



Emilia Bachmann von der TWG Göttingen befindet sich im sportlichen Homeoffice. FOTOS: R

So halten sich die Schwimmer des TWG fit

Interview mit den Aktivensprechern des Göttinger Klubs

Göttingen. Tägliches Training im Wasser und Wettkämpfe bis zur Bundesebene: In Zeiten der Corona-Krise läuft der Sportbetrieb der Schwimmer der TWG 1861 Göttingen jedoch auf Sparflamme. Schwimmkoordinatorin Kerstin Krumbach hat mit den Aktivensprechern Emilia Bachmann und Jan Scholz gesprochen – im Homeoffice.

Wie sieht euer Tagesablauf aus?

Jan Scholz: Ich habe einen mehr oder weniger festen Ablauf. Meistens stehe ich gegen 10 Uhr auf, frühstücke und mache Aufgaben von der Schule. Danach gibt es Mittagessen, nachmittags Sport, wie es gerade passt. Abends Abendessen und dann chillen.

Emmi Bachmann: Ähnlich wie bei Jan, aber Sport mal morgens oder nachmittags. Vor den Ferien hatte ich noch viel Online-Unterricht.

Was vermisst ihr am meisten ?

Emmi: Im Allgemeinen vermisse ich die Normalität und inzwischen sogar die Schule. Vor allem aber, dass man einfach raus gehen kann und sich mit Freunden trifft. Beim Schwimmen vermisse ich das Training und auch das Zusammensein mit der Mannschaft.

Jan: Wie bei Emmi, ich habe wenig zu tun, außer Sport machen, sodass Langeweile aufkommt. Auf das Schwimmen bezogen, fehlt mir das Treffen mit den Leuten.

Wie haltet ihr euch fit?

Jan: Mit den von den Trainern zur Verfügung gestellten Plänen und hin und wieder noch zusätzlich Fahrrad fahren, Laufen und Workouts. Ich achte etwas mehr darauf, was ich esse.

Emmi: Mit den Plänen der Trainer. Ich bin viel mehr draußen, meistens mit meiner Schwester Paula, fahre Fahrrad oder gehe spazieren, und ich habe angefangen Yoga zu machen.

Wie motiviert ihr euch für die Pläne der Trainer?

Emmi: Für mich ist es am besten, wenn ich die Pläne gleich morgens mache. Nachmittags ist es schwieriger, mich dazu zu überwinden. Wenn ich erst mal dabei bin, macht es Spaß.

Jan: Wenn man fit bleiben will, muss man es ja machen. Ich habe kein großes Motivationsproblem – ich mache es ja für mich.

Das Training wurde fast komplett nach Hause verlegt. Wie kommt ihr mit der Umstellung klar und was fällt euch am schwersten?

Jan: Es ist eine spezielle Situation, auf die ich mich relativ schnell eingestellt habe. Wenn man dann dabei ist, geht es gut. Laufen mochte ich überhaupt nicht und bin nicht so der große Läufer, daher war das gerade am Anfang die größte Hürde.

Emmi: Ich bin froh, dass ich Paula habe, mit der ich das Training zusammen machen kann. Zu zweit ist es besser. Ansonsten war auch das Laufen zunächst die größte Herausforderung.

Wettkämpfe wurden abgesagt und man weiß nicht genau, wann es weitergeht. Fällt es euch schwer, sich weiter fürs Training zu motivieren?

Emmi: Für mich ist die Unsicherheit kein Grund, weniger motiviert zu sein. Anderen Vereinen geht es genauso, alle sind in derselben Situation. Aus gesundheitlicher Sicht ist es wichtig, weiter zu trainieren.

Jan: Ich empfinde die Ungewissheit eher als etwas Positives. Man weiß nicht genau, wann es weiter geht. Es kann ja sein, dass wir demnächst wieder ins Wasser können und dann will man wieder da anknüpfen, wo man aufgehört hatte.



Jan Scholz (TWG 1861) bei seinem täglichen Fitnessprogramm.