

Roll dich fit mit Herrn Schmidt



Fit: Jochen Schmidt

FOTO: PRIVAT

Jochen Schmidt ist 65 und Speedskater. Das ist superschnelles Inlineskating auf fünf Rollen und Wettkampfniveau. Bereits im Alter von vier Jahren stand der umtriebige Bremer auf Rollen. Allerdings waren das Schlittschuhe. Damit fetzte er in Kindheit, Jugend und Lehre über die überfrorene Nässe der Heimatwiesen. Ein Umzug nach Freiburg brachte eine intensive Lauftätigkeit („auf Füßen, nicht auf Kufen“) mit sich. 1996 bekam Jochen Schmidt Rollschuhe geschenkt – und landete darüber bei den Inlinern: „Im ersten Jahr ging’s ganz

ordentlich, im zweiten war ich Meister in der Altersklasse der 60- bis 65-Jährigen.“ Mittlerweile zählt sich der agile Senior zu den Top 20 der deutschen Szene in seinem Alter. Doch auch Ausgleich muss sein: „Ich will beweglich bleiben“, sagt Schmidt. Dazu kommt er ins Rieselfeld-Fitness-Studio „Motion“, wo er Stretching, Wirbelsäulen-Gymnastik und Yoga trainiert. Auch ein gemäßigtes Krafttraining gehört dazu. Alles wie immer in „gemischten Gruppen“.

Sigrid Hofmaier