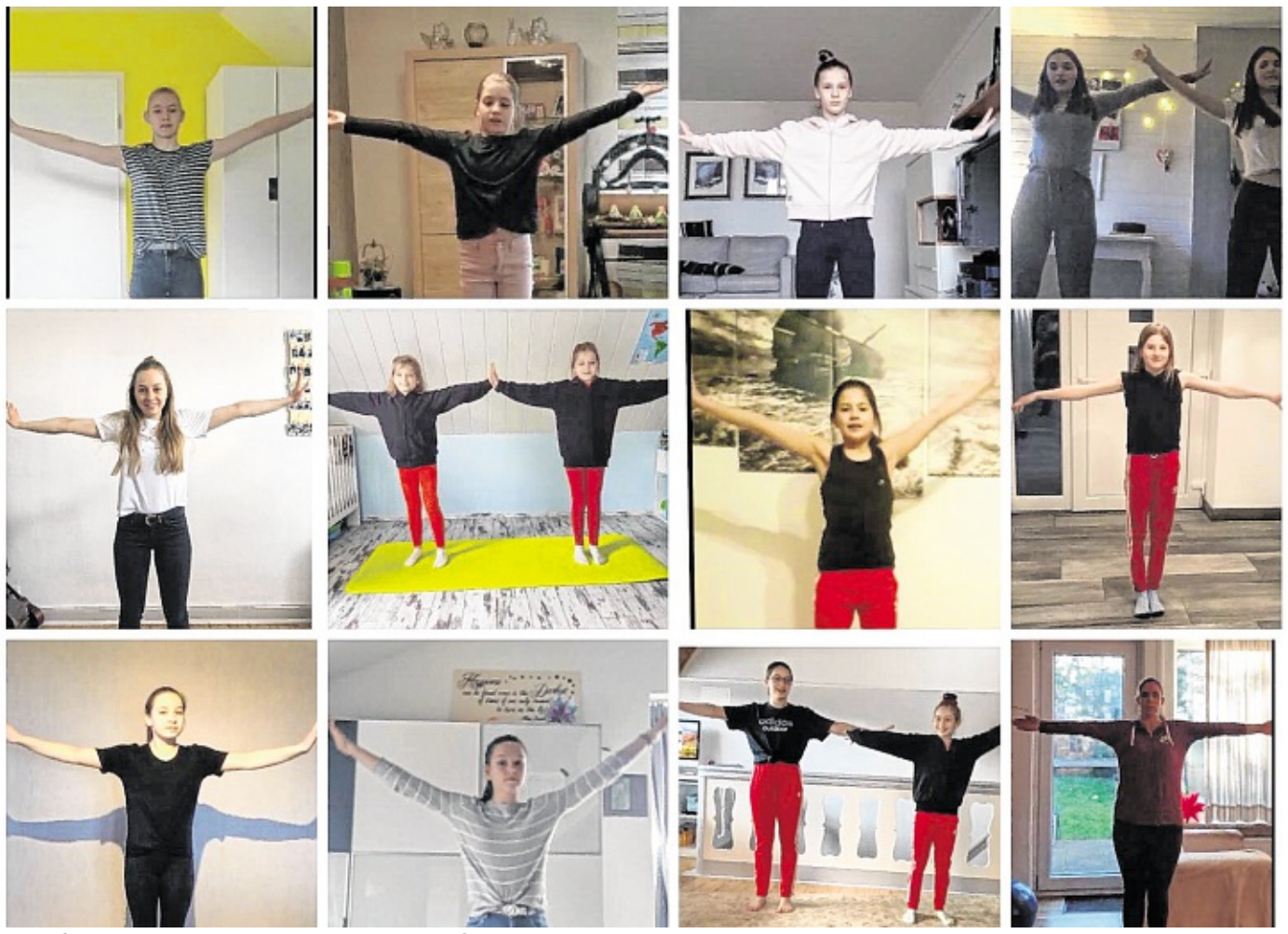
Sport aus der Region

Bei Gut Heil ist Mitmachen angesagt

Sportler trotzen der Coronakrise: Großverein aus Neumünster weicht verstärkt ins Internet aus / Premiere der Landesliga-Triathleten lässt auf sich warten

Von Arne Schmuck



„Trotz Social Distancing sind wir nicht allein“: Gut Heils „Rote Hosen“ kommen dank der virtuellen Welt „in Berührung“. FOTOS: OHO

NEUMÜNSTER Coronazeiten sind harte Zeiten auch für Neumünsters Sportler. Und doch bewegt sich hinter den Kulissen ganz schön viel, wie der Kreissportverband (KSV) und der Courier bei einem Rundruf quer durch die Sportlandschaft erfahren haben.

