

# Ein schöner Mix aus Sport, Natur und Familie

Mach mal Pause ... / Folge 7: Was macht eigentlich Stefan Rössel, Eskrima-Trainer des MTV Altendorf

**HOLZMINDEN** (ac). Seit der Abteilungsgründung der philippinischen Kampfsportart Eskrima im Januar 2010 beim MTV Altendorf besetzt Stefan Rössel die Posten des Abteilungsleiters und Cheftrainers der abwechslungsreichen Selbstverteidigungsvariante gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer. In diesen mittlerweile elf Jahren, aber auch bereits vorher, war der Kampfsport ein wichtiges Element in der Wochenplanung des mittlerweile 49-Jährigen, den er bereits im vierten Jahrzehnt betreibt. Angefangen hat alles während der Lehre bei Haarmann und Reimer. Am Abend des ersten Ausbildungstags besuchte er das erste Mal das Training unter dem Holzmindener Karate-Coach Andreas Modl. Seither ist er Feuer und Flamme mit dem Kampfsport. Fünf Tage die Woche in seinem strukturierten Alltag sportlich unterwegs zu sein, war vor der Corona-Pandemie keine Seltenheit. Während montags und freitags mit seinen Trainingspartnern ein Besuch im ortsansässigen Fitnessstudio oder ein alternatives Programm in seinem selbst eingerichteten Trainingsraum im Keller an der Tagesordnung war, trainiert er am Dienstag in der Billerbeckhalle und Donnerstag in der Sporthalle in der Uferstraße mit seiner Eskrima-Truppe. Dazu kommen hin und wieder noch Trainerfortbildungen, Seminare und Wettkämpfe, die meist an einem Sonnabend oder Sonntag stattfinden.

Durch die Auflagen und den damit einhergehenden Einschränkungen, die den Kontaktsport unmöglich machen sowie der vorübergehenden Schließung der Fitnessstudios hat der gebürtige Holzmindener nun mehr Zeit

für familiäre Dinge. Sohn Nico hat am Mittwoch, dem selbsternannten „Papa-Tag“, oberste Priorität. Seit der Einführung vor einigen Jahren gehen die beiden Männer der Rössel-Familie gemeinsam verschiedenen Aktivitäten nach dem Feierabend nach. Neben der Carrera-Rennbahn, dem großen Sortiment an Lego oder dem ferngesteuerten Auto verlegten sie hin und wieder ihre gemeinsame Zeit für sportliche Betätigung in das Untergeschoss des Hauses Rössel, in dem sie seit dem zweiten Lockdown regelmäßig zu finden sind. „Zwei Tage in der Woche sind mir mindestens dort. Wir üben Koordination, trainieren und bewegen und haben uns jetzt noch ein Rudergeschäft bestellt“, berichtet der stolze Familienvater. Dazu verbringt Rössel jeden Freitag viel Zeit mit seinem Sohnemann, wenn er den Erstklässler in den eigenen vier Wänden beim Homeschooling betreut. Beide Elternteile nutzen ihre jeweilige berufliche Situation um den Siebenjährigen zu unterstützen und zu fördern, denn diese Aufgabe wird an den restlichen Wochentagen von Ehefrau Katja, mit der er seit 2008 liiert und seit 2013 verheiratet ist, übernommen. Sie ist ebenfalls froh, ihren Mann nun öfter zu Hause zu haben und mehr Zeit mit ihm verbringen zu können, was bei einem so straffen Sportprogramm eher selten der Fall war. Dieser wiederum zeigt sich dankbar: „Meine Frau trägt meine Leidenschaft. Sie kennt mich nur mit dem Kampfsport und unterstützt mich seitdem wir uns kennen.“ Am Wochenende bricht die naturbegeisterte Familie nach einem gemeinsamen Frühstück in Richtung Silberborn auf, um zu dritt fernab der touristischen Hotspots in



Stefan Rössel aus Holzminden hat nun viel Zeit für die Familie.

FOTO: AC

aller Frühe den Solling zu erkunden. Wenn dabei das Wetter mitspielt, kommt selbstverständlich auch der Schlitten zum Einsatz, auf dem sich Rössel-Junior natürlich gerne ziehen lässt.

Dennoch freut sich der Kampfsportlehrer auf einen möglichst zeitnahen Trainingsbeginn. In der Winterpause, die etwa Mitte Dezember in der Eskrima-Sparte des MTV Altendorf einsetzt, sind die Voraussetzungen dazu bereits getroffen worden. Doch Pause heißt für Rössel in seinen Funktionen nicht Still-

stand. Das laufende Jahr muss von ihm abgeschlossen werden, indem er den Jahresbericht verfasst, die Budgetabrechnungen tätigt, dem Vorstand einen Entwurf für das vereinseigene Berichtsheft vorlegt sowie die große Anzahl an Fotos, die während ihrer Aktivitäten aufgenommen wurden, sortiert. Des Weiteren erfolgt die Planung für das anstehende Jahr. Dazu gehören der Budgetantrag, die Erstellung von Teilnehmerlisten, die Reise genehmigungen, die bis zu sechs Monate im voraus eingereicht werden sowie die

gesamte Jahresterminplanung.

Dass es in diesem Jahr keine jährliche Jubiläumsveranstaltung gab, findet Rössel sehr schade. Gerne würde er den Mitgliedern dieses Event ermöglichen und sich bei ihnen für ihre Treue bedanken. Anders als in anderen Vereinen oder Sparten des MTV hat Eskrima keine Corona-bedingte Stagnation vorzuweisen. „Wir haben immer um die 40 Mitglieder bei uns, aktuell sind es sogar 45. Ich muss der Gruppe ein großes Kompliment aussprechen. Bei

uns hat es seither noch keine Austritte gegeben“, zeigt sich der Abteilungsleiter über seine Sportler, die in jeder Altersgruppe zwischen 20 und 60 vertreten sind, erfreut. Besonders zuversichtlich wird auch dem nächsten Schnupperkurs entgegengefeiert. „Wir freuen uns über jeden Interessenten, der unsere Sportart mal genauer unter die Lupe nehmen möchte. Wenn es wieder losgeht, ist jeder bei uns herzlich willkommen“, zeigt sich der Cheftrainer für jeden möglichen Kampfsportanwärter offen.