

## Sport und Politik

# So halten sich Bremer Abgeordnete fit

## Wie sich die Bremer Bundestagsabgeordneten fit halten

**JUDITH KÖGLER**

---

Für Thomas Röwekamp von der CDU gehöre Sport im Alltag zur Routine – am liebsten an der frischen Luft. „In Bremen laufe ich regelmäßig an der Weser und am Werdersee oder im Bürgerpark“, sagt er. Zweimal pro Woche schnüre er in der Hansestadt die Laufschuhe – für eine Strecke von jeweils zwölf bis 15 Kilometern. Das mache er meistens früh morgens oder am Wochenende. Um Strecke und Wetter bestmöglich genießen zu können, laufe Röwekamp „ohne Telefon und Musik oder Podcast.“ In Berlin habe er ebenfalls einen Lauftreff, zusätzlich lege er in beiden Städten alle Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück. Aber auch im Wasser zeigt sich der CDU-Abgeordnete, der Mitglied im Verteidigungsausschuss ist, aktiv:

„Dienstags um 7 Uhr starten wir im Vegesacker Ruderverein mit einer gemischten Mannschaft auf der Lesum.“ So könne er „super abschalten von den vielen Gesprächen und Debatten“.



Sarah Ryglewski

Im Bundestag ist Kirsten Kappert-Gonther von den Grünen für die Bereiche Gesundheit und Kultur zuständig. In ihrem Alltag versuche sie, „so viel Bewegung wie möglich zu integrieren“. Das falle manchmal nicht so leicht, wenn „der erste Termin um 8 Uhr beginnt und der letzte um 22 Uhr endet“. Deshalb macht Kappert-Gonther ihre Wege in Bremen und Berlin mit dem Fahrrad und nimmt die Treppe.

„Fahrradfahrern und laufen lassen sich gut in meinen Alltag integrieren, von A nach B muss ich ohnehin kommen. Da macht es Spaß, eben aufs Rad zu steigen“, sagt sie. Außerdem schwimme sie im Sommer ihre Bahnen im Stadionbad. Regelmäßige Bewegung sei für die Grünen-Abgeordnete wichtig, sie tue ihrer „Seele gut“, mache den Kopf frei. Und wo bewegt sie sich am liebsten? „In Bremen“, betont sie. Es gebe nichts Schöneres, als mit dem Fahrrad durch die Stadt zu radeln.

Staatsministerin Sarah Ryglewski (SPD) hält sich – wenn es der Terminkalender zulässt – durch schwimmen fit. Bei angenehmen Temperaturen am liebsten im Werdersee. „Beim Schwimmen kann man Kraft und Ausdauer trainieren, ohne die Gelenke zu belasten. Das ist ein großer Vorteil gegenüber vielen anderen Aktivitäten“, sagte Ryglewski. Auch sie nutzt gerne das Fahrrad – „so oft ich kann“.

Wenn sie in Bremen ist, arbeitet die 39-Jährige im Garten. An der Gartenarbeit schätze sie besonders, dass „man schnell ein Ergebnis der Arbeit“ sehe. „Bewegung tut meinem Körper etwas Gutes und das wirkt sich auch positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Das gibt neuen Schwung für den nächsten Sitzungsmarathon“, sagt sie. Sport sei in der Regel ein gutes Mittel, um „einmal abzuschalten“ und kurz den Alltag zu vergessen. „Leider komme ich zu beidem viel zu selten.“

als Mitglied des Verkehrsausschusses im Bundestag kümmert sich Uwe Schmidt (SPD) um Themen der Mobilität. Sein Fahrrad macht den Bremerhavener im Alltag mobil – für ihn die beste Art, fit zu bleiben. „Ich mag es, an der frischen Luft zu sein“, sagt er. Immerhin sei er als Hafenarbeiter früher bei Wind und Wetter an der Kaje gewesen. Als Politiker sitze er viel drinnen und hetze von Termin zu Termin. „Selbst die Momente dazwischen hängt man am Handy oder Laptop. Radfahren lässt sich leicht in den Alltag einbauen“.

Seine Lieblingsstrecke befindet sich in Bremerhaven, am Deich, „bei ordentlich Gegenwind“, mit seinem Hund Oskar. „Der hat zwei lange und zwei kurze Beine, damit er am Deich besser laufen kann“, scherzt Schmidt. Wenn ihm „das norddeutsche Schietwetter den Regen ins Gesicht“ peitsche, könne er einen Moment von allem abschalten. „Bis der Alltag mich an der nächsten Ecke einholt.“