



Remo Hasenjäger, Radsportler aus Anklam  
FOTO: ZVG



Silas (4) und Jasper Jeske (8), Budo-Verein Anklam.  
FOTO: ZVG



Maik Patzer, Rollsportler des RSC Anklam  
FOTO: ZVG

# So halten sich unsere Sportler fit

Von Stefan Justa, Ralf Scheunemann und Dennis Bacher

**VORPOMMERN.** Keine Frage: Das nervt! Kein Training zusammen mit den Sportkumpels und -kumpelinnen. Von Mannschaftsspielen oder Wettkämpfen kann erst recht noch keine Rede sein. Die Sportplätze sind abgesperrt, die Turnhallen dicht gemacht. Der Corona-Lockdown 2.0 erweist sich als eine schwere Geduldssprobe auch für kleine und große Leute, denen das Sporttreiben eine kollektive Angelegenheit ist. Seit drei Monaten geht das nun schon wieder so.

Den Kopf in den Sand stecken? Vor dem Computer versacken? Die Glotze auf Dauerbetrieb? – Nicht die Vorpommern! Die Hobbysportler finden, wie eine Nordkurier-Umfrage ergeben hat, auch unter Beachtung der aktuellen Hygieneregeln Möglichkeiten, sich fit zu halten und ihrem Bewegungsdrang nachzugeben. Radfahren auf dem Rolltrainer, Sandsack als Mitbewohner, als Lauf-Duo im Schneegestöber, Kraftsport im frühen Morgenrauen – nur einige Beispiele. Die sind vorbereitet, wenn es wieder losgeht.

Auf dieser Seite stellen sich Ihnen, liebe Leser, einige Sportler aus der Region mit ihren Solo-Aktivitäten vor.

## Toben auf dem Dachboden

**Silas und Jasper Jeske, Budo-Verein Anklam:**

„Wir machen zusammen mit unseren Eltern oft auf unserem Dachboden Sport“, berichten Silas (4) und Jasper Jeske (8) vom Anklamer Budo-Verein. Mit Papa Michael wird bei Online-Workouts geschwitzt, mit Mama Christine eifrig gekickt und gejoggt. „Es gibt aber auch Tage, an denen wir einfach nur Schweinebammeln machen, ‚Hase und Jäger‘ spielen oder schauen, wer von uns besser in den Basketballkorb trifft“, ergänzen die beiden Brüder. Sie vermissen das Training, ihre Freunde und das Herumtoben in der großen Sporthalle sehr. Silas hatte sich fest vorgenommen, mit Taekwondo anzufangen und in die Fußstapfen seiner Mama, seines großen Bruders und seiner beiden Cousinen zu treten.

## Skaten geht immer

**Christian Heiden, Aktiver und 2. Vorsitzender des Anklamer Rollsportclubs:**

„Um im Training und fit zu bleiben, skate ich 21 Kilometer auf einem asphaltierten Weg in direkter Nähe von Anklam. Das mache ich zweimal pro Woche.“



Paul Bardong, Handballer von der SG Uni Greifswald/Loitz II  
FOTO: RALF SCHEUNEMANN



Markus und Moritz Junk, Fußballer beim SV Sturmvogel Völschow  
FOTO: RALF SCHEUNEMANN



Andreas Max, Boxer bei Aufbau Altentreptow  
FOTO: ZVG



Thomas Gaedtke, Landesliga-Fußballer des SV Görmin  
FOTO: ZVG



Roy Gerling, Volleyballer beim SV Grün-Weiß Ferdinandshof und SV Drögeheide.  
FOTO: ZVG



Marco Sprenger, Fußballer des SV Traktor Pentz  
FOTO: RALF SCHEUNEMANN



Christian Heiden, Aktiver und 2. Vorsitzender des Anklamer Rollsportclubs.  
FOTO: ZVG

