

Sechs Vereine trainieren gemeinsam virtuell

Auf Initiative der Wasserfreunde Soest machen auch Basketballerinnen und Fußballerinnen mit

Soest – „Kooperation zwischen Sportvereinen finde ich grundsätzlich gut“, fasste Sophia Elter kurz und knapp die Initiative der Wasserfreunde Soest um Tobias und Delia Mantau zu einem ersten gemeinsamen Online-Workout zusammen. Und nicht nur die Oberliga-Basketballerinnen des BC 70 Soest waren mit der Erstaufgabe des Internet-Projektes absolut zufrieden, konnten einen gewissen Muskelkater aufgrund der teilweise ungewohnten Beanspruchungen nicht leugnen.

Aus insgesamt sechs Sportvereinen kamen 60 Sportlerinnen und Sportler zusammen. Gemeinsam trainiert hatten sie online. Mit dabei als Stammgäste war eine Gruppe Schwimmer des SV Aegir Arnsberg und eine ehemalige Wasserfreunde-Schwimmerin aus Holland.

Durch seinen Wechsel zur SGW Iserlohn stellte Trainer Sven Schröter, nachdem er seine Gruppe aus Arnsberg bereits mit den Wasserfreunden zum Training zusammengebracht hatte, nun einen weiteren interessanten Kontakt her. Zusammen mit Gerrit Koschmieder möchte er in Iserlohn die dortigen



Viele Vereine nahmen am dem virtuellen Workout der Wasserfreunde teil.

FOTO: PRIVAT

Wettkampfschwimmer bestmöglich durch die Pandemie navigieren und gestärkt durchstarten, sobald dies wieder möglich ist. „In der aktuellen Zeit mit Corona ist der Zusammenhalt der Vereine wichtig, um sich gegenseitig zu unterstützen. Die Vereine, die sich aktiv und kreativ um ihre Mitglieder kümmern, werden gestärkt daraus hervorgehen. Deshalb haben wir uns über die Einladung der Wasserfreunde Soest zum gemeinsamen

Training mit weiteren Vereinen sehr gefreut. Das war eine sehr gelungene Aktion.“ Sein neuer Partner am Beckenrand unterstrich seine Meinung, war mit seinen Schwimmern und der Idee absolut zufrieden: „Wir haben bewiesen, dass Schwimmer keine Individualisten, sondern Teamsportler sind.“

Delia Mantau, die das Onlinetraining zusammen mit ihrem Vater Tobias Mantau leitete, lud des Weiteren ihre Mitspielerinnen des MFFC

Soest ein. Neben dem Schwimmsport spielt Delia bei den Soester Fußballerinnen mit. Auch dort wird Onlinetraining angeboten und somit war es für sie nur naheliegend, die Mannschaft bei dieser Kooperation ebenfalls einzuladen.

Um Schwimmern, Fußballern und Basketballern gerecht zu werden, bereitete die junge Trainerin Delia ein abwechslungsreiches plyometrisches und Schnellkrafttraining vor. Bestens geeignet

für die Sprungkraft, die in allen der Sportarten nötig ist. Entsprechend gut wurde es auf Seiten der Basketball- und Fußballerinnen auch aufgenommen, trotz nicht ausgebliebener Begleiterscheinungen. „Das war wirklich gut und auch top organisiert“, war die BC 70-Spielführerin Sophia Elter begeistert. In den Reihen der Fußballerinnen wurde unter anderem im nachfolgenden Chat geschrieben: „War mega. Hat voll Spaß gemacht. Ich bin zwar zwischendurch an meine Grenzen gekommen, das hab ich dann aber einfach gekonnt mit einem Lächeln überspielt.“

Tobias Mantau fasste das gemeinsame Online-Debüt so zusammen: „Als Fazit bleibt, dass alle Sportler es vermissen, wie vor Corona zu trainieren. Online ist eine Alternative und kann richtig aufgegriffen auch sinnvoll sein. Ersetzen kann es aber kein Training wie man es gewohnt ist. Keiner drängt auf vorzeitige Schnellschüsse, sehnt sich einem Ende der Situation aber entgegen. Bis dahin heißt es durchhalten und das Beste daraus machen. Das ist derzeit in erster Linie das Mannschaftsgefüge!“ chlu