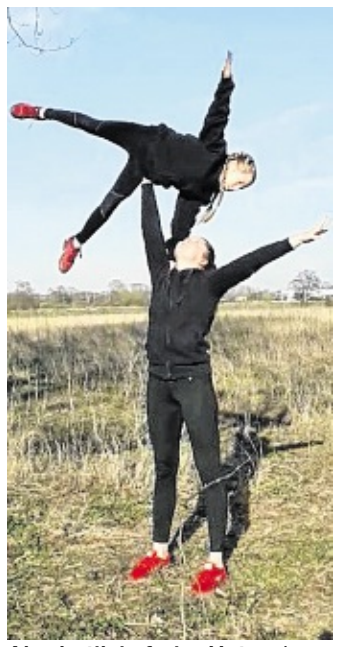
In loser Reihenfolge stellen wir vor, wie einzelne Vereine – egal ob groß oder klein – der Krise trotzen und ihrem Sport nachgehen (können). Welche Optionen haben die Mitglieder? Was lassen sich die Vereine einfallen? Wo wird aus der Not eine Tugend gemacht? Schaut oder hört man sich um, stellt man fest, dass sich – Corona hin oder her – eine ganze Menge tut. Dies gilt ganz besonders für den SC Gut Heil, der seine Vereinsangehörigen „auf Trab“ hält. Im Ranking der Neumünsteraner Clubs sind die früheren „Eisenbahner“ mit 1054 Mitgliedern auf Platz 6 zu finden.

Der Großverein erkannte schnell die Zeichen der Zeit und rief die Initiative „Gut Heil hilft“ ins Leben. Ob Einkäufe, Gespräche oder sonstige Hilfen für Vereinsmitglieder sowie deren Freunde und Bekannte: Insbesondere die jüngeren Gut-Heiler sind nun für die älteren da.

Training zu den üblichen Zeiten

GHN weicht bei seiner Vereinsarbeit derzeit aufs Internet aus. Es erfolgt ein intensiver Kontakt und Austausch über alle Arten von sozialen Medien, Video- und Audioplattformen in sehr vielen Trainingsgruppen. Vorstandssitzungen werden per Videokonferenz abgehalten.

Sportliches Aushängeschild des Clubs von der Schillerstraße sind seit mehreren Jahren die „Roten Hosen“. Ebenso wie bei der Fitnessgruppe des Vereins werden neuerdings Übungseinheiten per Videokonferenz abgehalten. Soll heißen: Die Trainer machen vor – und alle machen mit. Weil dies auch noch zu den üblichen Trainingszeiten erfolgt, sorgt Gut Heil für eine „neue Normalität“, wie es dieser Tage landauf, landab gerne mal heißt. Zuletzt hielt ein tägliches Workout mit selbst erstellten Videos die Showakrobaten der „Roten Hosen“ nicht nur bei Laune, sondern fit. „Ferner geht es bei uns um die Erstellung von persönlichen Herausforderungen im Sinne eines Einzeltrainings mit Videoanleitung. Das alles läuft über YouTube“, erklärt Trainerin Anna Freund. Ähnlich verhält es sich in der Cheerleadingsparte des Vereins. Wie aktiv die große Gruppe der „Roten Hosen“ ist, ließ sich kürzlich an einem Flashmob-Video erkennen.



Akrobatik in freier Natur demonstrieren Yara (unten) und Hanna Storp vom SC Gut Heil.

Akrobatik im Garten: Anna Freund und Lasse Ingwersen vom SC Gut Heil machen daheim beim „Handstand zu zweit“ eine richtig gute Figur – und somit auch aus der Not eine Tugend.

