

Ihre Zeitung vor Ort

Gutenbergstraße 2, 33790 Halle/Westfalen
E-Mail: sport@haller-kreisblatt.de
Anzeigen: 052 01/15-111
Leserservice: 052 01/15-115

Ansprechpartner Redaktion:
Christian Helmig (helm) 052 01/15-129
Dennis Bleck (dbl) 052 01/15-131
Claus Meyer (dam) 052 01/15-128
Fax Redaktion 052 01/15-165

www.haller-kreisblatt.de

KURZ NOTIERT

Hägers Trainer bleiben

■ **Fußball.** Temel Hop und Göky San werden auch in der kommenden Saison die A-Ligamannschaft des SV Häger trainieren. Darüber hinaus verlängerte der Verein auch mit den Coaches René Vemmer-Schiller (zweite und dritte Mannschaft) und Stefan Meierebert (Frauen) die Zusammenarbeit. „Ich habe in den Gesprächen gespürt, dass alle gerne und mit Enthusiasmus ihre Arbeit fortsetzen wollen. Das ist toll und in diesen Zeiten auch weit weg von einer Selbstverständlichkeit“, freut sich Obmann Jörg Müller-Paulsen über die Kontinuität.

Slavov verlässt SCB

■ **Fußball.** Der SC Bielefeld 04/26 und Trainer Petar Slavov haben sich mit sofortiger Wirkung getrennt. Wie der Bezirksligist und Ligarival der Spvg. Vermold mitteilte, seien hierfür private und sportliche Gründe ausschlaggebend gewesen. Nachfolger wird ab Sommer Hans Grundmann, der zuletzt den TuS Friedrichsdorf trainierte. Falls die Saison fortgesetzt wird, soll eine nicht näher benannte Interimslösung den Club von Abstiegssplatz 14 ins gesicherte Mittelfeld führen.

Kubach auf die Alm

■ **Fußball.** B-Ligist TuS Langenheide vermeldet einen weiteren Neuzugang: Vom Nachbarn SC Halle wechselt Julius Kubach im Sommer auf die Alm. Kubach spielte in der Jugend unter anderem beim VfR Wellensiek und hat seine Stärken in der Offensive.

Schiris tagen im Oktober

■ **Handball.** Der Kreis-Schiedsrichtertag findet am Freitag, 8. Oktober, um 18 Uhr statt. Ort und Tagesordnung werden zu gegebener Zeit bekannt gegeben. Die Vereine haben geben, bis zum 31. Juli ihre Delegierten (einer pro angefangene drei Schiedsrichter) zu bestimmen und der Geschäftsstelle zu melden. Delegierte müssen aktive Schiedsrichter sein.

Johnny Dähne

■ **Werther.** Christian Bunkenburg näherte sich in seinem Auto. Der Co-Trainer des Handball-Verbandsligisten HSG Werther/Borgholzhausen erblickte am Straßenrand vor sich einen Läufer, den er nicht zuordnen konnte. Zwar deutete beim Unbekannten aufgrund des Kleidungsstils vieles auf einen Handballer hin, doch die Kontur des Körpers war ihm fremd.

„Er hat mich später auf die Szene angesprochen und gefragt, ob ich es war. Solche Geschichten habe ich zuletzt öfter erlebt“, sagt Jacob Schröder und schmunzelt. In der Tat hat sich das Aussehen des 21-Jährigen verändert. Wer ihn noch als schlitzohrigen, aber auch leicht pausbäckigen Rechtsaußen des TV Werther in Erinnerung hat, glaubt ihm sofort, dass er sein Gewicht von 96 auf 80 Kilogramm reduziert hat. Viele Lauf- und Kräfteinheiten sowie eine komplette Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten haben seinen 1,76 Meter großen Körper geformt. „Früher kam ich bei Läufen von zwei, drei Kilometer schnell aus der Puste. Zuletzt bin ich 28 Kilometer am Stück gelaufen“, erzählt Jacob Schröder.



Den Fans aus Werther und Borgholzhausen ist Jacob Schröder als schlitzohriger Rechtsaußen in Erinnerung. FOTO: JOHNNY DÄHNE

Doch warum diese Schinderei, für die viel Disziplin und Wille notwendig ist? „Da gab es einen klaren Startpunkt: Als wir mit der Mannschaft entschieden haben, dass wir in die Verbandsliga aufsteigen wollen“, erläutert Schröder. Das war Ende April 2020. Der Handball-Verband Westfalen war aufstiegswilligen Vereinen, die einen bestimmten Punktequotienten vorweisen konnten, mit einer Wildcard für die nächsthöhere Liga entgegengekommen.

„Süße Sachen wie Schokolade oder Cola kommen bei mir so gut wie gar nicht mehr vor“

Am Ende der virtuellen Besprechung war für Schröder klar: „Wenn ich da mitspielen und vor allem mithalten möchte, muss ich an meinem Körper arbeiten. Damit habe ich dann sofort angefangen“, sagt der Rechtshänder.

