

Trotz vieler Einschränkungen: Sportler in MV machen das Beste aus der Situation

# So bleiben wir fit!

Der Sport ist von den Verboten zur Pandemie-Eindämmung betroffen. Alle Wettkämpfe im Land sind abgesagt, Hallen und Stadien geschlossen. Acht Athleten erzählen hier, wie sie mit den Einschränkungen klarkommen.

Von Alexander Loew, Christian Lüsich und Stefan Ehlers

**W**ichtige Turniere fallen aus, persönliche Träume zerplatzen und manchen Athleten macht es regelrecht unruhig, dass er sein Hobby nicht ausüben kann. Die OZ hat Sportler gefragt, wie sie jetzt klarkommen, da in der Corona-Krise Sportstätten gesperrt, Fitnessstudios geschlossen und die Ausübung vieler Disziplinen komplett verboten ist.

## Carl Krause: Seilspringen in Rostock statt Segel-WM in Italien

Carl Krause ist traurig. Der 14-jährige Rostocker, der normalerweise jede freie Minute beim Segeltraining verbringt, ist zum Nichtstun verdammt. „Dass ich nicht aufs Wasser darf, finde ich doof“, sagt der Neuntklässler, der für den Rostocker Segelclub 92 aktiv und vor der Krise überaus erfolgreich war.

Statt sich auf die Saisonhöhepunkte – die EM in Tallin und die WM in der Jüngstenbootklasse „Opti“ am Gardasee – vorzubereiten, sitzt der Junge nun in der Rostocker Südstadt fest. „Ich mache zwar ein Fitnessprogramm mit Seilspringen, Liegestützen und Sit-ups. Aber das ist auf Dauer langweilig. Das Segeln fehlt mir.“ Mit einer raschen Aufhebung der Einschränkungen rechnet der Teenager nicht. Das wird wohl noch eine ganze Zeit lang so gehen“, meint er. Carls sportlichen Zielen kann die Krise nichts anhaben: „Wenn es wieder losgeht, möchte ich wieder vorn segeln.“

## Läufer Mauke: Man sollte genau schauen, was man verbietet

Ralf Mauke hat es da vergleichsweise gut erwischt. Er ist Läufer und betreibt einige der wenigen Sportarten, für die kaum Einschränkungen bestehen: „Zum Glück kann ich wenigstens 95 Prozent meines Trainingsprogramms durchziehen“, sagt der 39-Jährige.

Dennoch trifft auch ihn die Corona-Krise: „Ich hatte mich auf den Leipzig-Marathon Ende April und die S 25 Berlin Anfang Mai gefreut. Da ich dann gerade 40 bin, hatte ich mir für meine Altersklasse einiges ausgerechnet“, berichtet der Athlet des SV Hanseklivik Stralsund.

Er vermisst das Training in der Gruppe schon jetzt: „Ich mache

zwar viele Laufübungen, fahre Rad, mache Krafttraining, aber meine Teamkollegen fehlen mir“, sagt der Hansestädter, der mehrfach „Bester der Region“ beim Rügenbrückenlauf war. Er spielt eigentlich auch Basketball und Volleyball, was derzeit untersagt ist. „Ich verstehe die Einschränkungen, hoffe aber, dass nach den ersten Verboten bald differenziert wird“, sagt Mauke. Mache Sportarten, die auch ohne Körperkontakt ausüben seien, sollten die Behörden mittelfristig wieder erlauben, meint der Vollblut-Sportler.

## Golf-Landesmeisterin Sohns: Wir müssen jetzt geduldig sein

Henriette Sohns, Golf-Landesmeisterin und Fußball-Spielerin aus Wittenbeck im Landkreis Rostock fehlen ihre Sportarten, wie sie sagt. „Aber wir kommen um die Pause nicht herum. Wir müssen geduldig sein. Ich habe Verständnis für die Verbote“, sagt die Studentin, die 2015, 2018 und 2019 MV-Golfchampion der Damen war und für die BSG Scanhaus Marlow Fußball spielt.

„Ich hoffe, dass dieses Jahr noch Wettkampf-Sport möglich ist. Ich würde im Golf gern meine Titel als Landesmeisterin und auf der OZ-Tour verteidigen“, betont die 22-Jährige. Henriette Sohns übt ab und zu im Garten ein paar kurze Golfschläge und ihren Schwung. „Ansonsten laufe ich viel und mache Kraftübungen“, erzählt sie.

