses „Pilates im Watt“ den ganzen Körper trainiert.

QR-Code
Hier geht's um Video:
www.nordseezeitung.de/pilates

