



Notlösung: In Ermangelung einer Schwimmfläche lässt Trainer Marcel Weber den Nachwuchs des SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock die Brustschwimmbewegung auf dem Boden liegend üben. Fotos: Besim Mazhiqi | © Besim Mazhiqi

**Schloß Holte-Stukenbrock**

## **Schwimmer müssen sich mit Trockenübungen auf der Wiese begnügen**

Der SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock macht das Beste aus der Situation und bewegt seine Mitglieder auf der grünen Wiese. Das muss er wohl noch länger tun.

[Besim Mazhiqi](#)

26.05.2020 | Stand 26.05.2020, 19:22 Uhr |

Schloß Holte-Stukenbrock. Die Hallenbäder sind geschlossen, das Wasser in den Seen ist oft noch zu kalt. Als Schwimmer sitzen sie seit Beginn der Corona-Pandemie sprichwörtlich auf dem Trockenen. Doch davon lassen sich die Sportler des SSC' 90 aus Schloß Holte-Stukenbrock nicht aufhalten. Am Montagabend treffen sie sich nach elf Wochen zum ersten Training – nicht im, sondern hinterm Hallenbad.

Es ist ihnen anzusehen: Sie alle haben Lust, sich zu bewegen. Trainer Kai Schirmer ist begeistert davon, wie viele Schwimmer dem Aufruf zum ersten Trockentraining gefolgt sind. „Ihr seid ein großer Haufen, Respekt“, ruft Schirmer in die Runde, stellt aber auch gleich klar: „Wenn das hier funktionieren soll, dann müsst ihr euch strikt an die Regeln halten.“ Heißt: ausreichend Abstand halten, keine Übungen zu zweit ausführen und die Hygieneauflagen beachten. „Es gibt keine Gelben Karten“, sagt der 32-Jährige: „Wer sich nicht an die Vorgaben hält, sieht gleich die Rote Karte.“

## „Hier geht’s vor allem um Spaß“

Die Ansage sitzt. Egal, ob 7 oder 60 Jahre alt – die Schwimmer passen auf sich und ihre Teammitglieder gleichermaßen gut auf. Und dann geht’s schon los. Während Kai Schirmer die Leistungssportler mit schwimmspezifischen Kraftübungen zum Schwitzen bringt, kümmert sich Marcel Weber um die Jüngsten. „Hier geht’s vor allem um Spaß“, sagt der Nachwuchscoach. Für den Fun sorgt eine Frisbee-Scheibe, die sich die Kinder zuwerfen. Das Gute daran: „Die Kleinen halten automatisch Abstand zueinander, trainieren aber auch Koordination und Kondition“, sagt Weber. Spielerisch aus der Puste geraten – das kommt gut an.



Krafttraining: Kai Schirmer (r.), Coach der Leistungsgruppe, zeigt Linus Casper die richtige Ausführung der Kniebeugen. | © Besim Mazhiqi

[Corona](#) stoppt zwar die Jagd nach Bestzeiten, aber nicht die Schweißtropfen, die bei der Gruppe von Breitensporttrainer Armin Förster zahlreich fließen. „19... 20... und noch mal“, ruft Förster nach der dritten Runde Burpees, einer Abfolge von Kniebeuge, Liegestütz und Streck sprung mit Händen hinter dem Kopf. Kai Schirmer: „Manche sind nach elf Wochen ohne Schwimmtraining nicht mehr so fit wie vorher. Das wollen wir jetzt wieder ändern.“

Nach 90 Minuten ist das Trockentraining in der Abendsonne vorbei. Die Sportler sind sichtlich geschafft, zugleich aber auch erleichtert: Endlich wieder Sport mit den Teamkollegen, wenn auch unter strengen Auflagen. Darauf haben sich alle gefreut.

## "Wir haben jetzt erstmal einen Anfang gemacht"

Doch wie geht’s weiter? „Wir haben ein zusätzliches Problem“, sagt Schirmer. Die Bauarbeiten am Gartenhallenbad, die eigentlich ab den Sommerferien geplant waren, wurden wegen der Corona-Pandemie vorgezogen. Das Bad bleibt voraussichtlich bis Ende des Jahres geschlossen. Die Schwimmer sitzen also noch länger auf dem Trockenen. „Es gibt Überlegungen, demnächst einen Teil des Trainingsbetriebs in Seen abzuhalten.“ Auch Nachbarvereine hätten Hilfe angeboten. „Wir haben jetzt erst mal einen Anfang gemacht“, sagt Schirmer. Darauf komme es an.