Während einige Golfer bereits fordern, dass ihre Sportart wieder freigegeben werden soll, weil sie allein ausgeübt werden kann, ist die Mecklenburgerin nicht für Ausnahmen: „Das ist zu kompliziert – wo fängt man an, wo hört man auf. Wir sollten solidarisch sein und weiter pausieren.“

## Dreispringerin Mara Häusler würde gern Titel verteidigen

Mara Häusler, Dreispringerin vom 1. LAV Rostock, ist sich nicht sicher, ob alle Sportstätten gesperrt sein müssen: „Ich brauche für meine Sportart eine Sprunggrube und ich glaube, wenn man diese an der frischen Luft mit Abstand zwischen den Athleten nutzt, ist da keine Gefahr“, sagt die 21-Jährige. Aber sie gibt zu: „Ich bin auch unsicher.“ Hallen und



Krafträume müssten auf jeden Fall geschlossen sein.



Ralf Mauke aus Stralsund.  
FOTOS: C. RÖDEL, FOOTCORNER, SCHWOLLS, PRIVAT

ben“, sagt sie. Deshalb produziere sie mit ihrem Trainerteam „Nachmach-Clips“ mit Übungen für zu Hause und entwickle kleine Challenges, an denen jeder teilnehmen kann.

## Handballer Brandt: Ich habe sehr viel Auslauf

Martin Brandt fällt die Decke noch nicht auf den Kopf. „Die Situation ist zwar alles andere als optimal für mich als Sportler, aber ich wohne auf dem Dorf und habe ganz viel Auslauf“, berichtet der Handballer von Viertligist Stralsunder HV.

Der 30-Jährige, der für ein Immobilienunternehmen arbeitet, hält sich mit Freiluft- und Heimtraining fit. „Ich gehe nach der Arbeit eine halbe Stunde laufen und mache ein paar Übungen“, berichtete der Vorpommer, der seit mehr als 20 Jahren Handball spielt.

Nach dem 2019 verpassten Aufstieg hatten er und sein Team den Coup erneut vor Augen hatte. Der SHV ging als Tabellenführer in die Corona-Pause. Brandt hofft, dass es bald weitergeht. Davon überzeugt ist er nicht.

## Fußballer André Grenz: Ich steige nächste Woche ein

André Grenz kam die Corona-Zwangspause nicht ungelegen. Der Torjäger des Fußball-Landesligisten Doberaner FC nutzte die Zeit, um seine Knöchel- und Mittelfußverletzungen auszukurieren. „Nächste Woche fange ich wieder an“, erzählt der 30-Jährige. Grenz wird joggen – von Doberan bis Reddelich und zurück. „Da ist eine Strecke mit mehreren Steigungen“, sagt er. Darüber hinaus erhalten die Spieler in ihrer WhatsApp-Gruppe Videos mit Übungen von Fitness-trainer Andy Floreck.

Grenz glaubt nicht an eine baldige Fortsetzung des Spielbetriebs. „Ich gehe ganz stark davon aus, dass die Saison abgebrochen wird“, sagt der Familienvater. Der schnelle Offensivmann sehnt schon jetzt die neue Spielzeit herbei. „Ich hoffe, dass ich fit und verletzungsfrei bleibe und für die Mannschaft mit Toren glänzen kann.“ Bis zur Einstellung des Spielbetriebs hatte er in 13 Spielen sieben Treffer erzielt.

des TC Blau-Weiß Stralsund hatte die Corona-Pause bereits Folgen. Das Finale um die Landesteammeisterschaft der Herren-30 gegen den Schweriner TC wurde abgesagt: „Das ist angesichts der Gesamtlage zu verschmerzen, aber schade. Wir waren als Team sehr gut drauf und der Titel wäre die Krönung gewesen“, sagt der 37-Jährige.

Die Winterrunde der Tennisspieler wurde abgebrochen und es gibt nun keine Meister. Die Sommerpunktspiele sind verschoben, sollen frühestens am 2. Juni beginnen. „Es ist blöd, dass man seine Kernsportarten nicht ausüben kann. Nicht mal allein“, sagt Pittner, der Polizist ist und auch Fußball und Handball spielt. Er äußert Verständnis für einen generellen Shutdown im Sport: „Es ist richtig, dass wirklich alle pausieren.“ Er versucht, sich mit Laufen und Krafttraining zu Hause so fit wie möglich zu halten.

