sporting hamburg

Hamburg ACTIVE CITY

stadtsportmagazin

Dezember 2022/Januar 2023
monatlich & sehr kostenlos

sporting 365/24 **Hamburg tritt an!**
1 Jahr gemeinsam non-stop radeln für die Ukraine!

Seid dabei! Alle Infos im Heft!

Auch dabei …

Frauenhandball Buxte

Lauter Weltmeister:innen
Segeln/NRV, Karate/HTB, Ju-Jutsu/TuSF

Und Schach
sehr Großmeister Frederik Svane

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:
EIN GROSSARTIGES PILSENER.
RATSHERRN PILSENER. JETZT AUCH ALKOHOLFREI – 0,0 %.

13 kcal*
*je 100 ml

ERLEBNIS GOLF

DAS BESONDERE GESCHENK!

Gutscheine für Training,
Kurse, Trainerstunden, u.v.m.

Infos: (040) 819 78 79-0
oder www.golflounge.de

GOLF LOUNGE
Resort

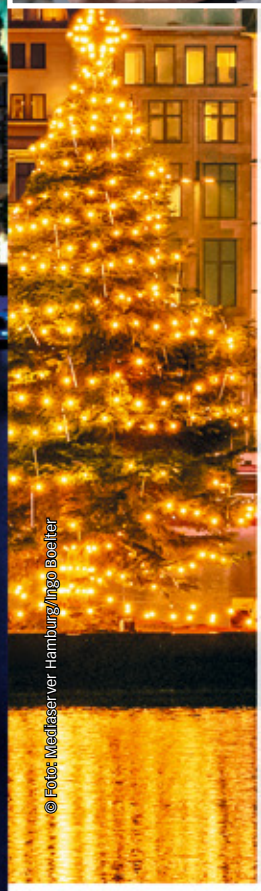
Liebe Leser:innen,

© Foto: Thomas Hampel

nun ist bald wieder Weihnachten und es könnte sein, dass einem gar nicht so richtig danach ist.

Bei so vielen Themen in der Welt, die einen runterziehen können. Und dann stellen wir fest, gerade deswegen kommt Weihnachten ja genau richtig. Mal ein bisschen ruhig machen, Freunde treffen, Familie feiern, und vielleicht diese Chance nutzen, mal zu reden, mal auszuatmen und nicht die Luft anzuhalten, mal in den Arm zu nehmen oder genommen zu werden, mal bei sich und den Liebsten zu bleiben, wenigstens gedanklich. Um dann vielleicht auch auf die Idee zu kommen, Weihnachten vielleicht sogar mal einen Gang rauszunehmen, so Lichterketten- und Gans-mäßig, oder zu überlegen, wo, an welcher Stelle man seinen Mitmenschen helfen kann.

Wir haben das schon seit Längerem auf dem Zettel und stoßen jetzt etwas an, das sich schon jetzt unglaublich gut anfühlt, das wirklich groß ist und sehr groß werden kann, das aber eigentlich nur funktioniert, wenn Ihr alle mitmacht. Uns bekümmert aktuell unter anderem sehr das Leid der Ukrainer:innen, weswegen wir ab der Silvesternacht um 0:00 Uhr für ein ganzes Jahr!!!!, rund um die Uhr, 365/24, mit einem Fahrradergometer ein Licht zum Leuchten bringen. Als Zeichen, als Geste, ein Signal aus Hamburg. Wir verkaufen diese 365 Tage, tageweise, an Vereine, Chöre, Firmen, Freundeskreise und Nachbarschaften, die dann jeweils 24 Stunden radeln müssen, und sammeln hoffentlich auf diesem Weg maximal viel Geld ein. Viele Unterstützer gibt es schon. Näheres erfahrt Ihr auf den Seiten 8/9. Seid dabei!


© Foto: Medfaser ver Hamburg/Ingo Boelter

Und dann sind wir ja nach wie vor ein Sportmagazin und wollen Euch sowieso bewegen: Mit Geschichten aus dem Hockey zur EM in Hamburg, von Europa- und Vizeweltmeister:innen im Ju-Jutsu, Segel-Weltmeister:innen, Handball-Haudeg:innen und von vielen tollen, engagierten, guten Menschen mehr.

Habt Spaß beim Lesen und Pflichtlektüre: die Seiten zu Hamburg tritt an!

Euer Martin Blüthmann (martin@sporting-magazin.de)

Partner:
OLYMPIASTÜTZPUNKT HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN
TEAM HAMBURG
BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG
sport und inklusion
Hamburg ACTIVE CITY
TOPSPORT VEREINE Metropolregion Hamburg
STIFTUNG LEISTUNGSSPORT HAMBURG
HOCHSCHULSPORT HAMBURG
bäderland

sporting hamburg

Das ist drin:

Editorial 3

Schuss des Monats!
Curling 5

Aktion: Wir schaffen das!!!
Hamburg tritt an!!! 7

Handball: Dönerstag ist auch wichtig
Maxi Möhlner vom Buxtehuder SV 9

Segeln: NRV
Dauergrinsen 13

Event
Feuerwerk der Turnkunst 18

Hockey in Hamburg
Anne Schröder im Interview 19

Bäderland: Sooo schön!
Die Bartholomäus-Therme 23

Die *sporting*-Tipps
im Dezember/Januar 25

Karate: Stell Dir vor, Du bist …
… nominiert und darfst nicht hin. 27

Ratgeber: Ich bin.
Teil 3: Fahrstuhl ist Eighties 29

Stiftung Leistungssport
Gutes Ding 31

Longboard Dancing
Loslassen 33

Schach: Frederik Svane
7 bis 8 Stunden täglich 35

sporting-VORMACHER:IN 2022
Die Immer-Helfer:innen 37

Ju-Jutsu
Jette, 14, „Kampfsau“ 39

Eisschnelllaufen
Auf Messers Schneide 42

Eislaufschule HSV
Hauptsache Eis 45

sporting-Marco
Kalte Füße zur Wintersaison? Teil 2 47

Impressum 49

© Foto: Medienserver Hamburg/Julia Schwendner

© Foto: Witters/ATW

Schuss des Monats

Cool Curlings

Da treffen sich die Hamburger Schüler:innen Ali, Jawad, Shakip (alle aus Afghanistan), Anssaro (Guinea Bissau), Asia (Irak) und Seynabou (Senegal) der Stadtteilschule Alter Teichweg, sie hatten bislang, wie ihre Herkunft vermuten lässt, richtig wenig mit Eis am Hut, schon gar nichts mit Curling, trainieren ein halbes Jahr im Curling Club Hamburg und belegen bei den deutschen Schülermeisterschaften in Baden-Baden den 4. Platz Das ist Hammer. Herzlichen Glückwunsch. Beste Botschafter Hamburgs.

Eine Herausforderung!!!!! Hamburg tritt an!!!!

EIN JAHR, 365 Tage/24 Stunden, das schaffen WIR!

Schaffen wir es, ein Fahrradergometer für ein ganzes Jahr in Bewegung zu halten? Ist Hamburg, sind wir alle gut, cool, aktiv, bereit genug, so eine Idee zu stemmen?

#WeAreAll Ukrainians

Die humanitäre Lage in der Ukraine, das Elend, die Unterversorgung in Krankenhäusern und Waisenheimen, unvorstellbare Zustände haben uns dazu veranlasst, eine Nummer anzuschieben, die Hamburg, die Deutschland so noch nicht gesehen hat:

**Wir wollen mit einem Fahrradergometer für ein ganzes Jahr ein Licht zum Leuchten bringen.
Als Signal in die Welt, als Zeichen für die Menschen in der Ukraine: „Ihr seid nicht allein".
Am 1. Januar geht es um 0:00 Uhr los.**

Alle 365 Tage werden wir tageweise verplanen, morgens um 9:00 Uhr wird gewechselt, und auch Ihr könnt dabei sein, denn wir brauchen Eure Unterstützung. Meldet Euch an, als Verein, Team, Crew oder Firma, als Freundeskreise, mit Eurem Chor, Eurer Pilates-Gang: Firmen zahlen mindestens 250 Euro, Vereine/Mannschaften mindestens 100 Euro. Dieses Geld geht 1:1 an ukrainische Hilfsprojekte, wir arbeiten hier zusammen mit der Organisation #WeAreAllUkrainians. Das freut uns sehr, denn die bringen das richtige Know-how mit, wissen genau, wem und wie am besten – auch kurzfristig – zu helfen ist. Dörte Kruppa, CEO der Organisation: „Nach Dunkelheit kommt hoffentlich irgendwann wieder Licht. Bei ‚Hamburg tritt an' können wir alle ein

sporting Hamburg tritt an!

365/24 1 Jahr gemeinsam non-stop radeln für die Ukraine!

Licht der Erinnerung und zugleich ein Licht der Hoffnung erzeugen, für das es sich in die Pedalen zu treten lohnt. Macht mit, helft den Kriegsleidenden in der Ukraine."

Wir wünschen uns, dass Ihr darüber sprecht, wir wünschen uns, dass das Leid in der Ukraine nicht in Vergessenheit gerät. Und wir möchten mit Euch gemeinsam helfen. In den Sozialen Medien, natürlich auch hier im Heft, werden wir ständig über „Hamburg tritt an!" berichten, wir planen dazu auch eine Rund-um-die-Uhr-Übertragung. Ihr könnt in den 24 Stunden ordentlich Promotion für Euch machen oder Geschichten erzählen. Mit von der Partie, gleich im Januar, ist der Eimsbütteler Turnverband. Dessen Vorsitzender Frank Fechner stellt fest: „Natürlich machen wir mit, denn wir sind mehr als ein Sportverein, haben einen größeren Auftrag als ein tolles Sportangebot zu bieten. Wir sind dabei, auch wenn es nachts um 3:00 Uhr spannend wird, aber das ist eben die Challenge." Ebenso die Firma BRUNATA, der Hamburger Fußball-Verband, ein Arbeitskreis der Handelskammer, der Niendorfer TSV, der seinerseits schon den SV Eidelstedt nominiert hat; denn diese Möglichkeit gibt es: Ihr radelt und nominiert einfach Euren Lieblings-Partnerverein, oder den nettesten Wettbewerber. Seid kreativ, seid aktiv, lasst uns gemeinsam HELFEN.

Bei Fragen wendet Euch direkt an uns unter:
info-hhtrittan@sporting-magazin.de
Und wenn Ihr mitmachen wollt, dann direkt
Anmelden bei: dabei-hhtrittan@sporting-magazin.de

Partner der Aktion sind bereits jetzt: die Handelskammer Hamburg, Hamburg Active City, der Betriebssportverband und viele weitere werden folgen. Auch REWE wird dabei sein, das freut uns sehr. Dr. Malte Heyne, Hauptgeschäftsführer der Handelskammer Hamburg sagt: „Hamburgs Wirtschaft steht solidarisch an der Seite der Ukraine und wir unterstützen insbesondere über den Städtepakt #HamburgKyiv die Menschen vor Ort. Selbstverständlich treten wir für ‚Hamburg tritt an!' in die Pedale und rufen zur Unterstützung der Aktion durch Unternehmen und andere Institutionen auf." Lasst uns zeigen, was wir hier in Hamburg drauf haben.

Partner unter anderem:

EUROPA PASSAGE IM HERZEN HAMBURGS WO, WENN NICHT HIER?

HK Hamburg

© Foto: sporting hamburg

Dönerstag ist auch wichtig.

Wer auch immer nicht zu bremsen ist, so in Sachen Euphorie, Fleiß, Beständigkeit und Vision, ist der Buxtehuder SV mit seinen Handball-Damen.

Maxi Mühlner hat uns zum Interview im Büro besucht und freute sich über den Ausblick.

© Foto: Janice Bücker

Unermüdlich feilen und bauen da Geschäftsführer Peter Prior und Trainer Dirk Leun mit begrenzten Mitteln Pokal-Schreckerinnen, Halbfinalistinnen, Europacup-Teilnehmerinnen, vor den Toren der schönsten Stadt, sie sind unser Handball-Satellit. Und weil sie bald, nämlich am 30. Dezember, in der Sporthalle Hamburg gegen Zwickau eines ihrer Top-Spiele des Jahres bestreiten, schickten sie jüngst eine der Leistungsträgerinnen, Maxi Mühlner (21), über den großen Fluss zu ***sporting***, um Werbung für das Spiel und sowieso für Spitzenhandball in Buxte zu machen.

