

Sporting hamburg

stadtsportmagazin



März 2024
monatlich & kostenlos

Padel kommt ganz groß!

Paris 2024
kommt immer näher.

Sanni Beucke
kommt mit Buch.

Und wir
kommen jetzt auch präventiv.

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:
EIN GROSSARTIGES PILSENER.

RATSHERRN PILSENER. JETZT AUCH **ALKOHOLFREI** - 0,0 %.



*je 100 ml



NEU SEIT 01.01.2024

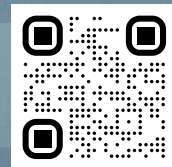
LES MILLS® & AQUA FITNESSKURSE

1600 M² GYM

800 M² SAUNAWELT

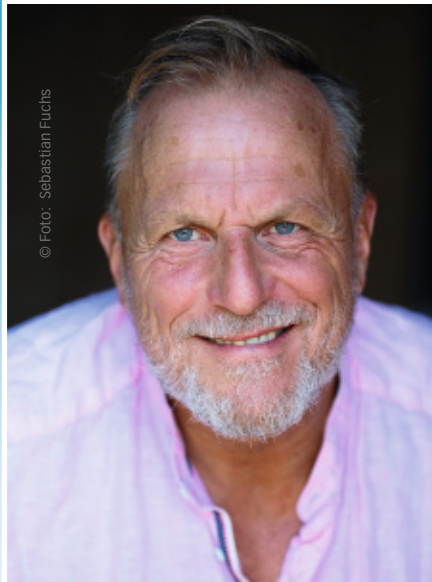
6 BECKEN INKL. 50-M-BECKEN

JETZT MITGLIED WERDEN:




THE RAY
FITNESSCLUB
IN DER **ALSTERSCHWIMMHALLE**

Liebe Leser:innen,



© Foto: Sebastian Fuchs

Sport und Wirtschaft ist ein schweres Treibstoffgemisch, das in der Regel schnell machen soll. Aber auch explosiv sein kann.

Bei uns läuft es zum Glück wie geschmiert. Das Magazin in Eurer Hand ist kostenlos. Wer zahlt – vornehmlich die Wirtschaft. Danke sehr. Auch unser Sponsoring-Programm mit der Allianz funktioniert sensationell, alle Player sind happy und 10 verschiedene Vereine, Teams oder Einzelsportler:innen sind ebenfalls dankbar. Nicht nur, weil wir hier gleichfalls Wirtschaft und Sport zusammengeführt haben, sondern weil wir sogar motiviert sind, klarzustellen, dass man dann aber entsprechend leisten muss, nicht nur sportlich, sondern medial. Denn für die Wirtschaft sind Reichweite, Image und Abverkäufe die Währung. Verschenkt wird da

gar nichts. Im Profifußball hat die Liga dann jetzt wohl – zwar hauchdünn – doch nicht gewagt, eine Grenze zu überschreiten, weil die Fans, die Öffentlichkeit, einen Investoren-Deal ablehnten. Nachvollziehbar einerseits, Abhängigkeiten fühlen sich nicht gut an. Aber Gelder fließen nun mal, neue Spieler lassen sich nicht allein durch Eintrittsgelder finanzieren. Die Frage: Wer zieht wo welche Grenze? Ein weites Feld, nicht nur Fußballfeld, denn der Sport braucht einfach Geld. Auch in Hamburg. Leistung – Gegenleistung sind angebracht. Bestmöglich ausbalanciert. Und das gelingt, wenn beide Seiten ein großes Verständnis für einander aufbringen, wenn miteinander geredet wird, man sich auf Augenhöhe begegnet.

Wir haben aus diesem Grund ganz aktuell ein B2S-Netzwerk (Business meets Sport) initiiert. Das heißt „Teambuilding“ und bietet die Möglichkeit, dass jetzt einmal im Quartal miteinander und querbeet geredet, sich ausgetauscht werden kann. Auch Erfahrungen, damit am Ende des Tages alle profitieren. Für den gesamten Sport. Eine Keynote feuert vorab jeweils eine Fülle von Gesprächsstoff in die Runde. Schaut den entsprechenden Bericht ab Seite 28. Wer dazu Ideen und Gedanken hat, schickt uns gern eine Mail. Und auch wenn wir wieder sehr bemüht waren, Euch mit dieser Ausgabe schöne Texte und Geschichten zu liefern: Das gemeinsame Gespräch ist unschlagbar.

Viel Spaß jetzt aber beim Lesen.