Eigentlich wäre Mara Häusler jetzt in den USA, wo sie im August an der Universität von Missouri ihr Studium zur Tierärztin mit Sportstipendium antrat. Wegen der Ausbreitung des Coronavirus in den Staaten kam sie zurück. „Ich hoffe, dass ich in Deutschland die Chance bekomme, meinen U-23-Meistertitel zu verteidigen“, sagt Mara Häusler. Der Wettkampf ist für August geplant und nicht abgesagt.

## Martin Pittner: Corona-Pause kostete Tennis-Landestitel

Für den Kapitän der Tennisherren

gebracht: „Da ich aufgrund der ganzen Corona-Beschränkungen jetzt Homeoffice mache, trainiere ich sogar mehr als sonst, gehe Laufen und mache viel Stabilisationstraining“, sagt die 42-Jährige. In ihrem Dorf bei Rostock habe sie dafür viel Platz.

Allerdings ist die ehemalige Läuferin auch Geschäftsführerin des 1. LAV Rostock, Ehefrau von Speerwurf-Trainer Mark Frank und Mutter des Werfertalents Eric

Frank: „Da betrifft mich die Absage aller Wettkämpfe und Schließung der Sportstätten natürlich sehr stark“, betont sie. Die Pause im Sport findet sie richtig. „denn die Gesundheit aller steht an erster Stelle“. Für die vielen guten Athleten ihres Vereins sei es allerdings hart.

Mandy Frank ist es wichtig, ihre 1100 Vereinsmitglieder bei Laune zu halten: „Sie sollen in Form bleiben und weiter Spaß am Sport ha-



## Sport für zu Hause – so kann jeder mitmachen



Von René Warning

**Rostock.** In Zeiten der Corona-Krise Sport treiben? Das geht! Für ein Workout muss man die Wohnung nicht verlassen. In „Fit durch die Krise“ erklären Sportler Übungen für zu Hause. In Teil 5 der Serie stellt **Marcel Jankowski vom FC Förderkader** drei Übungen vor, die Muskeln im Bereich der Hüfte dehnen sollen. Sie werden nacheinander durchgeführt. Jankowski empfiehlt drei Durchgänge. Dabei wird jede Übung 60 bis 90 Sekunden auf einer Seite gehalten. Dann kommt die andere Seite dran. Es folgen die zweite und die dritte Aufgabe, ehe es von vorn losgeht.



Zum Video:  
QR-Code scannen oder auf  
[ostsee-zeitung.de/fituefn](http://ostsee-zeitung.de/fituefn)  
ansetzen



### Dehnung des Piriformis-Muskels

Der Piriformis-Muskel wird bei gebeugter Hüfte zum Abspreizen der Hüfte benötigt. Bei gestreckter Hüfte wird die Außenrotation im Gelenk unterstützt. Aus dem Unterarmstütz heraus streckt man ein Bein nach hinten durch und stellt den Fuß auf die Fußspitze. Das andere Bein wird unter dem erhobenen Körper durchgesteckt und möglichst im 90-Grad-Winkel abgelegt. Aus dieser Position heraus wird der Po so weit wie möglich nach hinten gestreckt.



### Hüftrolle stärkt den Rumpf

Bei der Hüftrolle werden der Hüftbereich, die Lendenwirbelsäule und der Rumpf gestärkt. Auf dem Rücken liegend spreizen Sie die Arme im 90-Grad-Winkel ab. Die Handflächen sind auf dem Boden abgelegt. Dann werden die Knie im 90-Grad-Winkel vom Boden abgehoben und seitlich abgelegt. Führen Sie die Aufgabe langsam durch. Hier können Sie die Position eine Minute lang halten. Alternativ besteht die Möglichkeit, alle zehn Sekunden die Seite zu wechseln.



### Dehnung des Hüftbeugers

Bei dieser Übung wird der Hüftbeuger gedehnt, der vor allem bei Personen, die viel sitzen, Probleme bereiten kann. Stellen Sie den vorderen Fuß wie im Bild zu sehen auf. Der hintere Fuß wird dann an den Po mit beiden Händen herangezogen. Achten Sie darauf, dass eine gedachte Linie entsteht, die von der Schulter bis zum Knie reicht. Zur Erleichterung der Übung können Sie den hinteren Fuß auch an einer Wand oder an einem Hocker abstützen.