Maxi ist eine Kreisläuferin wie aus dem Bilderbuch, finden wir, und dennoch sehr nett. Sie spielt die 2. Saison in Buxtehude, gehört letztlich zum Buxte-Neu-Aufbau, nachdem vor zwei, drei Jahren einige der erfahreneren Spielerinnen aufgehört hatten. Nach Adam Riese kam sie mit 19, zuvor war sie schon 3 Jahre beim Liga-Konkurrenten Bad Wildungen, somewhere in Mitteldeutschland. Da war sie „Küken", sagt sie heute. Und davor war Maxi, da war sie wahrscheinlich Ei, mit 15 bereits ein Jahr in Dänemark beim HC Midtjylland, für sie ist DK „das beste Handball-Land überhaupt." Denn: „Da wird gerade in der Jugend ganz anders gearbeitet", sagt

Maxi ist Kreisläuferin, die Gene spielen auch mit: Ihre Mutter war Handball-Nationalspielerin, ihr Vater -Trainer.

sie, „die Dänen legen viel mehr Wert auf die individuelle Ausbildung.“ Also, abgesehen davon, dass sie in einer internationalen Klasse war, ihr Englisch perfektionierte, nun auch Dänisch spricht, „besser: versteht“, sie sich Hygge-mäßig sauwohl in ihrer Gastfamilie und in Dänemark fühlte, handballerisch offensichtlich bestens ausgebildet wurde, spielt sie seitdem im weiteren Kreis der Nationalmannschaft (35er-Kader). Sie will sich da natürlich dauerhaft etablieren, „aber ich hab ja auch noch ein paar Jährchen.“

Trainer Dirk Leun, er ist seit 2008 in Buxtehude, hat augenscheinlich sein Training, seine Spielauffassung geändert. „Viele Mannschaften in Deutschland spielen in festen Systemen, wissen immer eine Antwort auf gegnerische Spielzüge, dabei sind sie aber sehr starr.“ Maxi weiter: „Dirk lässt uns viel Spielraum …“, schönes Wort in diesem Zusammenhang, „… viel Raum für Kreativität, er ermutigt uns regelrecht“, und formt somit weiter junge Talente, offensichtlich mit Erfolg. „Im letzten Jahr wurden wir fast als Underdog Dritte in der Liga“, sagt Maxi, und aktuell Rang 4 ist ja auch vernünftig. Und dabei sind die „jungen Wilden“ aus Buxtehude nicht nur Draufgängerinnen, vielmehr „harmoniebedürftig“, beschreibt sie weiter. Allwöchentlich machen sie aus dem Donnerstag direkt nach dem Training den „Dönerstag“, also, sie gehen keine Pizza essen. „Ich bin mit 21 fast schon eine der erfahreneren Spielerinnen“, schildert sie, „habe auch deutlich dazugelernt.“ Maxi weiter: „Ich bin sehr körperlich, aber ich habe mich gebessert.“ Sie sagt: „Ich zeige den Gegnermädels vorm Spiel ganz gern mal: ‚Heute wird´s nicht so leicht‘“, wir lachen uns schlapp, „früher war ich Top 3 bei den Platzverweisen in Deutschland“, lacht sie. „Heute bin ich nicht mal mehr im Ranking“, wir sind erleichtert. Sie wird sachlich: „Tatsächlich bin ich auf dem Spielfeld ein anderer Mensch, ich will zudem gewinnen.“ Und das tun sie, den Meister vom letzten Jahr, Dortmund, haben sie in Buxtehude ordentlich zurechtgerückt. »

Anzeige

hit.
hit-immobilien.de

© Foto: Dieter Lange

„Und auch das Restprogramm in diesem Jahr", das da mit 8 Spielen in 30 Tagen recht knackig ist, „müsste machbar sein", und damit meint sie dann 16 Punkte. Maxi weiter: „Leider konnten wir wegen der letzten EM den Dortmund-Flow nicht nutzen, aber das kriegen wir hin", ist sie zuversichtlich, und wir freuen uns auf das oben angesprochene Spitzenspiel gegen Zwickau hier vor der Haustüre, in der Sporthalle Hamburg. Wer dabei sein will, wie Maxi sich (vordergründig) zurückhält, aber natürlich siegen will, wie sie und u. a. Isabelle Dölle, Liv Süchting (frisch aus der eigenen Jugend) oder auch Charly Kähr (sie kam aus der Schweiz in die Harburger Berge, Maxi nennt sie auch „Rambo") Zwickau das Fürchten lehren:

Tickets für den 30.12. gibt es über *www.bsv-live.de/tickets/online-ticketing/*

1×2 Karten verlosen wir unter allen, die uns eine Mail an *info@sporting-magazin.de* schreiben mit dem Betreff: *Döner macht schöner.*

Viel Spaß und viel Erfolg!

Auf dem Platz ist sie ne andere, sagt sie. Das ist offensichtlich, wie gut, dass wir nicht im Tor stehen.

HAMBURG TRITT AN! NONSTOP FÜR DIE UKRAINE: **BEWEGENDES ERLEBEN.**

Erleben Sie die große 365 Tage Charity-Aktion „Hamburg tritt an!“, live in der Europa Passage.

START 1.1. AB 0 UHR **24 STD. / 365 TAGE**

Jeder kann mitmachen und so ein Signal in die Welt und vorallem in die Ukraine senden! 365 Tage lang können Unternehmen, Kollegen, Vereine, Mannschaften, Schulen und Behörden für 24 Stunden radeln und somit zugunsten von drei ukrainischen Hilfsprojekten Spenden generieren.

Anmeldung sowie weitere Infos über: **info-hhtrittan@sporting-magazin.de**

EUROPA PASSAGE
IM HERZEN HAMBURGS

© Foto: Sven Jürgensen

Dauergrinsen – oder: Der wohl erfolgreichste Verein der Welt

© Foto: DSV/ Felix Diemer

Klaus Lahme, Clubmanager beim Norddeutschen Regatta Verein, Chef des NRV Olympic Teams und der Segel-Bundesliga-Crew, kommt aktuell aus dem Grinsen nicht mehr heraus.

Das Schöne ist, das Grinsen ist erstens ansteckend, zweitens fürchterlich berechtigt und noch fürchterlicher verdient. Als (unter anderem) Kopf des Leistungssports im NRV darf Klaus sich – wir tun das, sein Verein natürlich auch – im Grunde selbst ordentlich auf die Schulter klopfen. Wenn nämlich das, auf das man lange, lange hinarbeitet, auch hinhaut, und zwar derart:

Erstmals in der Geschichte der Deutschen Segel-Bundesliga gelang es einer Crew, einem Verein vielmehr, das TRIPLE zu holen: Sieger der nationalen Segel-Bundesliga, Sieger der Sailing Champions League (wir berichteten) und zu besterletzt auch noch der Pokal. Gruß an den FC Bayern, wir können das auch.

Dazu, im Grunde fast zeitgleich, wurden zwei weitere Crews und Segelkamerad:innen der Liga-Freaks Weltmeister in ihren Klassen, die da sogar olympisch sind: Zum einen siegten Luise Wanser und Philipp Autenrieth in ihrem 470er in Israel und ihre Vereinskamerad:innen

© Foto: Sven Jürgensen

Haben jetzt den 6. Stern auf der Brust: Die Segel-Bundesliga-Sieger vom NRV.

und Sparringspartner:innen Anastasiya und Malte Winkel wurden großartigerweise Sechste. Zum anderen wurde kurz zuvor Surfer Sebastian Kördel vor seinen zwei holländischen Erzrivalen Luuc Van Opzeeland und Huig Jan Tak knapp, aber sensationellerweise Weltmeister. Das ist umso beindruckender, als dass es ganze 20 Jahre lang keinen deutschen Senioren-Weltmeister in einer olympischen Klasse gab. Also darf Klaus Lahme grinsen. „Mein Bauch sagt mir, dass keinem Verein in Deutschland in diesem Jahr so etwas geglückt ist. Oder in der Welt?"

Dabei hat das Ganze gar nicht so sehr viel mit Glück zu tun. „All die Sportler:innen haben lange und hart gearbeitet", betont Klaus Lahme. „Basti Kördel ist ein Ausnahmeathlet und auch noch schrecklich nett", sagt er, „und mit Luise und Philipp, aber auch mit Anastasiya und Malte als Sechste haben wir schon mal drei heiße Eisen für Paris 2024 im Feuer", wobei bei den 470ern nur ein Boot fahren darf. Zurzeit haben also Luise und Philipp etwas die Nase vorn. So oder so sind diese Erfolge Ergebnis einer sehr konsequenten Spitzensportförderung beim Norddeutschen Regatta Verein, die im Segelsport, wohl auch in Sport-Deutschland, ihresgleichen sucht. „Zusätzlich zu den sehr guten Maßnahmen des Deutschen Segler-Verbands bieten wir breitesten Support in vielen Belangen wie Material, Know-how durch Seminare etc., aber auch Reisen, logistischen Support, wenn nötig. Wir wollen, dass unsere Sportler:innen nicht on top noch jobben müssen, um ihr Leben zu finanzieren, denn die meisten studieren ja sogar noch nebenbei", erklärt Klaus Lahme das Förderkonstrukt. Er merkt an: „Die gesamten Mittel werden uns privat zur Verfügung gestellt. Mäzene, Sponsoren machen das möglich", die Club-Mitglieder selbst zahlen für den Spitzensport nichts, freuen sich aber sehr. „Wir arbeiten sehr gern mit dem DSV zusammen", erklärt Lahme, hat sich aber mit der nächsten Maßnahme sicherlich nicht nur Freunde im Verband oder bei anderen Vereinen gemacht: „Für olympische Goldmedaillen oder WM-Goldmedaillen in olympischen Bootsklassen gibt es eine Prämie von uns", erklärt er. 50.000 Euro-Kracher krachen ganz schön, im Amateursport. „Musst Du machen", ist er überzeugt. „Das hat auch was mit Wertschätzung zu tun", sagt er selbstbewusst, obwohl es ihm in diesem Jahr nun teuer zu stehen kommt. „Die Prämien sind bei uns auch nicht ganz unumstritten", sagt er weiter, „aber bedenkt man, dass die Sportler:innen das Geld für neue Segel oder Masten einsetzen …", ist es wahrscheinlich gut angelegt. »

© Foto: Lars Wehrmann

© Fotos: DSV/Felix Diemer

© Foto: Sven Jürgensen

Beim NRV wird dauer-gefeiert. Rechts: Basti Kördel ist frischgebackener Weltmeister im neu-olympischen iQFoil-Windsurfen.

© Foto: Kazushige Nakajima

Die internationale Segelszene hat an der Spitze meistens echte Profis. „Das ist in Deutschland so nicht möglich, also versuchen wir das ein wenig anders zu lösen." Und auch wenn er nicht weiß, welchen Anteil diese Prämien an den aktuellen Erfolgen haben, der Run auf den NRV ist groß. „Wir haben viele Bewerbungen anderer ambitionierter Segler:innen, 90 % müssen wir ablehnen."

Obwohl es vergleichbare Prämien in der Segel-Bundesliga nicht gibt, ist der NRV in diesem Jahr auch da wieder maximal erfolgreich. Zwar entsprach der Saisonstart nicht ganz den Zielen aller, dennoch konnte sich die Crew, die von Renntag zu Renntag auch immer mal wechselt, zuletzt sehr konsequent und souverän in der Liga durchsetzen. Dass vor dem Ligasieg nebenbei auch noch die Champions League gewonnen werden konnte, war eine megagroße Überraschung. „Wir sind überglücklich, dass wir nun den sechsten Stern an der Brust haben und wieder Meister geworden sind", sagte Steuermann Tobias Schadewaldt direkt nach dem letzten Flight des Spieltages. „Aber für uns ist die Saison noch nicht Ende. Nach dem Sieg der Sailing Champions League wollen wir das Triple holen und auch den Liga-Pokal gewinnen. Darauf sind wir heiß!"

Und wenn man sich etwas ganz feste vornimmt, dann gelingt das offensichtlich auch. Denn mit dem Gewinn des DSL Pokals der Deutschen Segel-Bundesliga schreibt der NRV ein kleines Stückchen deutsche Segelgeschichte und geht nun in die Annalen ein als erster Verein, dem das Triple gelang. Vor der eigenen Haustür segelte das NRV-Bundesligateam aus Tobias Schadewaldt, Leon Passlack, Florian Thoelen und Florian Weser nämlich am Pokalwochenende einen Sieg nach dem anderen nach Hause; sie hauten zwar dazwischen auch immer mal wieder einen „Ausrutscher" raus, sodass es bis zum Ende spannend blieb, legten dann am letzten Tag aber Rennen für Rennen nach und gewannen so am Ende mit 5 Punkten Vorsprung den Pokal und machten das Triple klar. „Das ist ein unglaublicher Erfolg für den NRV!", freute sich immer wieder Klaus Lahme bei der Siegesfeier: „… unglaublich! Ich bin stolz auf die gesamte NRV-Bundesliga-Mannschaft und auf alle Supporter, ohne die wir diesen Weg nicht hätten gehen können. Danke!!"

28 Jahre nach dem letzten 470er-WM-Gold hat der deutsche Segelsport wieder zwei Weltmeister in der olympischen Zweihand-Jolle: Luise Wanser und Philipp Autenrieth sind die Champions.

© Foto: DSV/ Felix Diemer

Allianz

Worldwide Olympic and Paralympic Insurance Partner

Bereit an den Erfolg zu glauben.

Gemeinsam. Stark.

PADEL

DER TRENDSPORT FÜR ALLE!
JETZT ENDLICH AUCH IN HAMBURG!

Jetzt Court online buchen!

Glashütter Landstr. 43
22399 Hamburg
www.padelon.de

PADELON

© Foto: PR

Feuerwerk der Turnkunst

Wenn Weltklasse-Artist:innen, sensationelle Künstler:innen uns mit ihren Körpern und ihrem Können eine Geschichte erzählen, kann es sich nur um das Feuerwerk der Turnkunst handeln.

