



Katja Stoklosa und Justus Baltz leisten beim Sportclub Hoyerswerda gerade ein Freiwilliges Soziales Jahr. Sie sind voll einbezogen in die Aktivitäten, die im Lockdown auf etwas andere Weise weitergehen. Dazu gehört das Sammeln von Kilometern. Foto: Katrin Demczenko

## Fit durch den Winter

**Sport** Der Sportclub Hoyerswerda ruft auch im Februar zum Sammeln von Kilometern auf. Katja Stoklosa und Justus Baltz helfen bei der Aktion des SC. Von Katrin Demczenko

**K**eine Fitness- und Gesundheitskurse, kein Training, kein Vereinsleben: Auch die VBH-Arena Hoyerswerda darf wegen des Coronalockdowns nun schon seit Monaten nicht öffnen. Damit die Vereinsmitglieder trotzdem fit bleiben, haben Übungsleiter und Mitarbeiter des Sportclub Hoyerswerda Bewegungsangebote für zu Hause erarbeitet und auf der Internetseite des Vereins veröffentlicht.

### Junge Ideen im Lockdown

Daran haben auch zwei Jugendliche mitgearbeitet, die seit September 2020 im SC Hoyerswerda ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) absolvieren. Katja Stoklosa (18) aus Grünewald bei Bernsdorf betreibt in ihrer Freizeit Springreiten und Justus Baltz (16) war viele Jahre Fußballer beim Hoyerswerdaer FC. Die Freude am Sport und an der Bewegung hat die jungen Leute zum SC geführt, wo sie seit September zunächst beim Kindersport sowie beim Gesundheits- und Rehasport die Übungsleiter unterstützt haben.

Während des Lockdowns arbeiten die Jugendlichen im Büro – und das ist gar nicht öde. So hat Justus Baltz für die Internetseite des Sportclubs Online-Beiträge für den „Bewegten Adventskalender“ geschrieben. Täglich wurden

Übungen für Erwachsene und für Kinder zum Nachturnen vorge schlagen. Katja Stoklosa erzählt von der Aktion „Gesundheitskilometer“, die zur Weihnachtszeit Mitläufer gesucht hat.

### Konzept neu aufgelegt

Das war ein großer Erfolg, bei dem viele Menschen mobilisiert werden konnten und ihre Laufstrecken online gestellt haben. Deshalb wird das Konzept nun noch einmal neu aufgelegt. Unter dem Motto „Wir sammeln gemeinsam Winter-Kilometer“ sind alle Hoyerswerdaer aufgerufen, ihre in der Winterlandschaft absolvierten Strecken – ob zu Fuß, auf Skiern oder mit dem Schlitten – für die Sportclub-Aktion zu melden. „Wichtig ist, dass jeder Spaß an der Bewegung im Freien hat und auf diese Weise etwas für die Gesundheit tut“, sagt Katja Stoklosa. Inzwischen wurden schon mehr als 1300 Winter-Kilometer gemeldet. „Und da geht noch mehr“, ist die Abiturientin überzeugt. Jeder Wintersportler kann dabei auch angeben, welchen Berg er erklimmen und mit Skiern hinunterfahren würde – wenn jetzt kein Lockdown wäre. Freilich haben beide FSJler auch selbst einige Gesundheits- und Winterkilometer erlaufen.

Seit dem Lockdown hält der Sportclub Hoyerswerda über On-

line-Heimtrainingsprogramme, die jeder zu Hause nachturnen kann, mit seinen Vereinsmitgliedern und Kursteilnehmern Kontakt. Übungsleiter zeigen und erklären die Übungen, sagt Katja Stoklosa. Justus Baltz und sie filmen teilweise die Beiträge und stellen sie auf der Internetseite des Vereins ein.

Für den Wochentrainingsplan Kindersport hat die 18-Jährige selbst schon mit dem SC-Maskottchen vor der Kamera lustige Übungen mit einem Handtuch und einem Laken gezeigt. Die genaue Erklärung der Bewegungsabläufe und die Benennung aller benötigten Haushaltsgegenstände können Eltern auf der Seite Kindersport nachlesen. „Unsere FSJler sind aber auch das Corona-Empfangs-Komitee in der VBH-Arena und haben die Vereinszeitung 2020 mitgestaltet“, lobt SC-Geschäftsführerin Daniela Fünfstück die Arbeit der beiden.

### Im Lockdown Film fertigstellen

Im Lockdown will der Sportclub den schon lange geplanten Film über das Projekt „Kinder fit machen“ realisieren, sagt Daniela Fünfstück. Katja Stoklosa und Justus Baltz haben das Konzept für das Video geschrieben – sobald Lockerungen kommen, beginnt die Arbeit mit den Kita-Kindern.

Für die beiden jetzigen FSJler ist das Freiwilligenjahr eine wichtige Erfahrung für die Berufswahl. Katja Stoklosa plant, Marketing und Eventmanagement zu studieren. Die Aufgaben, die sie jetzt ausprobieren kann, geben da schon mal einen Einblick. Justus Baltz will eine Ausbildung zum Fahrdienstleiter bei der Deutschen Bahn beginnen. Sport und Bewegung werden aber immer ein wichtiges Hobby bleiben.

Ab September 2021 sucht der Verein übrigens wieder zwei neue Anwärter für das Freiwillige Soziale Jahr.

### Wintersport beim Sportclub Hoyerswerda

**Der Sportclub Hoyerswerda** ist der größte Sportverein im Landkreis Bautzen und ruft im Februar zur Aktion „Wir sammeln gemeinsam Winterkilometer“ auf.

**Noch bis 28. Februar** können Teilnehmer ihre zu Fuß, mit Ski oder Schlitten absolvierten Kilometer auf der Vereins-Internetseite einstellen und sichert sich damit eine Teilnehmer-Urkunde.

**Jeder kann** zu Hause die online zugänglichen Winter-Heimtrainingsprogramme nachturnen. Alle Angebote sind unter [www.sportclub-hoyerswerda.de](http://www.sportclub-hoyerswerda.de) abrufbar.