Zu helfen weiß man sich bei Gut Heil auch bei den tradierten Sportarten. Die Ringer etwa bestreiten ein individuelles Einzeltraining, werden dabei dank der Online-Möglichkeiten durch die Coaches angeleitet. Vergleichbar läuft es bei den Fußballern, die quasi daheim ordentlich schwitzen.

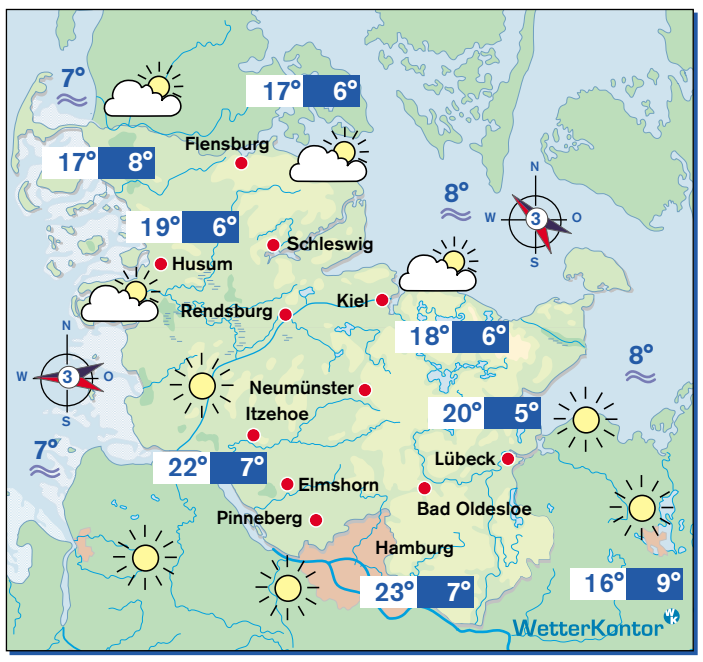
Intensive Beratung bei den Kampfsportlern

Bei den so genannten Martial Arts (Kampfkünste), als Sparte im SC Gut Heil seit September 2019 verankert, werden unter der Leitung von Cheftrainer Phillip Stockfleth persönliche Wochenpläne verteilt. Eine intensive Beratung über die elektronischen Medien zählt auch in dieser Abteilung zur Tagesordnung.

In den Startblöcken verharrt das jüngste Kind im Stall, die rund 40 Mitglieder starke Triathlonabteilung. Unter der Leitung von Trainer Ulrich Haß (vormals SV Tungendorf) wollte Gut Heil eigentlich in dieser Saison erstmals mit einem Herrenteam in der Landesliga starten, doch daraus scheint nichts zu werden. Den Triathleten bleibt der Trost, im Individualbereich trainieren zu können. Die Steuerung des Trainingsbetriebes erfolgt über eine spezielle Software, dazu gibt es Videosequenzen.

Wer in diesen Tagen in der virtuellen Welt umhersurft, hat also ganz offensichtlich gute Chancen, hier und dort auf ein Angebot von Gut Heil zu stoßen. Dann gilt das Motto: „Nicht lang’ gucken, sondern mitmachen!“

