

SZ: 08.02.2021

Sport ist auch während des Lockdown möglich – man muss sich nur überwinden. Der SC Hoyerswerda bemüht sich, Hilfen zu geben.

VON KATRIN DEMCZENKO

Hoyerswerda. Das Sporttreiben in der Freizeit funktioniert während des derzeitigen Corona-Lockdown nur eingeschränkt, denn Vereine sowie Sportgruppen dürfen sich nicht treffen und Turnhallen bleiben geschlossen. Das hält aber viele Bewegungshungrige nicht davon ab, regelmäßig zu Hause und an der frischen Luft zu trainieren. Vereine wie der Sportclub (SC) Hoyerswerda unterstützen dieses Verhalten und schicken Mitgliedern ohne Internetzugang ausgedruckte Bewegungsanleitungen zu. Für alle anderen Interessenten stellen die Übungsleiter auf dem vereins-eigenen Youtube-Kanal Fitnessprogramme zum Mitmachen bereit.

Manuela Stolle nutzt dieses Angebot, weil sie beruflich viel am Schreibtisch sitzt und deshalb Bewegung zum Ausgleich braucht. Die Hoyerswerdaerin trainiert zu Hause zweimal pro Woche für je 20 Minuten. Die Trainer zeigen und erklären leicht verständlich verschiedene Übungen, die im Stehen, im Vierfüßlerstand oder im Liegen auf einer Turnmatte absolviert werden können. Aufwendige Hilfsmaterialien sind dazu nicht vonnöten, denn dabei wird zu meist mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet – manchmal dienen gefüllte Wasserflaschen oder ein Stuhl behelfsmäßig als Sportgeräte, erzählt Manuela Stolle. Also etwas, was man eh im Haus hat.

#### Intensiver als zu Hause

Die Nachteile des Allein-Übens sieht sie darin, dass niemand die Ausführung ihrer Bewegungen korrigiert und dass sie ihr Gymnastikprogramm selbst zusammenstellen muss. „Ein Übungsleiter kann das bestimmt besser, denn es sollen ja alle Muskelgruppen gefordert werden“, sagt die 60-Jährige. Kraftsport, Rückentraining und

manchmal Federball gehören dazu, wenn ihre präventive Sportgruppe der Abteilung Gesundheits- und Fitnesssport des SC unter Anleitung des Übungsleiters Tom Sebastian unter Normalbedingungen in der Turnhalle trainiert. „Einmal wöchentlich geht es für eine Stunde zur Sache, und das ist intensiver als zu Hause“, schätzt sie ein.

Weil ihr diese Bewegung im Alltag nicht reicht, geht sie zusätzlich täglich für 20 Minuten zum Laufen an die Schwarze Elster. „Das nutzen viele Menschen“, beobachtet Manuela Stolle. Man müsse sich eben selbst helfen, um der Gesundheit in Zeiten der Pandemie etwas Gutes zu tun. Allein Sport zu machen findet sie jedenfalls besser, als gar nichts zu tun. Am schönsten ist das Training aber zusammen mit den anderen elf Frauen ihrer Sportgruppe, auch wenn die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden müssen. Manuela Stolle wartet wie alle Freizeitsportler darauf, dass die Turnhallen endlich wieder öffnen dürfen und die Sportvereine ihre Arbeit wieder im direkten Kontakt mit den Menschen ausführen können.



Manuela Stolle trainiert zu Hause. Notbehelf – aber besser als nichts. Foto: Katrin Demczenko