Martin Blüthmann

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

Partner:



sport und inklusion



Folge uns auf
Instagram



sporting
hamburg

Editorial	3
Schuss des Monats: Hamburger Sportgala	
Hamburgs Sportler:innen des Jahres	5
Hochseesegeln: Sanni Beucke	
Voll euphorisch	7
TEAM HAMBURG	
En Route pour Paris	11
sporting hamburg Padel Cup	
Hammer!	14
Event	
eFootball Cup	17
Neue Serie: sporting präventiv	
Euer Input ist gefragt	19
Active City kurz notiert	
Neue Website; HafenCityRun; ATP-Challenger-Tour	23
Die sporting -Tipps	
im März	25
Event: Teambuilding	
Premiere!	27
Gesundheitssport	
Physio im Sportverein	30
Allianz-Sponsoring	
So geht Partnerschaft: AMTV	31
Smartphone & Fitness	
Von Lifts zu Likes: Fitnesskiller Handy!	33
Bäderland: THE RAY	
Das kann was	35
Voltigieren	
Vertrauen ist der Schlüssel	37
Unterwasser-Rugby	
Eingetaucht	39
Sportstrategie: Bernhard Peters	
Der was weiß	41
Showtruppe JAKADUWO	
„Wie Arsch auf Eimer“	43
Sport & Gesundheit	
Doping im Fitnessstudio	45
sporting -Marco	
Fast(en) and Furious	47
Impressum	49

Das sind auch alles Hamburgs Sportler: des Jahres, sozusagen.

HAMBURGER
SPORTGALA

© Foto: Witters/HSB



nnen



**Schuss
des
Monats**

HAMBURGER SPORTGALA



Aus den unterschiedlichsten Sportarten, von Rugby bis Lacrosse, werden anlässlich der Hamburger Sportgala auch deutsche und internationale Meister geehrt. Da sind wir doch richtig gut aufgestellt. Glückwunsch an alle!!! Well done!

Voll euphorisch

© Fotos: Felix Diemer

Wir sind ja richtig gute Freundinnen, die Sanni und die **sporting**. Beide extrem Female Empowerment. Und deswegen schnacken wir regelmäßig.

Sanni, 14 Grad, Frankreich, die Sonne scheint und das Haar sitzt wahrscheinlich auch; und wir im Hamburger Winter, 5 geneselte Grad. Egal. Sie freut sich über die Welle, wir so, wir dachten, Du segelst?! „Neee, ich surfe auch“, und „wir haben Periode 15“, das ist ein toller Abstand zwischen Wellen, steht für gute Welle, kompakt, hoch, klasse zu surfen. Wir sind schon wieder bedient, aber auch schlauer. Ob sie ein tolles Leben hat, wollen wir wissen. „Toll und voll“, die Antwort. „Heute bin ich voller Euphorie, wie beschwippst“, erklärt sie und wir unterstellen Alkoholmissbrauch. „Beschwippst von der Regatta gestern, mein erster Sieg, Nachtregatta, ...“, und das ist wie zu viel Zucker für Kids auf Kindergeburtstagen – Euphorie, überdreht. Susann Beucke ist irgendwie offensichtlich angekommen. Die Regatta war zwar nur innerhalb ihrer Trainingsgruppe, aber das allein sind schon 10 Boote. „Der Trainer ist die ersten zwei, drei Stunden dabei, dann sind wir zu weit draußen“, beschreibt sie die Trainings- und Wettkampfsituation. „Nachts segeln ist sehr komplex“, abgesehen davon, dass sie nach wie vor nur zwei Hände hat für viel zu viele Handgriffe. „Und allein auf dem Schiff, Du kannst niemanden fragen.“ Sie beschreibt weiter: „Nachts sind die Lichter, die man dann sieht, extrem hell, ein Fischerboot sieht sehr gruselig aus, und man muss Distanzen neu lernen, weil dadurch nämlich alles viel dichter erscheint. Da kommt dann schnell Panik auf.“ Unheimlich, Sanni ist inzwischen entspannt. Seit zwei Jahren ist sie raus aus dem olympischen Segeln und während der einen oder anderen Durststrecke hat sie das durchaus auch bereut, sagt sie, „aber gerade heute Nacht habe ich das Boot richtig gespürt“, und sie hat natürlich nicht geschlafen. „Insgesamt habe ich einen großen Rückstand, denn meine Gegner, viele Pros, segeln seit zehn Jahren offshore, ich seit zwei. Aber ich komme langsam“, freut sie sich. „Und mein Französisch wird auch immer besser.“ Muss sein, die Gruppe ist französisch, der Trainer auch. „Hochseesegeln ist hier total populär, hier ist eine echte Szene“, abgesehen von einem sehr anspruchsvollen Revier. Zurzeit segelt Sanni eine Figaro, geht mit der im Herbst auch wieder auf einer großen Regatta an den Start, liebäugelt aber mit dem Ocean Race oder dem Ocean Race Europe, „das ist ein Wechsel von Formel 2 zu Formel 1“, versucht sie, die Dimensionen zu erklären. Dort wird auf einer IMOCA gesegelt, Boris Herrmanns Malizia ist auch so eine. „Die Teams sind größer, da ist mehr Technik am Start, viel anspruchsvoller“, weswegen ihr Bestreben eben auch mehr wirtschaftliche Chancen offenbart, weil medial spannender, bekannter, ... „Da will ich hin“, sagt sie und muss Geld und Sponsoren einsammeln. Das Vendée Globe 2028 ist ihr Ziel, das Ocean Race 2027 nun auch. >>

