

„Im Gespräch“ mit Nico Albrecht – Abteilung Kraftsport

Mein erster Eindruck beim Betreten der Friedländer „Mucki Bude“ – „Old School - WOW“ – hier stehen Geräte aus den 1970-ern und älter, die schon vor langer Zeit den Kraftsport in Friedland möglich machten. Hinzugekommen sind über die Jahre auch neue Geräte, dennoch, auch heute ein Motto von Nico Albrecht, dem Abteilungsleiter der Abteilung Kraftsport im TSV Friedland 1814 e.V. „Back to the Roots“ – „Zurück zu den Wurzeln“.

Unser Verein, ein „Verein zwischen Tradition und Erneuerung“. Nico Albrecht erinnert sich, im Gebäude des Kindergartens „Freundschaft“ gab es im Keller einen Geräteraum und sogar eine Sauna – sein erster Kontakt mit dem Kraftsport in Friedland. Später wurde mit dem Studio der Anbau vom Volkshaus bezogen. Wieder ein paar Jahre später wurde ein erneuter Umzug notwendig. Der Anbau des Volkshauses wurde abgerissen. Es ging für das Kraftsportstudio in Räumlichkeiten der alten Zuckerfabrik. Als „Kanzlei“ unter den Friedländern bekannt, wurde in diesen Räumlichkeiten Kraftsport betrieben. Nico Albrecht: „Es war kalt und ich meine mich zu erinnern, dass sogar ein Loch im Dach war.“ Nach vielen Umzügen, bei denen einfach alle mit anpackten, wurden im Jahr 2006 die Räumlichkeiten des „alten Schlecker“ in der Pasewalker Straße 3a bezogen. Seit dem letzten Umzug ist der Charme unseres Studios für Kraftsport nicht verloren gegangen - hier in diesen Räumen wird „Back to the Roots“ für mich gelebt.

Ein Rückblick in die Geschichte des Kraftsports im ältesten Sportverein Deutschlands kann in unserem Traditionszimmer erfolgen. Das Traditionszimmer befindet sich im alten Gymnasium der Stadt Friedland – vereinbaren Sie, liebe Leserinnen und Leser, einfach einen Termin zur Besichtigung – nehmen Sie hierzu Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

„Wo Steine schmeißen ein Sport ist.“ Der Friedländer Brocken mit ca. 15 kg darf bei keiner Festlichkeit fehlen - Steinstoßen wird stets zum großen Gaudi. Seinen Ursprung findet dieser Wettkampf in unserer Abteilung Kraftsport. Wie auch heute noch viele unserer Vereinsmitglieder, war Nico Albrecht als Kind und Jugendlicher in mehreren Abteilungen unseres Vereins aktiv. In der Abteilung Kraftsport ist er nun seit Jahren auch in der Organisation tätig. Gemeinsam mit Stefan Giermann betreut er aktuell 65 aktive Mitglieder. Je nach Zielsetzung kann das Krafttraining zur Gesunderhaltung, zur Steigerung der körperlichen Leistung oder zum Bodyshaping eingesetzt werden. Bei einer persönlichen Beratung um das Team Albrecht & Giermann finden Interessierte ab 16 Jahren ihren Zugang zum Kraftsport - Kontakt nehmen Sie über die Geschäftsstelle des TSV Friedland 1814 e.V. auf.

Mit Trainingszeiten von 6 – 22 Uhr täglich kann jedes Mitglied seine individuelle Trainingszeit festlegen. Gewichtheben, der Kraftdreikampf als auch das klassische Bodybuilding sind typische Kraftsportarten. Auch die Begriffe Kraftsport und Gewichts- und Altersklassen gehören zusammen. Der olympische Zweikampf beim Gewichtheben, bestehend aus Reißen und Stoßen ist zudem bekannt. Ziel ist es, größtmögliche Gewichte zu stemmen. Das Gewichtheben ist eine schwerathletische Sportart. Technik, Kraft und Koordination sind neben einer gut trainierten Beweglichkeit maßgeblich für den Erfolg in all diesen Disziplinen.

Die Abteilung Kraftsport bietet aktuell als mögliche Wettkampfsportart den Kraftdreikampf an. Beim Kraftdreikampf oder auch Powerlifting genannt, geht es darum, in den drei Disziplinen das für einen Athleten maximale Gewicht zu bewegen. Diese drei Disziplinen sind Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. In unserem Kraftsportstudio trainiert auch Jan Augustat, der neben vielen internationalen und nationalen Titeln im Jahr 2021 alle Titel der Altersklasse Masters (50-54) im

Kraftdreikampf/Powerlifting erzielte. Eine herausragende Leistung des „Friedländer Herkules“. Ein gut aufgebautes Training, eine gute Betreuung und die Disziplin der Sportlerinnen und Sportler lässt solche Ergebnisse aus unserem Verein, dem TSV Friedland 1814 e.V. wachsen. Gratulation nochmal von mir an dieser Stelle.

Bleiben Sie sportlich!

Manuela Köhler
3.Vorsitzende/Sportwartin