Es hatte also „Zoom gemacht“ bei Schröder: Wie im Schlager „1000 und eine Nacht“ von Klaus Lage, der in den vorausgegangenen tausend Nächten davon singt, dass

„nix passiert“ sei, war für Schröder die Zeit gekommen, seine schon länger gehegten Pläne in die Tat umzusetzen.

Neben der sportlichen Komponente machte er sich daran, seine Ernährung umzustellen. „Morgens und abends habe ich früher standardmäßig zwei Scheiben Brot gegessen. Süße Sachen wie Schokolade oder Cola kommen bei mir so gut wie gar nicht mehr vor“, erklärt Schröder. Dabei habe er für sich auch das Kochen entdeckt. „Low-Carb-Gerichte gibt es viele. Fleisch mit Salat geht immer“, erläutert der angehende Industriemechaniker. Ob er die früheren, mit vielen Kohlenhydraten versetzten Leckereien vermisse? „Am Anfang war es schwerer, aber da hat mich meine Familie super unterstützt und meinen Essensplan mit umgesetzt“, sagt Jacob Schröder, der nur einen Steinwurf weit entfernt vom Schloss Werther wohnt.

Von dort bricht er regelmäßig zu seinen Laufunden auf. Sein Maximum von 28 Kilometern führte ihn durch alle Stadtteile der Bockstieglstadt, ehe er nach rund drei Stunden wieder zu Hause auftauchte. „Ich wollte schon eine längere Strecke laufen, aber dass es am Ende so eine lange Strecke wird, hätte ich nicht gedacht“, erklärt der Mann, der bei seiner Runde Theenhausen, Langenheide und Häger einen Besuch abstattete.

Neben seinen Laufeinheiten alle zwei Tage begann Schröder in den Tagen dazwischen mit Krafttraining. Wegen der geschlossenen Fitnessstudios setzte er vor allem sein eigenes Körpergewicht ein: Liegestütze, Sit-ups, Burpees – der Fantasie waren keine Grenzen gesetzt. 30 bis 60 Minuten investiert Jacob Schröder pro Einheit in das Krafttraining, das Fett- in Muskelzellen umwandeln soll. „Ich habe von unserem Trainer Carsten Gahlmann schon Ärger bekommen, weil jeder in der Coronazeit fünf Kilogramm Muskelmasse zu- und nicht abnehmen soll“, erläutert Schröder und lacht. Klar, dass sein Coach die körperlichen Veränderungen seines Spielers begrüßt.



Vom Schloss Werther aus bricht Jacob Schröder alle zwei Tage zu ausgedehnten Laufunden aus. Sein Körpergewicht hat er in den vergangenen Monaten von 96 auf 80 Kilo reduziert. FOTO: JOHNNY DÄHNE

Aktuell hofft Jacob Schröder, der im Alter von sieben Jahren unter Trainer Gerd Tubbesing beim TV Werther mit dem Handballspielen begonnen hatte und auch als Jugendtrainer bei der HSG tätig ist, vor allem darauf, dass er seine neu gewonnenen PS auch in der Halle beim Handball testen kann. „Es wäre sehr schön,

wenn es bald wieder losginge“, sagt er.

Ob er sein neues Fitnesslevel auch ohne die Pandemie erreicht hätte? „Wahrscheinlich nicht. Durch Corona hatte ich die Zeit und die Konzentration darauf, meine Lebensgewohnheiten zu verändern“, erläutert Schröder. Ähnlich äußerte sich auch Fußball-Na-

tionalspieler Leon Goretzka, der den Lockdown zu einer beeindruckenden Transformation seines Körpers nutzte. Viele Menschen dürften sich einen ähnlichen Werdegang wünschen. Etwaige Nebenwirkung des verbesserten Körpergefühls: Manche Bekannte erkennen einen nicht auf den ersten Blick.



Mit einem Abo vom Haller Kreisblatt sind Sie immer gut informiert

HK-ePaper

- Digitale Zeitung
- Bequem über jeden Browser
- Als App für iOS und Android

ePaper

23,50 €/monatl.

ePaper (zusätzlich zum Voll-Abo)

4,80 €/monatl.



HK-Print-Abo

- Gedruckte Zeitung
- Jeden Tag in Ihrem Briefkasten
- Pünktlich zum Frühstück

Voll-Abo (Mo. – Sa.)

38,50 €/monatl.

Wochenend-Abo (Fr. + Sa.)

18,40 €/monatl.



HK-Premium-Abo

Täglich die gedruckte Zeitung

+ die digitale Ausgabe

43,30 €/monatl.



Folgen Sie uns auf

Informationen und Bestellung unter Telefon 05201-15 115 oder auf www.haller-kreisblatt.de