Zum 24. Mal werden uns all die Turner:innen unter Beweis stellen, was sie alles auf die Bühne kriegen; wie viel Vielfalt, Können und Leidenschaft am Start sind und die Zuschauer:innen zum Staunen bringen. Der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) hat ein weiteres Mal das Feuerwerk der Turnkunst nach Hamburg geholt. **Der Tourneetitel lautet: SPIRIT.** Es wird eine faszinierende Geschichte erzählt, in der nur Körper sprechen. Und mittendrin darf sich das Publikum auch auf eine Gruppe Hamburger Sportler:innen freuen, denn sogar drei Vereinsgruppen haben sich für diesen sportlichen Höhepunkt zusammengetan, um in einer ganz neuen, wirklich schönen Choreografie ihre Künste in der liebevollen SPIRIT-Show voller Glanz, Herz, Spektakel, Drama und Gefühl zu präsentieren. Im Rampenlicht des Hamburger Beitrags stehen in diesem Jahr Rope Skipping und der Einradsport. Zwei Turnsportarten, die als Vereins- und Wettkampfsport oft zu wenig Beachtung finden, bei SPIRIT richtig aufdrehen und sehr beeindruckend zeigen, was in ihnen steckt. Dafür brachten sich neben den 3 Trainerinnen auch 32 Sportler:innen (11–28 Jahre) von TSV Sasel und SC Alstertal Langenhorn, verstärkt von den Einradfahrer:innen des SC Vier- und Marschlande (SCVM), mit ihren Ideen ein, um beide Sportdisziplinen eindrucksvoll als „Jump 'n Roll" zu feiern. „Uns war es von Anfang an sehr wichtig, dass wir als gemeinsame Gruppe auftreten, und wir haben auch schnell festgestellt, dass Rope Skipping und Einradfahren sehr gut zusammenpassen", erzählt Anja Wulff, Trainerin im SCVM.

Gehüllt in eine geheimnisvolle Phantasiewelt, in der ein goldenes Wesen vom Himmel schwebt, verkörpern die Hamburger:innen märchenhafte Waldbewohner:innen. Und plötzlich sieht man Seil springende Einradfahrer:innen und Rad fahrende Seilspringer:innen, die sehr innovativ, kreativ und liebevoll Werbung für ihre Sportarten machen. „Das spannende Abenteuer, bei dieser großartigen Show mitwirken zu können, erfüllt alle mit großem Stolz", beteuert Andrea Gerhardt, Trainerin des TSV Sasel.

Wer Bewegung liebt, wird das Feuerwerk der Turnkunst lieben: 99 % Weiterempfehlungsrate kann diese Show der artistischen und turnerischen Superlative für sich verbuchen. Und Weihnachten steht vor der Tür. Sichert Euch Tickets!

Unterstützt von: VTF

FEUERWERK DER TURNKUNST: SPIRIT-Tournee

21. Januar 2023, Barclays Arena Hamburg
Vorstellungen um 14:00 und 19:00 Uhr

Tickets 18,40 Euro bis 69 Euro (zzgl. VVK.)
Bestellhotline: 01806 - 57 00 56

Infos und Online-Buchung unter:
www.feuerwerkderturnkunst.de

© Foto: TV Sasel

„Jump 'n Roll" vereint fantasievoll und beeindruckend das Rope Skipping mit dem Einradfahren.

sporting präsen

Hockey Hamburg

© Foto: World Sport Pics

Auch wenn wir uns wiederholen, aber das Schöne an unserem Magazin ist, dass wir immer so nette Menschen treffen.

Eine davon ist z. B. auch Anne Schröder, vom Der Club an der Alster, sie ist 28, Hockeyspielerin und Psychologin. Was wir gleich vorab erwähnen, weil wir auch so viel über ihren Job gesprochen haben. Und zwar unter anderem über den Anteil einer mentalen, psychologischen Komponente bei Spitzensportler:innen, ein weites Feld, by the way. Anne spielt in anderthalb Wochen Europameisterschaften (Frauen und Männer) im Hallenhockey – andere wären schwer aufgeregt, Anne nicht – und das sogar hier in Hamburg, in der Sporthalle Hamburg in Winterhude. Ihr Hometurf. Sie sagt: „Jahrelang habe ich morgens früh in der Halle nebenan Athletik- und Sprinttraining gehabt, deswegen fühlt sich das", wie Hamburg für sie überhaupt, „alles sehr zuhause an." Anne ist nämlich in Krefeld aufgewachsen, ganz schön da, eine westfälische Hockey-Hochburg, entschied sich dann aber für die Hochburg Hamburg. „Auch mein Studium

tiert von PECO® SPORT
ba group
wirtschaftsprüfung//steuerberatung

© Foto: privat

© Foto: Foto: Max Hildebrandt

Anne mal „in zivil", meist sieht man sie nach eigener Aussage in Sportklamotten. Rechts: Ihr Verein ist der Der Club an der Alster.

war ausschlaggebend", merkt sie an, und wir stellen fest, dass die Hockeys in Sachen Ausbildung und Fokus irgendwie immer sehr gut aufgestellt sind. „Ich fahre schon immer zweigleisig", sagt sie, „habe hier mein Bachelor-Studium gemacht, dann meinen Master." Aktuell wird sie Psychotherapeutin, will zukünftig halb klinisch arbeiten, wenn möglich aber die andere Hälfte am liebsten in Sachen Sportpsychologie. „Mein Interesse an Psychologie hat sich erst aus dem Sport heraus entwickelt", schildert sie. „Wir haben regelmäßig mit Therapeut:innen zusammengearbeitet, ich bin da massiv sensibilisiert."

Trotz der vielen Einflüsse im Hockey schätzt sie, dass der mentale Anteil, die Kopfarbeit, bei 20 bis 30 % liegt. Dass das Team, das in Tokio schlimm auf die Mütze gekriegt hat, ein Jahr später bei der WM 4. wird, „dass wir die Argentinierinnen, die uns in Tokio ziemlich blamiert haben, jetzt im Sommer fast geschlagen haben, nur weil wir besser miteinander umgehen, mit einer ganz anderen Einstellung in die Spiele gehen", belegt das. Da will sie ran, bei ihren zukünftigen Sportler:innen; aber auch die klinischen Patient:innen, Thema Depressionen, haben ihr es sehr angetan. Ein großes Thema. Anne ist da ehrgeizig und maximal klar beieinander, will und kann helfen.

Jetzt bei der EM werden wir uns deswegen wohl hoffentlich auch keine Sorgen machen müssen. „Ich gehe davon aus, dass wir ziemlich weit kommen und uns am Ende mit den Holländerinnen battlen werden", wie so oft. Speziell: „Ein paar starke Nationen im Feldhockey, wie Australien und Argentinien, treten in der Halle gar nicht an, die Holländerinnen schicken Hallen-Pros, und andererseits gibt es Nationen wie Polen und die Ukraine, die in der Halle extrem stark sind." »

Anzeige

... oder Du wechselst zu uns!

Tolle Mitspieler:innen //
Spitzen-Teamgeist //
Höchste Spielklasse //
Tipptopp Erfolgschancen //

Wir suchen Steuerfachangestellte/Steuerberater (m/w/d)

career.ba-group.de

Welcome to our world in consulting

ba group
wirtschaftsprüfung//steuerberatung

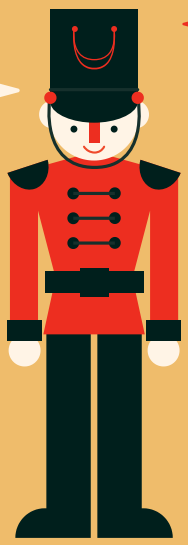
© Foto: World Sport Pics

Anne hat schon zweimal an Olympischen Spielen teilgenommen (2016, 2021), war bei unzähligen Welt- und Europameisterschaften dabei.

© Foto: Max Hildebrandt

In Deutschland ist beides cool und Trainer Valentin Altenburg nutzt die Hallen-EM (07. bis 11. Dezember, Sporthalle Hamburg, alle Infos unter: magazin.hockey.de/articles/18_tage_bis_zur_hallen_em) auch ein bisschen für Teambuilding, eine gute, hoffentlich erfolgreiche Zeit miteinander. Wie lieb. Im Kader sind laut Anne 12 Spielerinnen, 6 davon aus Hamburg. Also, Hingehen lohnt sich sowieso. Und gewinnen wollen sie noch lieber, am liebsten. Und dann will Anne noch nach Paris 2024, dann ist sie nämlich 30 und das wäre ein schönes Karriereende, interpretieren wir, und deswegen haut sie auch hier in Hamburg ordentlich einen raus, Schluss mit lieb. Das wünschen wir ihr.

Und Euch wünschen wir viel Glück, denn unsere Freunde von PECO hauen zwei Freitickets raus, das ist jetzt wieder lieb. Bitte schickt eine Mail an: info@sporting-magazin.de , Betreff: Krefeld ist auch schön.



EINLADUNG ZUM

PECO SPORT

ADVENTSSHOPPING

03. DEZEMBER
10.00 bis 18.00 Uhr

HOFWEG 96, 22085 HAMBURG

FREUT EUCH AUF
GLÜHWEIN
WAFFELN
BRATWURST
& TOLLE ANGEBOTE

WEIHNACHTLICHTE ANGEBOTE

BIS ZU 40% RABATT AUF ALLE CYBEX STROLLER MODELLE

50% RABATT AUF
ALLE ADIDAS ESSNOVA
& ESSNOVA CONTROL RACKETS

AB EINEM PADEL EINKAUFSWERT VON 150 EURO GIBT ES EINE GRATIS PADEL RACKET TASCHE ON TOP!

DARÜBER HINAUS ERWARTEN EUCH DIVERSE HOCKEYANGEBOTE - UND RABATTE

KOMMT VORBEI-
ES LOHNT SICH!

© Foto: Freepik.de

Sooo schön

Wisst Ihr eigentlich, wie schön das ist, mal wieder baden zu gehen? Im Schwimmbad, so einfach rumdümpeln, Körper und Seele treiben lassen, rumpaddeln, ins kollektive Nass eintauchen und einfach so ganz nass sein. Das ist sehr schön, nämlich.

© Foto: Bäderland

Badekultur aus dem Jugendstil: Das Erdgeschoss der Therme wurde behutsam und der Historie folgend gestalterisch modernisiert.

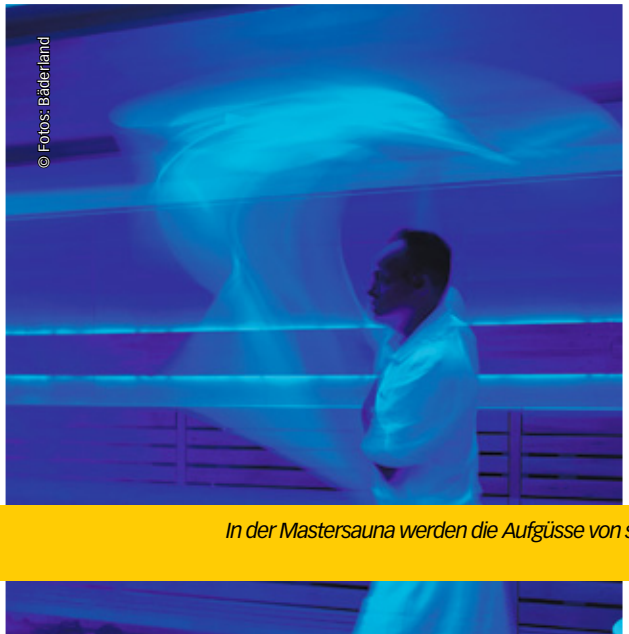
Neben der klassischen gibt es auch die Master- und die Kamsinsauna. Unten: Gesundes von der Thermenbar.

Und noch schöner ist das in Hamburgs Bädern, weil sich der städtische Bäderbetreiber damit sehr viel Mühe gibt. Deswegen werden die auch regelmäßig renoviert, bis hin zu fast neu gebaut (Alster-Schwimmhalle; sie wird auch sehr großartig). Ein Renovierungsergebnis konnten wir zuletzt in der Bartholomäus-Therme anschauen. Zwischen Uhlenhorst und Barmbek-Süd, ein Highlight deutscher Badekultur, seit 1909. Zu den beiden Schwimmhallen gibt es eine richtig schöne, vor kurzem auch renovierte Saunalandschaft. Sie ist eine der zehn großen Sauna-Standorte der Stadt (abzüglich Alster, da dort noch bis nächstes Jahr nur die Handwerker schwitzen), es gibt vier Saunen, ein Dampfbad, viel Erholung. Die beiden Schwimmhallen haben je ein 25 Meter-Becken, die eine ist eine klassische Trainingsstätte: Der Hochschulsport ist hier zu Hause, die DLRG, diverse Vereine trainieren und schwimmen hier, bieten auch Kinderschwimmunterricht, und natürlich Schulen. Diese Halle ist mehr praktisch-elegant.

Richtig wunderbar wird es gegenüber, in der bis gerade eben renovierten Therme, die ihren Namen wirklich zu Recht trägt. Schicke Säulen, ein tolles Lichtkonzept, zwei Ränge, historische Geländer, wunderbar gekachelt, gefliest, schicke Böden, „alle Belege sind neu", erläutert Pressesprecher Michael Dietel die auf den ersten Blick sichtbaren Resultate. Natürlich ist auch hier mal wieder der Kern vom Kern auf zeitgemäßes Niveau gebracht worden. „Die Technik ist auch komplett neu, inklusive Wärmerückgewinnung." Bäderland-Geschäftsführer Dirk Schumaier ergänzt: „Alles, was energietechnisch machbar ist, haben wir natürlich umgesetzt." Der Eingang aus der Dusche ist filmreif, zwei weitere Dampfbäder erweitern das Plansche-Relax-Thermenerlebnis, und mitten im Becken gibt es Geblubber. Also, was will man mehr.