Wetter



Freitag 17° 5°

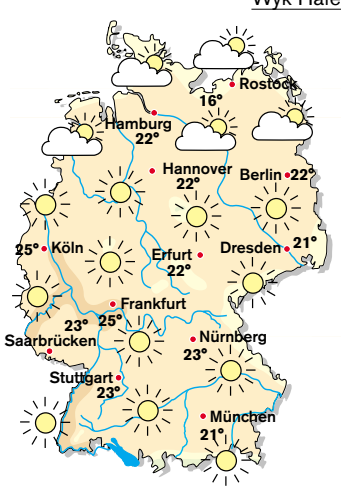
Sonnabend 15° 4°

Sonntag 14° 5°

WASSERSTÄNDE

	Hochwasser		Niedrigwasser	
Brunsbüttel	03:13	15:41	10:26	22:42
Büsum	01:57	14:18	08:12	20:41
Dagebüll	03:24	15:44	10:02	22:17
Elmshorn	05:12	17:38	01:01	13:22
Fri'koog-Hafen	02:10	14:33	11:13	23:27
Glückstadt	04:25	16:50	11:20	23:37
HH-St. Pauli	05:49	18:14	00:51	13:12
Hörnum-Hafen	03:14	15:35	09:28	21:41
Husum	03:06	15:26	09:33	21:56
Itzehoe	05:23	17:49	00:44	13:04
List-Hafen	03:50	16:13	10:02	22:15
Meldorf	01:57	14:17	08:20	20:44
Pellworm-Anl.	02:43	15:04	08:55	21:13
Schulau	05:22	17:48	00:12	12:33
Strucklahn.gsh.	02:44	15:06	09:00	21:16
Westerland	01:53	14:13	08:58	21:13
Wittd./Amrum	02:31	14:50	09:17	21:31
Wyk-Hafen	03:13	15:34	09:43	21:58

Quelle: Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie



BIOWETTER

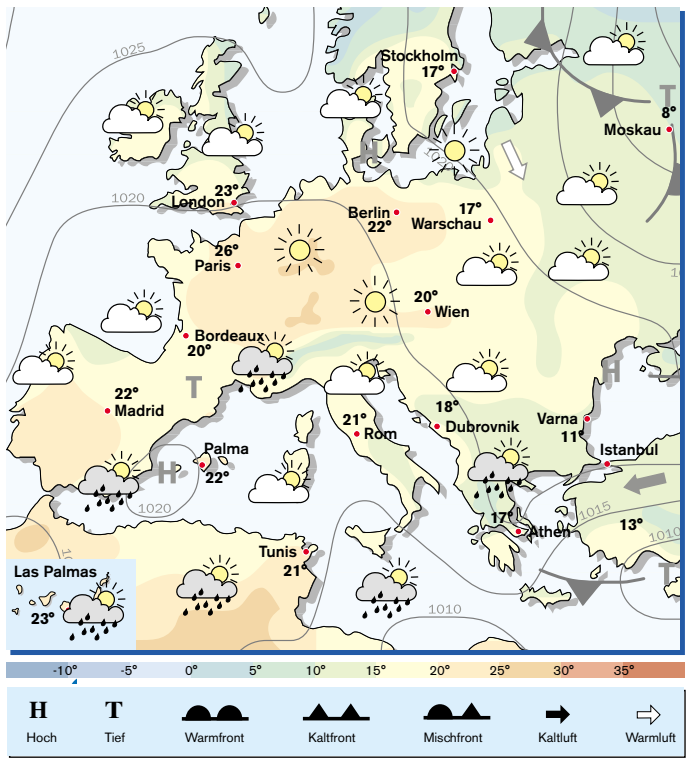
Viele Personen fühlen sich zurzeit trotz ausreichenden Schlafes müde und schlapp. Das führt häufig zu einer herabgesetzten Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Wetterfühlige leiden auch unter Kreislaufbeschwerden.

VOR 100 JAHREN

wolkig, 16 Grad

▲ 06:03 ▼ 20:41 ▲ 06:41 ▼ 21:02

23.04.	30.04.	07.05.	14.05.



VORHERSAGE

Nach Auflösung örtlicher Nebelfelder gibt es viel Sonnenschein, und nur lockere Wolkenfelder ziehen vorüber. Dabei bleibt es trocken. Die Höchsttemperaturen liegen zwischen 16 und 23 Grad. Der Wind weht schwach aus Ost bis Südost. In der kommenden Nacht kühlt es bis 5 Grad ab.

WEITERE AUSSICHTEN

Morgen lösen sich einzelne Nebelfelder bald auf. Dann wechseln sich Sonne und Wolken ab, und es bleibt trocken. Die Temperaturen erreichen Werte zwischen 12 und 19 Grad. Am Sonnabend ist es bei einem Mix aus Sonnenschein und Wolken meist trocken. Die Temperaturen steigen auf 12 bis 17 Grad.

WETTERLAGE

Hoher Luftdruck bestimmt das Wetter in Mitteleuropa. Dabei scheint häufig die Sonne, und über den Osten und Südosten ziehen ein paar Wolkenfelder. Es bleibt meist trocken. In Südskandinavien und in Benelux gibt es viel Sonnenschein. Auch auf den Britischen Inseln ist es bei einem Wechsel von Sonne und Wolken trocken. Auf der Iberischen Halbinsel und in weiten Teilen Frankreichs ist es dagegen wechselhaft mit Regenschauern.