

Sportmagazin

Zitat „Ein Sportplatz ist normal eine flache Angelegenheit. Wenn dann dort so ein pompöses Stahlgerüst steht, ist das schon ein toller Anblick.“
Andre Schürmann, Vorsitzender der DJK Rödder

Tipps von SGZ und DZ: Fit durch die Coronakrise

Zeit für ein bisschen Bewegung



Stuhl und bequeme Kleidung reichen bei der Rotationsübung.

DÜLMEN. Die Zeit zuhause aufgrund der Coronakrise dauert an. Die Serie der DZ in Zusammenarbeit mit dem Sport- und Gesundheitszentrum kam bei unseren Lesern gut an. Daher an dieser Stelle ein paar weitere Übungen, die leicht in den eigenen vier Wänden nachgemacht werden, damit die Zeit daheim nicht zu lang wird und der Bauch nicht zu dick wird.

Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren und zeigen rasch Wirkung. Bequeme Kleidung genügt, dazu ein bisschen Ruhe und Zeit, die Übungen in Ruhe und mit Konzentration durchzuführen.

Wichtig bei allen Abläufen: Grundspannung aufbauen und halten. Grundspannung bedeutet den Bauchnabel nach hinten, Richtung Wirbelsäule ziehen

und den Beckenboden sanft hochziehen. Schulterblätter nach unten und außen ziehen.

Bei der Rotationsübung mit Stuhl wird der rechte Fuß auf die Sitzfläche gestellt, die Hände sind hinter den Ohren. Aufrechter Stand.

Grundspannung. Ellenbogen leicht entspannt vor der Körperachse. Jetzt langsam zum erhöhten Knie drehen, dabei aufrecht bleiben. Schultern entspannt hängen lassen. Zurück in Ausgangsposition und erneut um die Längsachse drehen. Die Übung wiederholen mit dem linken Fuß auf der Stuhlfläche.

So werden die Rotationsmuskulatur im Rumpf und die schrägen Bauchmuskeln gestärkt.



Aufrecht bleiben,....



... die Schultern sind entspannt.



Das imposante Stahlgerüst lässt erahnen, welche Ausmaßnahme die EK-Arena auf dem Sportplatz der DJK Rödder künftig haben wird.

Mehrzweckhalle „EK-Arena“ zeichnet sich deutlich ab / Altes Clubheim ist schon abgerissen

Es tut sich was bei der DJK Rödder

Von Jürgen Primus

DÜLMEN. In dieser Woche hat Andre Schürmann, Vorsitzender der DJK Rödder, Urlaub. Genau der passende Zeitpunkt: Nicht nur aufgrund des kalten, aber schönen Wetters aktuell. Nein, denn bei seinem Sportverein DJK Rödder passiert im Moment eine ganze Menge.

„Es tut sich was bei uns am Sportplatz“, sagt Schürmann freudestrahlend im DZ-Gespräch. Seit Montag ist eine Fachfirma dabei, die Konstruktion für die neue Mehrzweckhalle, die sogenannte EK-Arena, aufzustellen. Schürmann hat durch seine Freizeit so genügend Möglichkeiten, die Arbeiten mit eigenen Augen zu verfolgen - aufgrund der Coronakrise aus genügendem Abstand. „Es geht gut und planmäßig voran. Ich gehe davon aus, dass spätestens am Freitag die letzten Arbeiten ausgeführt werden.“ Dann steht das eigentliche Gerüst über der künftigen Spielfläche von 30 mal 15 Metern plus Vorraum.

Laut Plan sollen in der kommenden Woche die Materialien für das Dach kommen. „Wenn alles glatteht, könnte in der übernächsten Woche das Dach eingerichtet werden, dann geht es mit der Elektrik weiter“, sagt Schürmann.

Der DJK-Chef hofft, dass



Das alte Clubheim der DJK Rödder ist am vergangenen Wochenende komplett abgerissen worden. Die Fachfirma hat schon den ersten Schotter für das neue Fundament eingebracht. Die Fläche des neuen Gebäudes wird größer sein.

DZ-Fotos: Patrick Hülsheger

die Auftragsarbeiten trotz der Corona-Krise planmäßig erledigt werden können. „Denn unsere Eigenleistungen müssen derzeit ja schon hinten anstehen und werden verschoben.“ So wollen die Mitglieder der DJK Rödder Pflasterarbeiten rund um die EK-Arena selber erledigen. Zudem soll später so ein Zaun zum Parkplatz hin gesetzt werden.

Nachdem die Mitglieder noch vor der Corona-Krise das Clubheim ausgeräumt

und entkernt hatten, hat eine Fachfirma am Freitag und Samstag voriger Woche sowie am vergangenen Montag das Gebäude abgerissen und entsorgt. Das künftige Clubheim ist schon auf Tiefe ausgekoffert worden. „Mit diesen Arbeiten fangen wir aber noch nicht an. Wir warten auf Vergleichsangebote.“ Möglichst noch vor Ostern solle Klarheit bestehen“, damit wir auch hier die Aufträge erteilen können“, hofft Schürmann.