Gar nicht zwiegespalten, weil auch schon lange so gehandhabt, sind die beiden mit der Ansage 16plus für die Therme. Kein Kindergeschrei, für alle die, die wirklich mal ihre Ruhe haben wollen. Absolut plausibel. Auffällig viele Pärchen tummeln sich, Freunde schnacken, eine richtig schöne, ruhige, maximal entspannte Atmosphäre. Und weil das alles so nett und cosy ist, gibt es sogar eine sehr schicke, ziemlich gut bestückte Thermenbar, die neben diversen gesunden Dingen wie Smoothies & Friends auch mal ein Hefe oder einen Prosecco für zwischen den Sauna-Gängen oder in der Badepause anbietet. In Verbindung mit den schicken Liegestühlen kommt da ein bisschen echte Urlaubsstimmung auf. Und auch die Snacks können sich sehen lassen. Von lecker Thai-Kokossuppe bis Penne Arrabiata. Geschmacklich und optisch richtig gut. Und preislich sowieso. Ihr solltet Euch die Bartholomäus-Therme mal anschauen. Kuschelig und Weihnachten und so … passt doch prima zusammen. Ein Muss, sozusagen.

Unterstützt von: Bäderland



In der Mastersauna werden die Aufgüsse von stimmungsvollem Licht und sanften Klängen begleitet. Besonderes Erlebnis: Der Aufguss im Schwarzlicht.

Die *sporting*-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:

01.12. HANDBALL-BUNDESLIGA: HSVHH

Los geht's mit einem Auswärtsspiel vs. FA Göppingen **(18:05 Uhr)**. Die weiteren Partien im Dezember/Januar: **08.12. (19:05 Uhr)** Heimspiel vs. ASV Hamm-Westf.; **15.12. (19:05 Uhr)** auswärts gegen TVB Stuttgart; **27.12. (19:05 Uhr)** auswärts vs. VfL Gummersbach.

www.hamburg-handball.de

01.12. SANFTES YOGA MIT FRAU TAN

Entspannung wird hier großgeschrieben, trotzdem werden beim Yoga auf und mit dem Stuhl sanft Muskeln aufgebaut. **11–12 Uhr,** eine Schnupperstunde in der LAB-Seniorengruppe ist gratis.

Böckelweg 22, 22337 Hamburg

03.12. BASKETBALL: VEOLIA TOWERS HAMBURG

Die Towers haben 11 BBBL- und EuroCup-Heimspiele auf dem Plan: **07.12. (19:30 Uhr)** EuroCup-Spiel vs. Hapeol Tel Aviv, **11.12. (15 Uhr)** BBL-Partie vs. Niners Chemnitz, **21.12. (19:45 Uhr)** EuroCup vs. Gran Canaria, **27.12. (19 Uhr)** wieder BBL vs. EWE Baskets Oldenburg, **30.12. (20:30 Uhr)** BBL vs. Baskets Würzburg, **07.01. (20:30 Uhr)** vs. Ratiopharm Ulm, **10.01. (19:30 Uhr)** EuroCup vs. Buducnost Voli Podgorica, **21.01. (18 Uhr)** BBL gegen die Basketball Löwen Braunschweig und am **31.01. (19:30 Uhr)** EuroCup vs. Promitheas Patras. Strammes Programm.

edel-optics.de Arena, Kurt-Emmerich-Platz 10–12, 21109 HH

03.12. HOCKEY-BUNDESLIGA

Zwei Hamburger Herren-Derbys an 1 Tag: **14 Uhr** Hamburger Polo Club vs. Der Club an der Alster, **16 Uhr** Harvestehuder THC vs. UHC Hamburg. Alle weiteren Partien der Hamburger Damen- und Herren-Bundesligateams:

hockeybundesliga.de/bl1/ganzer-spielplan

03.12. FUTSAL-BUNDESLIGA

Die Heimspiele der Hamburger Bundesligisten: **03.12. (20 Uhr)** FC St. Pauli Futsal vs. Jahn Regensburg, **10.12. (20 Uhr)** FCStP Futsal vs. MCH Futsal Bielefeld, **07.01. (18:30 Uhr)** HSV-Panthers vs. HOT 05 Futsal. Am **14.01. (20 Uhr)** ist Derby: FCStP Futsal vs. Wakka Eagles. Am **28.01.** spielen HSV-Panthers vs. MCH Futsal Club Bielefeld **(15 Uhr)** und Wakka Eagles gegen TSV Weilimdorf **(18 Uhr)**.

www.dfb.de/futsal/futsal-bundesliga

10.12. SQUASH-BUNDESLIGA: SPORTWERK HAMBURG

Sportwerk Hamburg spielt auswärts gegen SC Hasbergen **(13 Uhr)** und tritt am **11.12. (13 Uhr)** im eigenen Court gegen den Bremer SC an. Am **27.01. (19 Uhr)** ist das vorverlegte Spiel in Paderborn, am **28.01. (13 Uhr)** geht's zu Hause gegen SC Diepholz.

www.squash-liga.com

10./11.12. KICKBOXEN: HEROES OF HAMBURG

„Christmas Edition" eines der größten Kickboxturniere Deutschlands mit Point Fighting ab U10, Kick Lighting, Light Contact, WAKO und Traditional Forms, Mixed Teams, Great Champions.

CU Arena, Am Johannisland, 21147 Hamburg

11.12. BRAMFELDER WINTERLAUFSERIE

Lauf 2 der 33. Ausgabe der Serie, Lauf 3 findet am **22.01.** statt. Die Strecke um den Bramfelder See ist 2022/23 etwas verändert, die familiäre Athmo vor Ort bleibt. Auf der nun 4.660 m-Runde können nach Wahl 1–5 Runden gelaufen werden. **9:30–15 Uhr**

Sportanlage Gropiusring, Gropiusring 43, 22309 Hamburg

17.12. HANDBALL-FRAUEN-BL/EUROPEAN LEAGUE: BUXTEHUDER SV

Die Heimspiele des Teams: **10.12. (19:30 Uhr)** Rückspiel 3. Runde European League vs. Fana Håndball aus Norwegen, **17.12. (16 Uhr)** gegen Sport-Union Neckarsulm, **30.12. (18 Uhr)** Spitzenspiel vs. BSV Sachsen Zwickau in der Sporthalle Hamburg, siehe Artikel! **11.01. (19:30 Uhr)** vs. SG BBM Bietigheim.

www.bsv-live.de

17./18.12. LECHTATHLETIK: HSV HALLENMEETING

Kurz vor Weihnachten noch mal Gas geben! Zwischen Weihnachtsvorbereitungen und Adventskaffee kommen viele Leichtathlet:innen seit über 10 Jahren für das Hallensportfest nach Hamburg.

Leichtathletikhalle, Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg

31.12. LAUFEN: WINTERLAUF-CUP

Lauf 2 im Winterlauf-Cup vom SVE und dem Tri Team Hamburg ist am Silvestertag; Teil 3 von 4 findet am **29.01.** statt. Alle Läufe können im Short-Cup (ca. 5 km) oder Long-Cup (ca. 10 km) absolviert werden; Start: **10 Uhr.**

lauftreff.sve-hamburg.de

03.12. FLOORBALL-BUNDESLIGA: ETV (LADIES) PIRANHHAS

Doppel-Heimspieltag für die Floorball-Bundesligateams vom ETV: Am **03.12.** wird gegen SSF Dragons Bonn gespielt, Ladies first **(14 Uhr)**, die Herren um **18 Uhr**. Weitere Heimspiele: Am **11.12. (16 Uhr)** empfangen die Herren die Red Devils Wernigerode, am **08.01. (17 Uhr)** die Damen den TV Eiche Horn Bremen. Bei den Herren sind am **15.01. (16 Uhr)** MFBC Leipzig, am **28.01. (18 Uhr)** Unihockey Igels Dresden zu Gast.

Sportzentrum Hoheluft, Lokstedter Steindamm 52, 22529 HH

03.–04. FECHTEN: MEISTERSCHAFTEN

Zwei Meisterschaften an einem Tag: Erst fechten die Jugendlichen (U15) die Hamburger Meisterschaften unter sich aus, dann finden die Offenen Hamburger Meisterschaften der Senior:innen (alle Waffen) statt. Fun Fact: Senior:in ist man hier ab 20 Jahren.

Sporthalle Stadtteilschule Horn, Horner Weg 89, 22111 HH

07.–11.12. HOCKEY: HALLEN-EM

Hamburg wird zum Mittelpunkt des europäischen Hockeys! Die Eurohockey Indoor Championships werden am **07.12.** um **10:30 Uhr** eröffnet mit dem Damen-Spiel Ukraine gegen Tschechien; am Sonntag, **11.12.** sind die Damen- und Herren Finalspiele. Mehr zur EM in dieser Ausgabe!

Sporthalle Hamburg, Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg

09.12. EISHOCKEY: CROCODILES HAMBURG

Um **20 Uhr** ist Anstoß gegen EG Diez-Limburg Rockets. Weitere Heimspiele: **09.12. (20 Uhr)** vs. EG Diez-Limburg, **16.12. (20 Uhr)** vs. Füchse Duisburg, **20.12. (19:30 Uhr)** vs. ESC Wohnbau Moskitos Essen, **26.12. (18 Uhr)** vs. Hannover Scorpions, **30.12. (20 Uhr)** vs. Hannover Indians. Im neuen Jahr: **06.01. (20 Uhr)** vs. Herner EV, **15.01. (16 Uhr)** vs. Black Dragons Erfurt, **20.01. (20 Uhr)** vs. Herforder EV, **29.01.** vs. Icefighters Leipzig.

Eisland Farmsen, Berner Heerweg 152, 22159 Hamburg

10.12. WASSERBALL-BUNDESLIGA: ETV HAMBURG/SV POSEIDON

Die Wasserball-Bundesligistinnen vom ETV spielen gegen SSV Esslingen **(13 Uhr)**, am **22.01.** auswärts gegen Waspo 98 Hannover, am **28.01. (17 Uhr)** wieder zu Hause gegen SV BW Bochum.

Die Männer des SV Poseidon empfangen das Team vom SV Krefeld 72 **(14:30 Uhr)**. Am **17.12.** geht's auswärts gegen SVV Plauen **(19 Uhr)**, gleich am nächsten Tag um **14 Uhr** gegen SV Würzburg 05. Nach der Weihnachtspause stehen zwei Heimspiele an: **14.01. (16:30 Uhr)** gegen SV Duisburg 98, **28.01. (14:30 Uhr)** gegen SV Weiden. Das Rückspiel gegen Duisburg ist am **29.01.** um **13 Uhr**.

www.sport.de/wasserball/deutschland-dwl

31.12. SILVESTERLAUF HH-VOLKSDORF

Laufen & Walken & Wandern „rund um die Teichwiesen" in Volksdorf. Es werden 1, 2, 3 oder 4 Runden bei gemeinsamem Start angeboten, auf einem 2.600 m-Rundkurs auf Parkwegen. Belohnt wird neben der Laufleistung auch das originellste Kostüm! **12–14 Uhr**.

Halenreie 32, 22359 Hamburg

08.01. ROLLSTUHLBASKETBALL-BUNDESLIGA: BG BASKETS

Die Heimspiele der HSV-Rollstuhlbasketballer:innen: **08.01. (15 Uhr)** gegen die Hot Rolling Bears Essen, **22.01. (15 Uhr)** gegen BBC Münsterland.

edel-optics.de Arena, Kurt-Emmerich-Platz 10-12, 21109 HH

15.01. WILHELMSBURGER INSELRUN

Einer der traditionsreichsten Volksläufe Hamburgs! Ihr lauft quer über Europas größte Binneninsel Richtung Dove Elbe, am Deich lang, dann über Straßen & Feldwege zurück ins Ziel. Alle Finisher:innen erhalten die kultige Eisenbahner-Medaille.

www.wilhelmsburger-insellauf.de

21.01. FEUERWERK DER TURNKUNST

Europas erfolgreichste Turnshow ist wieder in Hamburg. Bei der SPIRIT-Tournee erwartet Euch eine faszinierende Geschichte, in der Weltklasse-Artist:innen ihre begnadeten Körper sprechen lassen. Mit dabei: Sportler:innen aus Hamburg, siehe Artikel in dieser Ausgabe!

www.feuerwerkderturnkunst.de

29.01. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: HSV

Erstes Heimspiel nach der langen WM/-Winterpause, es geht gegen Eintracht Braunschweig, Anpfiff ist um **13:30 Uhr**.

Volkspark-Stadion, Sylvesterallee 7, 22525 Hamburg

29.01. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: FC ST. PAULI

Zeitgleich mit dem HSV muss der FC St. Pauli um **13:30 Uhr** auswärts gegen den 1. FC Nürnberg ran.

www.fcstpauli.com

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Bitte informiert Euch über den aktuellen Status der jeweiligen Veranstaltung sowie die geltenden Hygienevorschriften direkt auf der Webseite des Veranstalters.

LOTTO Hamburg
Und der Sport gewinnt.

© Foto: Michael Strokosch

© Fotos: DKV

Stell Dir vor, Du bist nominiert und darfst nicht hin …

Reem Khamis heißt die neue Vize-Weltmeisterin aus Hamburg. Sie ist Karateka, 19 Jahre alt, von der Harburger Turnerschaft, und ihre Geschichte ist speziell.

Schlagen und Treten ist angesagt. Wer kriegt sein Bein so hoch?

Da würden wir auch nur den Kopf einziehen. Rechts: EM-Bronze für Reem.