## Auch im Winter keine Pausen

**Remo Hasenjäger, Radsportler aus Anklam:**

„Ich bin seit vielen Jahren ein begeisterter Radsportler. Die Zeit im Lockdown ist für viele Sportler nicht einfach. Im Winter gehe ich sehr gern ins Fitnessstudio, um Muskelgruppen zu trainieren, die man auf dem Rad vernachlässigt. Das fällt zurzeit leider weg. Mein Training absolviere ich deshalb zu Hause auf einem Rolltrainer. Je nach Wetter fahre ich aber auch draußen. Pausen gibt es auch im Winter nicht.“

## Laufen, wenn die Kinder schlafen

**Thomas Gaedtke, Landesliga-Fußballer des SV Görmin:**

„Mich in dieser Phase zu motivieren, fällt mir nicht sonderlich schwer, da ich mich bereits in der Vergangenheit während der Spielpausen selbstständig fit gehalten habe. Aktuell versuche ich, viermal in der Woche zu trainieren. Dabei variere ich zwischen Laufeinheiten oder Krafttraining. Mitunter werden es auch fünf Einheiten, manchmal auch nur drei, was mir aber bei zwei kleinen Töch-

tern zu Hause auch nicht so wichtig ist. Trotzdem versuche ich sehr viel, um meine Trainingseinheiten zu machen, damit anschließend auch für meine Mannschaft alles geben kann. Das heißt dann aber wiederum Kraftsport morgens um 5.30 Uhr vor der Arbeit oder laufen am Abend, wenn die Kinder schlafen.“

## Arbeitsweg wird zur Trainingsstrecke

**Maik Patzer, Rollsportler des RSC Anklam:**

„In dieser Zeit und bei dem momentanen Schmuddelwetter kommt meiner Tochter Marie-Luise und mir das Rudergerät gerade recht. Außerdem wird noch mit der Hantel gearbeitet und Workouts dürfen nicht fehlen. Zusätzlich mache ich mich mit dem Rad auf den Weg zur Arbeit.“

## Am Sandsack im Kinderzimmer

**Andreas Max, Boxer bei Aufbau Altentreptow:**

„Mein Name ist Andreas Max, ich bin zehn Jahre alt und Boxer bei Aufbau Altentreptow. Täglich trai-

niere ich in meinem Kinderzimmer am Sandsack, den mir der Verein für diese Zeit zur Verfügung stellt. Nach den Schulaufgaben ist das ein guter Ausgleich, und ich bleibe fit.“

## Geteiltes Leid ist halbes Leid

**Roy Gerling, Volleyballer beim SV Grün-Weiß Ferdinandshof und SV Drögeheide**

„Ich bin Roy und seit 2010 Vereinsmitglied beim SV Grün-Weiß und zusätzlich in der Pommernliga beim SV Drögeheide aktiv. Zweimal die Woche trainiere ich mit meinem Bruder Nick im eigenen Sportraum, um uns auch während Corona und der damit verbundenen Schließung des Sportbetriebes bei „Grün-Weiß“ mit Kraft- und Ausdauersport fit zuhalten.“

## Schnee und Kälte? Kein Problem für dieses Lauf-Duo

**Markus und Moritz Junk, Fußballer beim SV Sturmvogel Völschow:**

„Mein Name ist Marcus Junk, ich bin Torhüter beim SV Sturmvogel Völschow. In der spielfreien Zeit halte ich mich gemeinsam mit meinem

Sohn Moritz, der in der E-Jugend aktiv ist, bei regelmäßigem Lauftraining fit. Schnee und Kälte hindern uns daran natürlich nicht.“

## Gewerbegebiet wird zur Laufstrecke

**Paul Bardong, Handballer von der SG Uni Greifswald/Loitz II:**

„Trotz der Corona-Unterbrechung versuche ich, mich weiterhin fit zu halten und drehe meine Runden auf der zwei Kilometer langen Laufstrecke im Loitzer Gewerbegebiet nahe der Sporthalle.“

## Kraftraum auch für die Kameraden offen

**Marco Sprenger, Fußballer des SV Traktor Pentz:**

„An den Geräten in meinem persönlich eingerichteten Kraftraum absolviere ich drei bis vier mal pro Woche verschiedene Athletikeinheiten. Auch Mannschaftskollegen nutzen den Raum hin und wieder.“

**Kontakt zu den Autoren**  
red-anklam@nordkurier.de