Förderung in Höhe von 156.000 Euro

Die Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt im Land NRW, Andrea Milz, hat weitere Fördermaßnahmen im Rahmen des Programms „Moderne Sportstätte 2022“ bekannt gegeben. Von dem einzigartigen Förderprogramm für Sportstätten profitieren Sportvereine aus ganz NRW – eine gute Nachricht auch für

die Spielgemeinschaft DJK Rödder: Gefördert wird die Errichtung einer Photovoltaikanlage und die energetische Gebäudesanierung (barrierefrei) in Höhe von 156.000 Euro. Zahlreiche weitere Projekte in Dülmen (DZ berichtete) profitieren von der Förderung in Höhe von insgesamt 300 Millionen Euro.

BLICK IN DIE NACHBARSCHAFT

Parasport: Der Coesfelder Mathias Mester hält an seinem Traum fest

Das neue Ziel heißt „Tokio 2021“

Von Frank Wittenberg

COESFELD/DÜLMEN. Nein, von einem geplatzten Traum will Mathias Mester nicht sprechen. „Der ist nur verschoben“, versichert der 33-Jährige. Die Absage der Paralympics in Tokio für 2020 fühlt sich im ersten Moment natürlich traurig an – „ist aber die absolut richtige Entscheidung, denn die Gesundheit geht vor.“ An seinen persönlichen Plänen ändert sich für den Coesfelder aber nichts: Dann soll die Medaille eben im Jahr 2021 her! Mester, den alle nur „Matze“ nennen, hat seinen Humor nicht verloren. „Lachen ist gesund“, betont er. „Und wenn ich schon meinem Sport nicht intensiv nachgehen kann, dann

möchte ich den Leuten zumindest ein Lächeln ins Gesicht zaubern.“ Das pflegt er aktuell über seine Social Media-Kanäle, wo schon mal Liegestütze mit einem Bürostuhl oder „Quarantäne-Speerwurf auf eine Dartscheibe demonstriert werden. „Ich kann ja sonst gar nicht viel machen zurzeit“, zuckt er mit den Schultern. Ein bisschen joggen, dazu noch Work-out in den eigenen vier Wänden, in denen er in Coesfeld mit seinem Bruder Marco wohnt.

Die Intensität seines Trainings musste er in den vergangenen Tagen zwangsweise herunterfahren. „Vor zwei Wochen kam zum ersten Mal das Gefühl auf, dass es angesichts der Corona-Krise eng werden könnte mit den

Spielen in Tokio“, erinnert er sich. Immer mehr Sportveranstaltungen wurden abgesagt. Nachdem zuvor noch ein Training mit Einhaltung strenger Hygieneregeln möglich gewesen sei, ruht der gesamte Betrieb seit einer Woche. „Alle Olympia-Stützpunkte sind dicht“, erzählt der kleinwüchsige Sportler, der sich sonst in Münster, Köln und Stuttgart gezielt auf seinen Traum von den vierten Paralympischen Spielen vorbereitet.

Und jetzt? „Matze“ Mester geht davon aus, dass er zunächst eine komplette Trainingspause einlegen wird. „An Leistungssport ist zurzeit ohnehin nicht zu denken“, erklärt er. „Ich kann mich nur etwas fit halten.“ Abwarten und geduldig sein,

so lautet das Gebot der Stunde. Noch steht der genaue Termin 2021 für Tokio nicht fest. Wenn der in trockenen Tüchern ist, wird er mit seinem Trainer den Vorbereitungsplan aufstellen. Einige Wochen werde es wohl noch dauern – „dann hoffe ich, dass das Leben wieder langsam hochgefahren werden kann.“ Dabei war der Weg nach Japan, wo die Paralympics im September stattfinden sollten, bislang perfekt geebnet. „Ich war noch nie so früh so gut in Form wie jetzt“, bedauert er die freilich nachvollziehbare Zwangspause. Dass der Karrierehöhepunkt nun ein Jahr später stattfinden wird, betrachtet Mester mit leicht gemischten Gefühlen. „Ich gehöre sicherlich zu den Athleten, bei

denen es nicht leichter wird“, verweist er auf sein Alter von 33 Jahren. Andererseits könne die Verschiebung zum Vorteil werden nach dem vergangenen Jahr, in dem er wegen Verletzungsprobleme die WM in Dubai absagen musste: „Vielleicht kommt mir zugute, dass ich nun mehr Zeit haben, alles aus mir herauszuholen.“

Denn „Matze“ Mester bleibt dabei: verschoben, nicht aufgehoben. An seinem großen Traum will der Coesfelder nicht rütteln lassen, der 2008 in Peking Silber im Kugelstoßen gewonnen und mehrfach WM- und EM-Gold geholt hat. „Die paralympische Goldmedaille fehlt mir noch“, lächelt er. 2021 in Tokio will er das nachholen.



„Matze“ Mester hat den Traum von Olympia-Gold in 2021 verschoben.