Geboren in Ägypten, kam sie mit 10 nach Deutschland, folgte mit Mutter und Brüdern dem Vater, der längst in Deutschland arbeitete. Sie war Basketballerin, Schwimmerin und am liebsten Kareteka, das konnte sie ganz gut. Zunächst war Reem mehr im Kata-Bereich unterwegs, eine Übungsform, die aus stilisierten Kämpfen besteht, meist gegen imaginäre Gegner. Aber es reizte sie, sich zu messen. Vielleicht lag es an den Brüdern, vielleicht auch an der Herausforderung, in einem fremden Land Fuß zu fassen und so weiter. Sie kam zur Kampfgruppe des Harburger Turnerbunds (HTB), trainierte fleißig, und bereits ein Jahr später wurde sie 7. auf den deutschen Schülermeisterschaften, nicht so übel. Reem sah sich bestätigt, ihre Eltern fanden's gut, und ihr erfolgreicher Werdegang nahm seinen Lauf: Bronze bei den Deutschen Meisterschaften 2015 und 2016, Deutsche Meisterin 2017, insgesamt holte sie den Titel fünf Mal. Sie kam in den Perspektivkader, erhielt Nominierungen für Europa- und Weltmeisterschaften. Und dann die Kröte, die dicke fette, jahrelang: Sie durfte nicht fahren. Grund: Die deutsche Staatsbürgerschaft fehlte. Und offensichtlich ist das so, auf den Deutschen darf man starten, in diesem Fall für Hamburg, für den HTB – aber für Deutschland nicht. Das ist schräg, wahrscheinlich irgendwie begründet, aber schräg. Bemerkenswert ist das schon auch, im Unerfreulichen, für Reem jetzt. Sie musste ihren Kontrahentinnen dabei zuschauen, wie die einen internationalen Wettkampf nach dem anderen absolvierten, während sie selbst festsaß. Viel bemerkenswerter ist also, dass Reem nie aufgegeben hat, daran zu glauben, diese Chance mal zu bekommen. Das ist wow.

Sie, die anfangs nicht mal Deutsch konnte, hat inzwischen ein Top-Abitur gemacht und studiert Maschinenbau, ist eine von vier Frauen in ihrer Klasse, tiefenentspannt und glücklich, sehr selbstbewusst. Der Verband und ihr Hamburger Verein hatten es lange versucht, nun haben die Bemühungen endlich Früchte getragen. Reem ist eingebürgert und durfte zur WM in die Türkei, für Deutschland. Da holte sie direkt den Vize-Titel und belohnte sich für eine lange Plackerei ohne den schon wohl längst möglichen Erfolg. „Dabei war der Wechsel ins internationale Business super hart, ich hatte ja auch gar keine Erfahrungen", sagt sie. In Tokio war Karate olympisch, in Paris nun wieder nicht, aber in LA dann vielleicht wieder, ist ihre Hoffnung. Geduld kann sie. Aber: Da Karate aktuell nicht olympisch ist, wird es wenig gefördert. Reem muss sich den Sport, die Reisen, Lehrgänge, Athletiktrainer:innen usw. überwiegend selbst finanzieren. Dafür hat sie neben Studium und Leistungssport bis zu 3 Nebenjobs … Deswegen sucht sie nach Unterstützern oder Sponsoren, die hier unter die Arme greifen können; jede kleine Unterstützung hilft. Meldet Euch bei uns (info@sporting-magazin.de), wir stellen gerne den Kontakt her.

„Schlimm war, dass ich all die Steinchen in meinem Weg nicht selber wegräumen konnte", so Reem. Und dennoch findet sie, dass ihre Geschichte keine Geschichte von Integration ist, weil sie auf das Thema mal gar nicht reduziert werden will. „Meine Geschichte ist eine Sportgeschichte" sagt sie, von Ausdauer und Hoffnung und dem Streben nach dem bestmöglichen Erfolg, der denkbar ist, auch wenn es länger dauert. Sie ist selbstverständlich maximal integriert, aber sie stellt fest, „dass man sein Ding machen kann, wenn man will und dran glaubt", und: „Wenn jeder Mensch seinen Weg geht, ist das doch toll, das motiviert mich."
Und sie geht ihren. Für ihre Karateleidenschaft und die Idee, sich dabei zu messen: „Karate ist wie ein Schachspiel", erklärt sie, „man muss die richtigen Figuren zum richtigen Zeitpunkt ziehen, die eine Taktik gibt es nicht", erklärt sie. „Und es ist unglaublich Horizont-erweiternd, wenn man all seine Gegnerinnen mit ihren persönlichen Bewegungsmustern kennenlernen und studieren muss, damit man sie schlagen kann." Und wir sind froh, Reem kennengelernt zu haben.

©"Foto": privat

Freizeit auf Wettkampfreise in Kroatien. Rechts: Siegerehrung: Medaille für Deutschland!

FAHRSTUHL IST Ich

Wir hoffen, Euch geht es gut. Schräge Zeiten und jetzt auch noch Winter, kalt, dunkel, ungemütlich, scheiß drauf. WICHTIG: Du bist nicht allein. Es gibt immer jemanden, dem oder der Du Dich anvertrauen kannst, IMMER (siehe Kasten). Einen Menschen, der Dir helfen kann, dass nach ungemütlich auch gemütlich kommen kann.

Mit der Securvita Krankenkasse hatten wir vorletzte Ausgabe unter dem Motto „Ich bin." damit angefangen, Euch abzuholen, so Ihr gerade gefühlt schwächelt, Euch die Anhäufung der Corona-/Ukraine-/Energie-/Inflations-Krisen zunehmend aufs Gemüt schlägt. Wir hatten in diesem Zusammenhang eine Checkliste zusammengestellt, die Euch eine Messlatte sein kann, bis wann was allein auszuhalten ist, ab wann man sich besser Hilfe holt. Und die in jedem Fall auch dazu führt, sich selbst zu sensibilisieren, einfach ein wenig besser auf sich selbst aufzupassen. Und weil wir alle auch Verantwortung für andere haben, vielleicht Kiddies, altersmäßig schwächelnde Eltern, die Liebsten, beste Freunde, ist es klasse, wenn Ihr nicht nur Euch, sondern auch anderen gegenüber Verantwortung empfindet, Euch dieser bewusst seid.

Im zweiten Teil ging es nämlich um Motivation, mehr so die intrinsische und nicht die übliche „Arsch-hoch"-Ansage von ***sporting***. Und gemeinsam mit unserer inhaltlichen Begleitung Anne Hehl (Mental Coach und Yoga-Lehrerin) freuen wir uns sehr über Eure Mails und Rückmeldungen, bis hin zu: „Ich gehe jetzt raus und bewege mich." Zwar ist Bewegung nicht das Allheilmittel gegen Traurigkeit und Unmut; aber es hilft ungemein, nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Kümmert Euch um Eure Grundbedürfnisse: Ernährung, Schlaf, Auszeiten, Bewegung. Overall: Du hast es in der Hand, Du kannst was ändern, dass das mal klar ist. Und deswegen freut es uns, dass Ilka *(Name geändert)* schreibt: „Verdammt, Ihr habt sooooo recht, ich gehe jetzt nach Hause, ziehe mich um und laufe los." Dann haben wir also was richtig gemacht. Weitermachen. Der Witz: Ihr müsst Euch nicht bei uns committen, könnt Ihr natürlich gern, aber wenn es Euch allein schwerfällt, sucht Euch einen Buddy, eine Kollegin und macht sie zu Eurem Coach: „Frag mich morgen, ob ich heute gelaufen bin", nehmt Euch gemeinsam 20 Liegestützen vor und schickt Euch Beweismittel-Pics hin und her. Klingt blöd, aber ein charmanter, sogenannter Sozialdruck hilft dann manchmal. Seid kreativ, auch hierbei.

EIGHTIES

bin.

Kreativ, wenn der gefühlte Druck da ist, könnt Ihr aber auch sein, wenn es dann an die Umsetzung geht. Die einen schaffen es wirklich einfach, laufen zu gehen, die anderen brauchen hier und da vielleicht noch niedrigere Barrieren, am liebsten keine, aber auch das geht und ist GAR nicht schlimm. Hauptsache, es geht überhaupt – und zwar LOS!!! „Jede:r nach dem eigenen Fitness-Level", sagt Anne, sie empfiehlt: „Wenn möglich gleichförmige Bewegungen", also Ihr müsst jetzt nicht eine neue Kurzkür einüben. „Zügiges Gehen, sportliches Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren – Hauptsache gleichförmig", denn es sind diese Bewegungsformen, mit denen sich Stressreaktionen des Körpers am besten abbauen lassen. „Regelmäßigkeit ist der Schlüssel", sagt Anne. Lieber zwei-, dreimal die Woche kurz als einmal lang. Verstanden. „Und das wenn möglich an der frischen Luft, wegen UV-Licht, Vitamin D", you name it. „Die daraus entstehende Routine hilft Dir dann ggf. auch sogar, den Tag besser zu strukturieren", das ist eine tolle Begleiterscheinung und das halbe Ziel: Struktur. Dasselbe gilt auch für die Themen Schlaf und Ernährung. „Alles, was einer festgelegten Struktur folgt, nimmt uns Entscheidungen ab", basta, das reduziert nervliche Anspannung, ist also mega.

Schon moderate Bewegung hat, by the way, direkten Impact auf das Immunsystem: Beanspruchst Du Muskeln, dann erneuern sich Zellen, das ist gut. Natürlich muss das, was Ihr jetzt anschiebt, in Euer Lebenskonzept passen. Ausdauersport fordert mehr Zeit, Dehnungs- und Stretching-Komponenten machen Sinn, Krafttraining ebenso, auch Mannschaftssport. Da sind die Einstiegsbarrieren auch nicht hoch, wenn man will, man muss ja nicht in der 1. Damen Volleyball spielen, es reicht die Freizeittruppe, die liefert dann aber auch eine gehörige soziale Komponente gleich mit. Du kannst, um es noch mal zu verdeutlichen, vieles tun, aber Du musst damit anfangen. „Und wenn es", sagt Anne, „die Idee ist, auf dem Weg zur Arbeit einfach zwei Stationen früher aus der S-Bahn auszusteigen und die letzten zwei Kilometer jeden Morgen zu Fuß zu gehen. Oder Du ignorierst den Fahrstuhl", der ist sowieso Eighties.

powered by

securvita
KRANKENKASSE

Mit unserer Reihe „Ich bin." möchten wir Dir Handlungsimpulse an die Hand geben, die Dir dabei helfen sollen, mithilfe von Bewegung ins mentale Gleichgewicht zu finden. Diese Inhalte ersetzen keine eventuell notwendige medizinische Betreuung. Bitte suche im Zweifelsfall Deine Arzt- oder therapeutische Praxis auf, um geeignete Maßnahmen zu ergreifen, wenn Du Dich psychisch instabil fühlst.

Hier bekommst Du rund um die Uhr Hilfe:
Arztruf Hamburg (alle Kassen) Tel.: 116 117
Telefonseelsorge (kostenlos) Tel.: 0800-111 0 111 und 0800-111 0 222

Gutes Ding!

© Fotos: WITTERS

Die Stiftung Leistungssport wird 20. Und weil die Stiftung an sich schon beispielhaft genug ist, schnacken wir mit Dr. Malte Heyne, dem Hauptgeschäftsführer der Handelskammer Hamburg.

© Foto: Handelskammer Hamburg/Oliver Vonberg

Dr, Malte Heyne, Hauptgeschäftsführer der Handelskammer Hamburg. Oben: Beim Handelskammer Cup wird der Börsensaal mal eben zum Fußballplatz.

Sie ist nämlich Gründer dieser Stiftung und natürlich ein Förderer, zumal schon der Sitz der Stiftung in der Handelskammer ist. Dr. Malte Heyne selbst, er ist 43, Volkswirt, ist alter Hockeyspieler, spielt allerdings zurzeit ausschließlich aber viel Fußball, nämlich mit seinen drei Söhnen. Nachdem er vor Jahren schon in der Hamburger Handelskammer im Geschäftsbereich Hafen/Schifffahrt/Tourismus/Sport u. a. auch die Olympiabewerbung begleitet hatte, dann zwischenzeitlich Geschäftsführer der Industrie- und Handelskammer Nord war, führt er seit August 2020 auf der Hauptamtsseite, zusammen mit Präses Prof. Norbert Aust auf der Ehrenamt-Seite, die Geschicke der schicken Handelskammer direkt hinterm Rathaus.

Wir als Stadtsportmagazin wollen natürlich wissen, wie hoch er die Bedeutung des Sports in Hamburg hängt und warum. Und wir sind beruhigt, dass er sie hochhängt: „Sport ist für unsere schöne Stadt extrem wichtig", und die von ihm genannten Aspekte machen Sinn, denn die Handelskammer spricht für die Wirtschaft, wie der Name sagt. Sport als Wirtschaftsfaktor splittet Dr. Heyne auf in vier Segmente: „Zunächst sind es die Betriebe, die direkt mit Sport hier in Hamburg ihr Geld verdienen, denn die sind uns natürlich wichtig, die vertreten wir", beschreibt er, meint dabei Event-Veranstalter, den Handel, auch Hersteller etc.; dann auch deren Zulieferer, Dienstleister, so auch wir von sporting, also alle, die an der ersten Truppe dranhängen, so im 2. Schritt. Des Weiteren wichtig: „Die Hotellerie, die Gastronomie, alle die Unternehmen und Branchen, die zum Beispiel an den Großevents dranhängen", sagt er, und denkt, wie viel Spaghetti und wie viele Pizzen die Marathonläufer:innen und

STIFTUNG LEISTUNGSSPORT HAMBURG

TEAM HAMBURG

© Fotos: Nina Hehn

© Fotos: WITTERS

Athlet:innen in der TEAM HAMBURG Lounge
Professor Norbert Aust (re., mit Medaillengewinner Torben Johannesen) ist Präses der Handelskammer (Ehrenamt).

ihre mitreisenden Familien oder auch die Fußballfans hier in Hamburg verputzen, wie viele Nächte sie sich hier in Hamburg eingrooven, bevor es an den Start geht, ob sie nach der Siegesfeier auf dem Kiez gleich nach Hause fahren, ... besser nicht, auch für die Hamburger Wirtschaft besser nicht. Er selbst schrieb seine Doktorarbeit über die ökonomischen Effekte der Fußball-WM 2006 in Deutschland.

