

# RHEIN-NECKAR-ZEITUNG



*Schwingen mit der Kettlebell (o.), Wurfübungen mit Kniebeugen (u.l.) und das Ziehen eines Schlittens mit Widerstand gehörten zu den Übungen des Wettkampfs. Fotos: Haasemann-Dunka*

Mittwoch, 1. Juli 2026

## Extremes Wetter, extremer Sport

*Hitze, Herzblut, harte Workouts: Zum fünften Mal lud der Turnverein Kleingemünd zu 4xF Games*

**Neckargemünd.** Christin ließ sich einfach fallen. Nach Kettlebell-Swings, dem Wälzen eines schweren Traktorreifens und einer schweißtreibenden Runde ums Kurt-Schieck-Stadion brauchte sie keinen Zieleinlauf mehr – nur noch Wasser. Im Planschbecken des Kurt-Schieck-Stadions sank sie nach ihrem Workout der „4xF Games“ des TV 1907 Kleingemünd sichtbar erleichtert ins kühle Nass. Ein Bild, das den Tag treffender kaum zusammenfasst: Leistung am Limit – und danach sofortige Abkühlung.

Genau dieser Mix prägte die 4xF Games, den Wettkampf im Functional Training des Deutschen Turner Bundes (DTB), zu dem Maïke Spalthoff, ihr Team von TV 1907 und die Outdoor-Athleten mit Tobias Wohnhas zum fünften Mal eingeladen hatten. Auch wenn die Sonne das Stadion im Griff hatte, hielten die Athletinnen und Athleten dagegen: mit Tempo, Kraft und viel Durchhaltewillen.

Die Zuschauer saßen unter einem improvisiert gespannten Sonnensegel, das ein bisschen Schatten spendete. Der Turnverein hatte eine Versorgungsstrecke aufgebaut. Auf der Tartanbahn wartete ein Trainingsgerüst für die Stationen daneben und in der Nähe Pavillons, die gleichermaßen Kampfrichterposten und Zufluchtsorte vor der Hitze waren. In einem davon: das Planschbecken, das an diesem Tag zum inoffiziellen Höhepunkt wurde. Ein Rasensprenger und Ventilatoren sorgten zusätzlich für kurze Momente der Erfrischung.

Die Organisatoren hatten früh reagiert. Der Start wurde eine Stunde vorgezogen, aus drei „Workouts of the Day“ wurden zwei, und das Ziel war klar: alles vor der größten Mittagshitze durchziehen. 32 Starter trotzten der Hitze, unterstützt von Musik, Anfeuerungsrufen und jeder Menge Eigenmotivation.

Die vier „F“ der 4xF Games stehen für functional, fast, fascinating, fundamental – zu Deutsch also etwa funktionelles, schnelles, faszinierendes Grundlagentraining. Das Format verlangte den Teilnehmern aufgeteilt in Einzelstarter und Zweier-Teams der Kategorien „Basic“ (Einsteiger) und „Performance“ (Fortgeschrittene) – alles ab. Auf der Tartanbahn stand dafür etwa ein großes Rig – Trainingsgerät – bereit. Ein beispielhaftes Workout hatte es in sich: Innerhalb von neun Minuten mussten fünf Stationen durchlaufen werden, mit jeweils 12 Wiederholungen pro Übung.

Zu den Aufgaben gehörten Schlittenziehen oder Schlittenschieben gegen einen magnetischen Widerstand, Sprünge auf eine Box, Liegestützen, Ruderbewegungen am Seil und Ausfallschritte. Wer nicht im Vorfeld trainiert hatte, musste sichtlich leiden, um die volle Punktzahl – den sogenannten „Score“ – zu erreichen. Angetrieben von Beats wie „Pump it up“ und Anfeuerungsrufen aus dem Publikum („Komm, Luca, gleich hast du es geschafft!“, „Stark, Michael!“) mobilisierten die Sportler letzte Kraftreserven.

Wie generationsübergreifend der Fitness-Trend ist, bewies das Teilnehmerfeld, das aus Schwarzach, Mannheim, Epfenbach, Heidelberg und Neckargemünd angereicht war. Der jüngste Teilnehmer, Felix, maß sich mit gerade einmal 17 Jahren auf derselben Anlage wie der älteste Teilnehmer, der 72-jährige Thomas. Besonders erfreulich ist für den TV Kleingemünd, für Maike Spalthoff und das Team: Neben 15 Premierengästen, die das erste Mal Wettkampfluft schnupperten, gab es auch viele treue Gesichter. Thomas und Frederic wurden dabei besonders gewürdigt – sie halten den 4xF Games in Neckargemünd bereits seit der ersten Stunde vor fünf Jahren die Treue.