Und zuletzt eine Frage des Images, der Außendarstellung unserer Stadt. Stichwort: „Sport als Baustein für eine großartige Lebensqualität Hamburgs: Von Events bis Sportangebot zieht Hamburg Arbeitskräfte, interessierte Studierende an", das ist auch ein wichtiger Aspekt, gerade in einer Zeit wie aktuell, Arbeitskräfte-, Fachkräftemangel ...

Also ausreichend gute Gründe für ein Engagement der Handelskammer, die beispielsweise auch die Hamburger Bewerbung um die Olympischen Spiele unterstützt hatte. Und dann ist da als großer Baustein des Sportengagements der Handelskammer die Stiftung Leistungssport. Mit einem Stiftungskapital von 6 Mio. Euro werden seit Jahren Sportler:innen über das Projekt TEAM HAMBURG direkt unterstützt. Des Weiteren finanzierte die Stiftung in 92 Einzelprojekten Material-Anschaffungen, Trainerstellen etc. Das ist schon groß und bundesweit nicht Usus. „6 Mio. Euro Fördergelder sind in den bisherigen 20 Jahren zur Verfügung gestellt worden", erklärt er. „Wir waren in 30 unterschiedlichen Sportarten engagiert und tatsächlich: 59 Medaillen, olympisch und paralympisch, kamen dabei rum", er weiter. „Das ist großartig und ein toller Beweis für unsere Arbeit an der richtigen Stelle", sagt er voller Stolz. Er sagt: „Und wir fördern den Leistungssport mit seiner Leuchtturmwirkung. Denn wenn sich disziplinierte Amateure, sag ich jetzt mal, Erfolge so hart erarbeiten und wir sie monatlich unterstützen, damit sie das auch hinkriegen, ist das gut für Hamburg. Denn die Erfolge haben eine Sogwirkung, einen Boris Becker-Effekt, wirken sich demnach auch gut auf die Resonanz im Breitensport aus, denken wir." Für die Zukunft wünscht er sich, dieses sehr hohe Niveau mindestens halten zu können, er hat aber immer auch Bock auf mehr: „Wir stellen uns schon auch die Frage, wie wir da Wachstum reinkriegen, wie wir die Basis durch Erhöhung des Stiftungskapitals erweitern können." Denn: „Hamburg als Sportstadt zieht neue Bürger:innen an, wir verlieren aber hoffentlich auch keine der schwer motivierten, erfolgreichen jungen Menschen, wollen sie halten", auch wichtig, und, so ehrlich ist er: „Edelmetall ist auch schön", er lacht. Also, Glückwunsch an die Stiftung und WEITERMACHEN!

Anzeige

healthmiles

Beweg dich!

Wenn du dich mehr bewegen willst, unterstützen wir dich sehr gern. Mit unserem Bonusprogramm HealthMiles. Da gibt es Cash und Prämien für dich und deine Familie.

Mach doch einfach mit und sei aktiv, starte mit uns.

Rund um die Uhr gebührenfrei anrufen:

0800/6003000

Oder im Internet unter **www.securvita.de**

securvita
KRANKENKASSE

© Foto: Jeff Spörri

Loslassen!

Ein Brett mit vier Rädern heißt hinlänglich Skateboard; man brettert mit oder ohne Kopfschutz Rampen runter und durch Fußgängerzonen und genießt den Anarcho-Touch und die Challenges auf Ramps und in Pipes.

© Foto: Anna Pshenkina

Werden die Bretter länger, kommt gefühlt etwas mehr Entspannung dazu. Dass man auf seinem Board auch tanzt, was ja noch mal 'ne Steigerung ist, war für uns neu. Linda Bull und Philipp Baumann holen uns ins Boot, Longboard Dancing ist ihr Ding. Linda (31), wir kennen sie als Botschafterin für Sport und Inklusion, hat nämlich auch ein Privatleben und klärt uns auf: „Longboard Dancing ist eine nischige Nischen-Sportart, aber wächst und wächst, der Reiz daran: die Freiheit." Gerade zu Corona-Zeiten, derweil alle, auch viele Boarder:innen, für sich waren, alle für sich auch auf ihren Brettern rumprobierten, taten sie sich über eine WhatsApp-Gruppe zusammen. Philipp, Initiator der Gruppe und einer der besten deutschen Longboard Dancer, sagt: „Und ist dann Musik im Spiel, sind wir schnell beim Tanzen." Dynamik, Bewegung, Musik – da ist Tanzen nicht so weit. „Kombiniert wird das Dancen häufig auch mit Freestyle Tricks", erklärt er. Grundsätzlich setzt sich Longboard Dancing nämlich aus zwei Schwerpunkten zusammen: Freestyle und Dancing. Beim Longboard Freestyle werden Tricks mit dem Board gemacht; beim Longboard Dancing geht es darum, elegant über das Board zu tanzen und dabei alles schön und flüssig miteinander zu kombinieren.

„In unserer Gruppe sind wir bereits 150 Leute, bei unseren täglichen Treffen sind mal 5 und mal 30 Leute dabei, ganz frei, je nachdem, wer Zeit und Lust hat. Besonders das Ausfahren, die Dynamik der Kurven, die Körperbewegungen dazu machen für mich den Reiz aus und betonen das Tanzen", sagt er, womit er recht hat, wenn man auf YouTube die Filme dazu sieht, auch von ihm sind welche dabei.
Pros drehen sich, Schrittwechsel, Pirouetten und dergleichen, „fallen lassen" ist die Devise.

Philipp und Linda moderieren zusammen die Hamburg Longboard Open.

Und weil wir ja Wortspiele lieben, so viel zu fallen lassen, und weil die Konsequenz eines Fehlers in der Regel nämlich Sturz bedeutet, ist man schwer konzentriert, also raus aus dem Alltag. „Du bist so bei Dir selbst, dass alles andere weg ist“, erklärt Philipp weiter. Dynamik, coole Bewegungen und vor allen Dingen: „Mach, was Dir gefällt.“ Sagt er. Style, egal, „die sind völlig unterschiedlich“, sagt Linda. „Auf Contests für die Judges eine extreme Herausforderung“, meint sie. Sie ist sowieso beeindruckt von der Entwicklung, die ihre Sportart nimmt, Struktur ist dabei ein Thema. „Nach welchen Kriterien wird was bewertet und wer stellt die Kriterien wie auf und nennt sich dann Verband, erstellt Rulebooks und ist verantwortlich“, schildert sie, „spannend ist das.“ Was sie total abholt, ist die Gemeinschaft, die Gegenseitigkeit. „Wir treffen uns spontan, helfen uns, geben uns Tipps, feiern die Fortschritte der anderen“, das ist wirklich schön, besonders in dieser Zeit, stellen wir fest. Trainer:innen bilden sich gerade aus Gruppen heraus, aber auch auf YouTube gibt es einiges abzugucken.

© Foto: Max Schneider

Im Sommer waren sie oft in Planten un Blomen auf der Rollschuhbahn unterwegs, aber der Winter macht Probleme, es gibt keinen Platz, und deshalb: Parkhäuser gesucht, leere Tiefgaragen oder Lagerhäuser sind gefragt – bislang leider Fehlanzeige. Also, wer was weiß und Bock auf nette Menschen tanzend auf Brettern hat, meldet sich vertrauensvoll bei uns. „Der Sport steckt total an“, sagt Philipp, offensichtlich komplett angezündet, „ich mag die Leichtigkeit einfach.“ Linda: „Und Du merkst gar nicht, dass du schwitzt und offensichtlich Sport treibst“, was ja auch nicht wirklich schlimm wäre, denken wir. Aber das hat wohl mit „Loslassen“ zu tun.
Wer das Ganze gerne mal ausprobieren und Kontakt zur Gruppe aufnehmen möchte, kann sich beim Skateshop Studio Longboard, der die Dancing-Community stark unterstützt, melden.

© Foto: Max Schneider

© Foto: Max Schneider

Tanzen auf dem Board, oft kombiniert mit Freestyle Tricks. Oben: Jetzt sucht die supernette Truppe Flächen für den Winter.

Anzeige

DIERICHSDRUCK+MEDIA

DEIN **ZEITSCHRIFTENDRUCKER**

WIR BRINGEN
EUREN SPORT
AUFS PAPIER!

~~IRGEN~~**DEINE DRUCKEREI**

PRINT MEDIA GROUP · DIERICHSDRUCK+MEDIA · ColorDruck solutions · PMGi · PubliKom Z · printTailor

© Fotos: Deutscher Schachbund | Frank Hoppe

7 bis 8 Stunden täglich

Wir treffen Frederik Svane; ein Name wie aus Wickie, zumal sein Bruder auch noch Rasmus heißt, irgendwie zumindest aus Skandinavien.

© Foto: Minna Svane

Und tatsächlich: „Meine ganze Familie außer mein Zwilling Magnus und ich sind in Dänemark geboren worden", erzählt Frederik, die Familie lebt in Lübeck. Trotzdem ist Frederik (18) Hamburger SportTalent des Jahres, weil er nämlich für den Hamburger Schachklub (HSK) an das Brett geht, und weil er Schachgroßmeister ist. Und wer jetzt denkt, wir schnacken mit einem Freak, täuscht sich radikal. Mit zwei, drei Jahren hat Frederik schon Feuer gefangen, Bruder Rasmus hatte damals ein Mini-Schachspiel – nicht bei einem Beutezug, sondern in seiner Cornflakes-Packung – gefunden, seine Leidenschaft gleich mit, und Klein-Frederik dann eben auch. Noch heute spielen beide zusammen im Hamburger Schachklub in der Bundesliga, bei den ersten Herren natürlich, aber am Brett, in den Bestenlisten, in der ganz großen Schachwelt, macht jeder seins. „Wir ziehen unser Ding getrennt durch", sagt Frederik sachlich, denn tatsächlich sieht ein klassischer Mannschaftssport anders aus. „Die Mannschaft beim HSK ist sehr heterogen, aber alle Spieler haben einen echten Bezug zu Hamburg, wir haben da keine eingekauften Spitzenspieler aus dem Ausland, wie in anderen Teams." Noch ist sein Bruder in der Weltrangliste ein bisschen vor, „aber nicht mehr immer besser", grinst Frederik. Sieben bis acht Stunden trainiert er täglich, am PC natürlich, denn die Schachwelt hat sich digitalerweise natürlich extrem verändert. „Ich habe aktuell keine persönlichen Trainer, habe aber viele Trainingssessions mit Trainern und Spielern auf der ganzen Welt, dann per Skype, kürzlich mit einem israelischen Trainer, häufig in Hamburg mit Großmeister Dr. Karsten Müller." Frederik erklärt: „Trainer müssen nicht besser sein, wissen aber oft mehr, haben mehr Erfahrungen." Matches gegen andere Spieler helfen sehr, und der Austausch danach, „die meisten Schachspieler sind da sehr objektiv", sagt er, „Computer sind sowieso viel besser als alle Menschen." Und so hat Frederik über eine Hamburger Schachsoftware Zugriff auf alle jemals im Netz gespielten Partien sowie auf (fast) alle Partien, die am Brett gespielt worden sind, und kann sich anschauen, was er bei Zug X hätte anders, besser machen können, kann sich einstellen auf die Spielweisen der nächsten Gegner.

Frederik ist seit dem Abi Schachprofi, tritt in Jugend- und Erwachsenen-Wettbewerben an. Unteres Bild: Das Training ist fast ausschließlich online.

Frederik (3. v. li.) mit den anderen Hamburger SportTalenten (die wir Euch auch noch vorstellen werden). Rechts: Interview bei der Dt. Einzelmeisterschaft 2021.

Frederik hat in diesem Jahr sein Abi gemacht, war ein ganz normaler Schüler, interpretieren wir jetzt mal, wenn er meint, „kein guter Schüler", ist aktuell „vorübergehend" Schachprofi. Er hat auch Freunde, die keine Schachspieler sind, viel Zeit hat er bei seinem Pensum allerdings nicht. „Ich muss superfit sein", sagt er. „Wenn ein Match fünf, sechs Stunden dauert, ist das auch körperlich", sein Ausgleichssport ist Joggen, manchmal macht er auch Kraft- und Fitnesstraining. „Um Großmeister zu werden, muss ein bestimmtes Ranking erreicht werden und man muss dreimal eine herausragende Leistung abgeliefert haben", erklärt Frederik, was ihm wohl geglückt ist, denn irgendwann flatterte ihm das Zertifikat des Weltverbandes zu. Sein größter Erfolg war der 2. Platz bei der DM der Erwachsenen, 2020 war er U16-Weltmeister. Seine Vision sind die Top 100, „dann kann man wohl auch einigermaßen davon leben", sagt er, noch besser, Top 40 ;-). Erstaunlich, unter den Top 100 sind kaum Spieler über 35, vielmehr sind etliche junge Spieler am Start. Nur Spieler? Ja, leider, fast: „Generell spiele ich hauptsächlich gegen Männer, da nur ca. 4 % aller Schachspieler:innen Frauen sind und deswegen nur sehr wenige Frauen auf höchstem Level spielen. Es gibt nur drei Frauen auf der Welt, die besser sind als ich und deswegen ist natürlich logisch, dass ich nur sehr selten gegen diese spiele." Ein ganz ätzendes Erlebnis hatte Frederik zuletzt 2021: „Da brauchte ich eigentlich ein Remis, ich lag vorn, hätte mit 99 % wohl gewonnen, habe das vom Gegenspieler angebotene Remis abgelehnt – und dann doch noch verloren", ärgert er sich noch heute und stellt nebenbei seinen riesen Anspruch unter Beweis. Spannend im Zusammenhang mit der Vorstellung, dass ein großer Teil der Schachwelt nur noch digital unterwegs ist: wie vermieden wird, dass geschummelt wird, wenn online immer auch eine andere, bessere Alternative für Schachzüge angeboten wird. „Online-Cheating" ist ein Problem, mehr als offline am Brett zu betrügen, aber die Veranstalter, die Verbände arbeiten mit Kameras, auch am Bildschirm. Bei Topturnieren in Präsenz werden oft Metalldetektoren und andere Technologien als Gegenmaßnahme gegen Cheating eingesetzt. Spannend ist diese Welt auf alle Fälle, sehr entspannt ist Frederik. Und er freut sich sehr über die Auszeichnung zum SportTalent des Jahres hier in Hamburg, ein Award des Olympiastützpunktes, der Eliteschule des Sports und des Hamburger Sportbunds, weil sie auch eine tolle Anerkennung für seinen Sport ist. Zu Recht.

Anzeige

Die Imm Helfer

Jetzt vorschlagen!

mmmer-
:innen

Sehr beseelt waren wir im letzten Jahr über die „Ausbeute“ unserer Wahl zur Vormacherin, zum Vormacher des Jahres. Ihr wisst nicht, wen wir meinen?

Vormacher:innen sind für uns die großartigen Menschen, es gibt sie nahezu in jedem Verein, die irgendwie immer zur Stelle sind, wenn Not-am-Mann- oder-an-der-Frau ist. Oder die einfach helfen, einfach losmachen. Die ungefragt den Vorplatz fegen, weil es ja gemacht werden muss, die seit Jahren Anfänger:innen ausbilden und dennoch am liebsten unerwähnt bleiben wollen, die man noch samstags anrufen kann, wenn am Sonntag ein Fahrer oder ein Fahrzeug ausfällt. Die die Nudelsalate „wie-von-Muttern“ mitbringen, oder die Quiche, auf neudeutsch.

Ja, wir wissen, man kann dazu auch ehrenamtliches Engagement sagen. Das klingt nur – so schön und wichtig das ist – so holprig. Und wir vermuten, dass die von uns adressierten Menschen das so auch gar nicht sehen, weil die Selbstverständlichkeit für sie noch viel größer ist. Und wenn man sich bei ihnen bedankt, dann werden sie rot. DIE MEINEN WIR. Die drei Sieger:innen vom letzten Jahr waren nahezu beschämt und haben (zwei von drei) die 500 Euro Belohnung gleich wieder in ihren Verein getragen. Verrückte Sache, aber sooooo schön, denn glücklich waren die drei sehr – über den Dank, die Initiative, die Anerkennung und die WERTSCHÄTZUNG. Und um die geht es.

Also, liebe Freunde: Schaut Euch in Eurem Verein, in Euren Clubs, Spielgemeinschaften, Mannschaften um, sprecht mit Euren Buddies und schlagt uns mit einer kurzen Beschreibung die Personen vor, die Euch bei obiger Beschreibung einfallen, denn die haben es verdient, gefeiert zu werden. Die von einer Jury gekürten Top Drei kriegen je 500 Euro und werden darüber hinaus in unserer Februar 2023-Ausgabe vorgestellt.

Bitte schickt uns Eure Vorschläge bis zum 31. Dezember 2022 an: info@sporting-magazin.de Betreff: „Noch ein Held, noch eine Heldin“

Los geht’s!

© Fotos: Elsa Braun

Jette, 14, Kampfsau.

Sagt sie von sich – und von Empowerment sprechen wir dann mal nicht in diesem Piece. Denn Jette Kuhn, natürlich Schülerin, ist schon empowered, sie ist nämlich gerade im Ju-Jutsu Europameisterin U16 in ihrer Gewichtsklasse geworden.

Und wenn sie durch Finkenwerder geht, sie kommt nämlich von der Insel und ist ein weiteres Aushängeschild des sehr umtriebigen Hamburger Stadtteils gegenüber von Nienstedten, müssten alle eigentlich einen Bogen um sie machen. Muss man aber nicht, denn Jette ist ´ne nette. Super harmlos sieht auch Emilio aus, Emilio Vigo Garcia, auch 14, der wurde gerade Vize-Weltmeister (U16). Beide grinsen, wenn sie berichten, dass sie gerade im Schlagen und Treten besonders gut sind, und dann im Würgen. Ju-Jutsu ist bekannterweise eine Kampfdisziplin. Die sich gut erklären lässt, weil sie andere Kampfsportarten vereint: Aikido, Judo und Karate, aber auch Elemente vom Thai- und Kickboxen mit philippinischen und chinesischen Einflüssen sind enthalten. Lauter Kampfkünste, die natürlich aus ihren langen Historien im Grunde zur Selbstverteidigung dienten. Peace. Die besten Griffe, Tritte, Schläge, Würge-, Halte- und Hebetechniken wurden für Ju-Jutsu zugeschnitten und fertig ist das Haus vom Nikolaus. Was alles doch ein wenig aggro klingt, ist eben auch eine Kunst, und es geht, einvernehmlich sowieso, natürlich maximal fair vonstatten. Und wer nicht mehr will, klopft auf den Boden und der Kampf ist sofort beendet. Wir sind beruhigt. „Ich gehe nach jedem Kampf zu meiner Gegnerin und frage sie, ob es ihr gut geht", sagt Jette, die auf der Matte – laut Trainer zumindest – nicht so brav ist, wie sie aussieht, die Bezeichnung „Kampfsau" wäre uns nie in den Sinn gekommen, der kam von ihr selbst. Ähnlich verhält es sich auch mit Emilio, der auf der Matte auch nicht wirklich schüchtern ist, sagt Claus der Trainer.

In der Regel betreiben private Sportschulen, Dojos diese Kampfsportarten, oder in Hamburg eben der TuS Finkenwerder, ein ganz normaler Stadtteilverein, der stolz wie Bolle auf seine Kampfkunstsparte ist. Über 100 Mitglieder zählt die Truppe und ihr König, seit mehr als 25 Jahren, ist Claus Bergmann-Behm (53). Claus ist ein Ju-Jutsu-Mega-Fan, seit langem, war früher auch mal Turner, und er rockt seitdem mit unermüdlichem Einsatz die ganze Sparte, führt sie zu großen Erfolgen; diverse Sportler:innen von ihm sind in den Bundeskadern und werden dann mal eben auf Kreta Europameisterin (Jette) oder in Abu Dhabi Vizeweltmeister (Emilio). Beide

Die beiden 14-Jährigen haben dieses Jahr schon auf zwei internationalen Turnieren gekämpft: EM auf Kreta und WM in Abu Dhabi.

Bei der Ju-Jutsu-WM in Abu Dhabi wurde Emilio in der Klasse U16 plus 73 kg Vize-Weltmeister, Jette wurde Fünfte.

waren zwar vom Deutschen Fachverband gemeldet worden, das ist natürlich Voraussetzung, waren aber aufgrund ihrer Vorleistungen „nur" Zweitstarter, mussten ihre Reise etc. finanziell selbst stemmen, bzw. der Verein, ihre Unterstützer. Umso größer offensichtlich der Ehrgeiz, dem Verband zu zeigen, wie man sich auf der Elbinsel Finkenwerder denn so verteidigt, wenn feindliche Piratenschiffe aus Blankenese anlanden. Beindruckend die Arbeit des TuS Finkenwerder dabei, der, so bestätigt Claus, tatsächlich aufgrund seiner geografischen Lage eine besondere Aufgabe hat, die Jugend und Menschen zu bespaßen, besser: zu bewegen. „Im Grunde sind die Kids hier ein wenig gefangen", sagt er lachend. Was dank HVV natürlich nicht wirklich so ist, aber ein bisschen schon, und Selbstverteidigung, gerade für Frauen, ist auch eines seiner Motive.

Und deswegen zimmert Claus in seiner Kaderschmiede, aktuell unter anderem unterstützt vom ehemaligen Spitzenkämpfer und Sportwart Sergej Balbuzki (28), immer wieder Spitzentalente, auch auf ungewöhnlichem Wege. „Während Corona durfte ja nichts stattfinden", sagt er, weswegen er – nach Absprache mit seiner gleichfalls sportbegeisterten Frau – die eigene Garage zum Dojo umfunktionierte, Matten auslegte, um – nach Absprache mit den Eltern – die Kids mehr oder weniger undercover fit machte. Und das hat sie offensichtlich, als es dann auch verbandsseitig und offiziell wieder losging, ein ordentliches Stück vorangebracht. Da Ju-Jutsu nicht olympisch ist, träumen auf Finkenwerder die sehr bescheidenen Ju-Jutsu Talente von den World Games, wenn sie groß sind ...

Anzeige

HIW see you live

www.kulturwerbung.de

HIW see you live
Agentur für Kulturwerbung
info@kulturwerbung.de
Telefon 040. 86 35 90

Was Du leistest

ist beeindruckend – und muss sich für Dich lohnen //

Wir freuen uns, wenn Du Kontakt aufnimmst //

Wir suchen Steuerfachangestellte/ Steuerberater (m/w/d)

career.ba-group.de

Welcome to our world in consulting

ba group
wirtschaftsprüfung//steuerberatung

© Fotos: Michael Holz-Studio 2022

Auf Messers Schneide

Oft schreit die Jahreszeit ja eher nach Schlappen, Sofa – das ganze Programm; vor allen Dingen für die Sportler:innen, die ihre Saison im Sommer haben. Es gibt das aber auch andersherum: Primetime ist Winter.

Und außerdem wären wir nicht ***sporting***, wenn ... also, kommt auf die Kufen. Und das geht vielfach in Hamburg, und zwar in Stellingen, im Volkspark in der q.beyond Arena, im Eisland Farmsen oder eben am Samstag- und Sonntagmorgen sowie am Dienstagabend auf der Eislaufbahn in Planten un Blomen. Für die Öffentlichkeit zu diesen Stunden gesperrt, findet sich hier ganz exklusiv eine eingeschworene Truppe an Rennfahrer:innen zusammen. Das sind die Eisschnellläufer:innen, es gibt sie wirklich in Hamburg, des Altonaer Schlittschuhläufer-Vereins, des Hamburger Sport-Vereins und des Hamburger Schlittschuh Clubs.

Eislaufen hat in Hamburg Tradition. Schon Ende des vorletzten Jahrhunderts, man munkelt, es solle damals noch echte Winter gegeben haben, besprühte man große Flächen mit Wasser und zauberte sich rein ins Eisvergnügen, begleitet von Blaskapelle und Erbsensuppe. Minusgrade und Fanfaren gibt's heute nur noch selten hier im hohen Norden, aber dafür zum Glück die INDOO Arena. Klaus Reders vom Altonaer Schlittschuhläufer-Verein e. V. freut sich. „Zwar gibt es hier keine – wie sonst üblich – 400 m-Bahn, aber immerhin können wir auf knapp 200 m unsere Runden drehen. »

Anzeige

Interesse? Dann bei Werner Krohn (li.) und Klaus Reders melden.

© Foto: Marten Schiffler

Toll, dass uns der Hamburger Eis- und Rollsportverband diese Zeiten ohne Publikum vermitteln konnte." Im Inneren der Eisfläche zwirbeln die Eisprinzessinnen und -prinzen ihre Pirouetten, auf einer 3 m breiten Bahn drumherum erholen sich die Schnellläufer:innen von ihren rasanten Ritten auf der ebenfalls 3 m breiten Außenbahn. Insgesamt trainieren hier meist 10–15 Läufer:innen parallel, von Kind bis Oldie; der über 80er-jährige Werner Krohn beendete gerade erst seine Wettbewerbskarriere, sein noch einziger Konkurrent in der Altersklasse: Werner Krohn. Gecoacht wird sich gegenseitig, und wer zum ersten Mal dabei ist: „Na klar, dem helfen wir auf die Beine."

Zuerst muss man sich mal anmelden, geht zum Beispiel mit einer Mail an: werner.krohn@gmx.de (HSV) oder an: klausredershh@gmail.com (ASV). Dann in die Wallanlagen kommen, Samstag und Sonntag 8:30 – 10:00 Uhr und Dienstag 20:30 – 22:00 Uhr. Weiter geht es mit Umziehen: „Nicht so Schlabberklamotten, die Kleidung muss eng anliegen." Ganz wichtig sind Handschuhe, sonst Finger ab und so, fies. Und die sollen auch wichtig sein: Schlittschuhe. Aber nicht so welche aus dem Sportladen, ne. „Der Schuh ist ganz flach, geht kaum über den Knöchel und darf eher ne Nummer zu klein sein, Socken bitte nicht." Den ganzen Schuh mit der thermoplastischen Schicht zwischen Außen- und Innenschuh legen Profis kurz mal neben die Weihnachtsgans in den Ofen (65 Grad, für Rezeptwünsche bitte bei der Redaktion von „essen und trinken" anfragen) und passen ihn danach an den Fuß an. Leider ist auch das noch kein Garant dafür, jetzt der oder die Schnellste auf der Bahn zu sein. „Eisschnelllaufen ist schwieriger, als es aussieht, aber bei uns kann man es ja lernen, keine Angst."

Anzeige

© Foto: Michael Holz Studio 2022

Supernette Trainingsgruppe am Sonntagvormittag, sie coachen sich gegenseitig.

Begonnen wird mit einem Lauftraining, dann kommen die Schrittübungen hinzu. Die 45 m-Gerade soll man nämlich möglichst mit nur 3–4 Schritten schaffen, Gleiten muss man also auf einem Bein. Dafür muss man sich erstmal abstoßen können, und zwar über den gesamten Schuh. Die Kufe, genannt wegen ihrer Schärfe auch „Brotmesser", hat vorne keine Zacken, ist nur ca. 1 mm breit, extrem lang und hat einen Radius von ca. 23–24 m. Deswegen ist auch das Übersetzen in der Kurve die wohl größte Herausforderung, da ist nichts mit in die Kurve legen, wer angeben will: Man nimmt die Kurve tangential. „Da kann man sich schön verhaspeln." Und auch wehtun? Leider ja, aber deswegen legt das Team in den Kurven Matten aus, aber ein Helm wäre tatsächlich auch eine feine Sache. Sicherheit vor Frisur, bitte! Und dann eine wichtige Info: immer linksherum auf der Bahn, die heißen zwar Geisterfahrer, man kann aber leider nicht durch sie hindurchfahren. „Zum Glück können wir dank einer erneuerten Kältetechnik und Eishobeln die optimalen Bedingungen schaffen, für die Eisschnellläufer:innen ist eine Bahn ohne Unebenheiten extrem wichtig." Und: „Eisschnelllauf erfordert eine extreme Körperbeherrschung und Konzentration, und das Gleiten und der Speed machen einfach glücklich." Deswegen gleich mal bei Werner Krohn oder Klaus Reders melden. Für die ersten Schritte gibt es sogar Leihschlittschuhe. Vorher auf jeden Fall informieren, bei Regen oder Schnee ist die Eisbahn nicht befahrbar. „Unser Sport ist wetter- und saisonabhängig, aber dafür sind wir immer an der frischen Luft." Ab Mitte März geht es übrigens ins Zirkeltraining, für andere inhaltlich eher ein Wintertraining, und zwar aufs Rad: Beine, Rücken trainieren, Kondi machen.

© Foto: Klaus Reder

Unten: Eislaufen heute und vor knapp 100 Jahren (1926).

© Foto: ASV

© Fotos: Eislaufschule HSV

Mit oder ohne Streusel? Hauptsache Eis …

… Und das gibt's bei Claudia Spindler auf jeden Fall, statt süß und in der Waffel allerdings unter den Füßen, und die Frage der Fragen hier: mit Schläger oder ohne?

© Foto: Merten Schüler

Claudia Spindler selbst stand mit fünf Jahren das erste Mal auf den Schlittschuhen – ohne Schläger, aber mit dem Traum, Eiskunstläuferin zu werden. Heute möchte sie auch anderen Kindern diesen Wunsch erfüllen, in der Eislaufschule des Hamburger Sport-Vereins.

Sie haben gefühlt eben erst das Stehen und Laufen gelernt, da empfängt Claudia Spindler die kleinen Mäuse schon in der Manege. 2 Jahre alt sind die Kleinsten, kaum vorstellbar, aber: „Die haben überhaupt keine Angst, sind das Fallen noch vom Laufen lernen gewohnt, und es ist nicht zu fassen, wie schnell die Kleinen sich sicher auf dem Eis bewegen." Auf Hilfen wie Pinguine oder Eisbären zum Festhalten verzichtet die Trainerin am liebsten, „so lernen sie viel schneller." Da geht es mit stapfenden Elefantenschritten im Kreis herum, als Pinguin wird die richtige Fußhaltung geübt, auf einem Bein wie ein Storch gleiten die Kinder übers Eis, bevor es in Froschhüpfern auch schon mal in Richtung dreifacher Axel geht.

Der Spaß auf dem Eis kommt nie zu kurz, es wird kindgerecht trainiert. Und Trainerin Claudia Spindler (unten) gibt auch mal Hilfestellung.

Kurz nochmal Titelseite checken, doch, doch, wir sind noch bei ***sporting***, auch wenn das hier gerade eher nach Außengehege bei Hagenbeck klingt. Das Abstrakte greifbar und erlebbar machen dank Bildern im Kopf; Bildern, die Kinder verstehen: „Das zeichnet unsere Arbeit aus. Wir haben nicht nur ein gutes Übungsrepertoire, sondern lehren besonders kindgerecht. Uns ist es wichtig, eine gute Basis zu schaffen, egal ob es dabei in Richtung Eiskunstlauf oder Eishockey gehen soll."

Am Donnerstag (15 bis 16:30 Uhr) und Sonntag (9:15 bis 10.30 Uhr) sind im Volkspark in der q.beyond Arena die wilden Tiere los, am Samstag (10:00 bis 11:30 Uhr) in der Indoo Eisarena in Planten un Blomen.

Wer lieber gleich mit Schläger und Ausrüstung loslegen will, kommt am Montag (16 bis 17 Uhr) oder Mittwoch (16:15 bis 17:15 Uhr) auf die Eisbahn nach Stellingen. Die Schutzausrüstung fürs Eishockey kann vor Ort geliehen werden, mitbringen sollte man aber auf jeden Fall sportliche Kleidung, Handschuhe, Mütze, dazu gerne auch Helm und Knieschützer. Die Eltern dürfen während des Trainings in der Nähe bleiben, das ist manchmal auch ziemlich gut, findet die studierte Sportwissenschaftlerin, denn, wir sagen nur: 100 Stunden Ausrüstung angezogen (eher mehr), der „Mama, jetzt muss ich doch Pipi"- Klassiker, …

Wer sich von Elefant über Storch in Richtung Eisbär entwickelt hat, trainiert dann neben der Stocktechnik auch Spielzüge und Kondition. Das Spielfeld ist etwas kleiner, Bodychecks sind nicht lustig und sogar verboten. Aber lustig soll das Ganze ja sein, darum geht's. Was das Eislaufen so besonders macht? „Es ist eben nicht nur Ballett, sondern Ballett auf dem Eis. Und es ist eben nicht nur Hockey, sondern Hockey auf dem Eis." Noch Fragen? Dann einfach hier informieren:
eis-und-rollsport.hsv.de/ueber-uns

© Fotos: Daniela Kerschbaumer

Kalte Füße zur Wintersaison? Teil 2

sporting-Marco berichtet

Wir machen Euch weiter winterfest! Mit dem gezielten Fitmacherprogramm seid Ihr weniger verletzungsanfällig und macht Euch stärker für das, was kommt.

Das Verletzungsrisiko auf der Piste kann stark minimiert werden, wenn alle Muskeln gut zusammenarbeiten und lange durchhalten können, stark, reaktionsfreudig, beweglich und flexibel sind. Auf der Skipiste herrschen ähnliche Verhältnisse wie für ältere Menschen im normalen Alltag: Die Beine werden wackeliger, vor allem bei Nässe und Kälte, die Kraft lässt nach und Verletzungen durch Stürze können schlechter abgefangen werden. Man stelle sich vor, wie man einen Sturz auf die Arme kompensiert, wenn man keinen einzigen Liegestütz schafft – #Nasenbremse.

Das folgende Fitmacherprogramm trainiert 3 Körperregionen:

1. **BEINE UND PO bilden die Basis. Gehen den Muckis hier die Luft aus, sind Fehler und Verletzungen vorprogrammiert. Die Beine müssen in Verbindung mit dem Rumpf das stärkste Glied der Kette bilden. Sie brauchen die Stabilität, müssen in Millisekunden auf Untergrundveränderungen reagieren können und sollten lange ermüdungsresistent sein.**
2. **DER RUMPF verbindet die obere und die untere Region. Um die Kraft und die Reaktionen auf den Boden zu bekommen, muss der Rumpf mit der gesamten Bauchmuskulatur den harten Kern bilden, er stabilisiert, hält kompakt und schützt.**
3. **DER OBERKÖRPER mit einem starken Schultergürtel und kräftigen Armen dient neben der Pendelarbeit, die zum Halten der Balance und als Tempomacher wichtig ist, vor allem als Schutz für die obere Wirbelsäule, und er leistet Abfangarbeit bei Stürzen.**

Was für die Skipiste gut ist, kann für den Alltag noch besser sein. Unser Schneeprogramm hat also nicht nur für Pistler was auf der Hütte: Wenn man im grauen November vielleicht etwas träge geworden ist, kann man sich mit so einem Fitmacherkonzept nach wenigen Wochen wieder ins Spiel bringen. 4 bis 12 Wochen, 2- bis 3-mal die Woche wären optimal, um Top-Ergebnisse zu erzielen. 1 Einheit pro Woche sollte Ausdauertraining sein, z. B. längere Spaziergänge auf hohem Tempo, „Bergaufspazieren" oder Joggen.

Und was genau ist nun das Programm? Gut, dass Ihr fragt, also:

20 Jumps

Diese Übung macht Spaß und bietet spielerisch eine richtige Challenge. Wir springen einbeinig 20-mal im Quadrat. Die Schwierigkeit ist, bei jeder Landung fest und tief zu stehen, mindestens 4 Sekunden, ohne balanceausgleichende Korrektursprünge vorzunehmen. Ein Zeichen für eine perfekte und tiefe Landung ist die Lautstärke: Hört man nahezu nichts, hat man gute Abfangarbeit durch die Muskulatur geleistet.

20 Sprünge sind das Ziel. Man kann die Fehler zählen und gegen eine:n Kumpel:in antreten.

Static Squat mit Jump

Wir nehmen in einer tiefen Kniebeuge mit geradem Rücken Platz, bleiben 10 Sek. in der Tiefe und springen dann explosiv mit maximaler Höhe aus der Sitzposition. Bei der Landung geht es direkt ohne Zwischenstopp in den tiefen Sitz. 10 Sprünge mit jeweils 10 Sek. Haltephase sind das Ziel. Wichtig! Bitte nicht im Stand mit gestreckten Beinen landen, denn das spart Muskelarbeit und belastet die knöchernen Strukturen.

Anzeige

alpincenter.com WITTENBURG

Hotel Hamburg-Wittenburg van der Valk GmbH
Zur Winterwelt 1 | 19243 Wittenburg
Nur 45 Minuten von Hamburg (A24 Ri. Berlin)
www.alpincenter.com

Deep Twist

Der Deep Twist mag dem einen oder anderen vom Ententanz bekannt sein. Mit geschlossenen Beinen stellen wir uns auf eine Zeitung oder ein Handtuch. Möglichst tief twisten wir Unterkörper gegen Oberkörper und fahren das Tempo jeweils 15 Sekunden auf ein Maximum. Die Bewegungen werden dabei sehr klein und flink. Insgesamt geben wir 6-mal Gas.

Cross Walk

Diese großartige Plank-Version trainiert die Bauchmuskulatur mitsamt den seitlichen Flanken hervorragend. Auf den Ellenbogen gestützt, werden die Schultern besonders gefordert, vor allem, wenn die Ellenbogen den Bodenkontakt durchgehend halten sollen. Gar nicht so einfach, wenn die Beine den Crosswalk durchführen: Die Füße werden kreuzweise seitlich unter dem anderen Bein aufgesetzt. Durch diese Verwringung im Rumpfbereich werden die Muskeln trainiert und die Wirbelsäule wird beweglicher. Anfangs kann man auf den Händen statt Ellenbogen starten. Wer ein wenig mehr Challenge braucht, macht zwei Kreuzschritte und dann jeweils einen Streck- und Beugevorgang in den Armen. Natürlich nacheinander ;-)

WICHTIG! Fühlst Du Dich unwohl, wird Dir schwindelig: Training abbrechen. Das versteht sich.

IMPRESSUM

sporting hamburg
Stadtsportmagazin
c/o steuermann sport GmbH
Am Sandtorkai 1
20457 Hamburg
Telefon 040-432 08 45 20
info@sporting-magazin.de
www.sporting-magazin.de

Herausgeber
Martin Blüthmann (V.i.S.d.P.)
martin@sporting-magazin.de

Redaktion
Martin Blüthmann, Fabian Ament, Björn Carstens, Julia Nikoleit, Marco Santoro, Lisa Staisch, Manuela Tanzen, Lars Wichert

Lektorat, Schlussredaktion
Manuela Tanzen
manuela@sporting-magazin.de

Art Direction und Layout
Arndt Grutke
arndt@sporting-magazin.de

Druck
Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel
Auflage: 70.000 Exemplare

Anzeigen, Mediadaten
Telefon 040-432 08 45 20
anzeigen@sporting-magazin.de

Leserbriefe, Termine und Kommentare
info@sporting-magazin.de

Irrtümer und alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie sonstige Vervielfältigungen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen; der Verlag setzt bei Eingang voraus, dass alle Rechte und Honorarfragen geklärt sind. Erscheinungsort und Gerichtsstand ist Hamburg.

sporting hamburg erscheint monatlich. Anzeigen- und Redaktionsschluss jeweils am 15. des Vormonats.

Wir drucken auf Recyclingpapier, das mit dem Blauen Engel zertifiziert ist.

VORFREUDE SCHENKEN.

MIT GESCHENKIDEEN VOM OUTDOOR-PROFI.

GLOBETROTTER

UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.

Jonas Deichmann
EXTREMSPORTLER UND ABENTEURER

GLOBETROTTER.DE

ERLEBNISFILIALE HAMBURG BARMBEK | WIESENDAMM 1
CITYSTORE GÄNSEMARKT | GERHOFSTRASSE 19

MEIN
bäderland
Für mich muss auch Nichtstun
ein Erlebnis sein.
MEHR INFOS
ZU UNSEREN
SAUNEN:
baederland.de