Nach ihrer Silbermedaille 2021 wechselte Seglerin Sanni Beucke Anfang 2022 zum Hochseesegeln.





Ihr Buch „Gegen den Wind“, das gerade erscheint, wird vielleicht ein wenig dazu beitragen, aber das ist nicht ihre Motivation dahinter. „Als eine Freundin auf mich zukam, lass mal ein Buch schreiben, war ich erst zaghaft“, beschreibt sie ihren Entscheidungsprozess, Autorin zu werden. „Was habe ich schon zu erzählen“, sagt sie ernsthaft, „was habe ich für eine Relevanz?“ Und dann fragte sie ihren alten Trainer Ian Barker, ein echter Sportler und kein Marketing-Mann, der dann meinte: „Wenn nicht Du, wer dann?“ Also entstand ihre Geschichte zum Blättern und sie sagt jetzt: „Ich hätte nie erwartet, dass ich selber mal so auf meine eigene Geschichte schaue“, und sie freut sich über die schöne Umsetzung und die Botschaft, ihre Botschaft, die sich dann doch immer mehr und nach anfänglicher Skepsis auch für sie verfestigte. „Ich bin keine, die sich beschwert.“ Und: „Für mich ist das schon immer selbstverständlich, meine Sachen zu machen, als Frau. Feminismus erschien mir lange als zu angestrengt.“ Doch das Feedback auf ihre Geschichte war so groß, die Erkenntnis, in welchem Maße sie anderen Frauen Mut macht, deutlich. „Schon Segeln ist auch männerdominiert“, sagt sie, wie viele Bereiche in unserer Gesellschaft. „Meine Kampagne soll dabei Mut machen, wir Frauen gehören auch aufs Meer. Wir brauchen eine Veränderung, quer durch die Gesellschaft“, betont Sanni. „Dabei ist meine Idee, dass wir den Wandel nur erreichen, wenn er von uns selbst kommt, wenn wir zeigen, was wir können.“ Umso glücklicher ist sie deswegen über die Kraft ihrer Bilder, „die sind Botschaft genug“, findet sie. This Race is Female.



„Gegen den Wind: Mein Traum von den Weltmeeren“ erscheint am 01. März 2024.

Hochseeseglerin Sanni Beucke erzählt darin vom Leben und Überleben auf dem Ozean.

Weil Sanni und *sporting* so eine tolle Freundschaft verbindet, hat sie uns netterweise drei Bücher geschenkt. Und weil wir auch so nett sind, verschenken wir die an Euch weiter.

**Wer ein von Sanni handsigniertes Buch „Gegen den Wind“ gewinnen will, schreibt uns eine Mail an: info@sporting-magazin.de
Betreff: Rückenwind**



start 
NOW

Wenn du mit deinem Girokonto Spaß haben und sparen willst.

HaspaJoker start: das ideale Konto für junge Leute bis 30 Jahre.

Starte dein nächstes Level und entdecke alle Vorteile: umfangreiche Bankleistungen, eine kostenlose Sparkassen-Card (Debitkarte) sowie zahlreiche HaspaJoker Leistungen und Services wie Handy-Schutz, Freizeit- und Shopping-Rabatte, Cashback-Vorteile und 5 % Rabatt auf Konzerttickets. All das kostenfrei bis 23 Jahre und danach zum rabattierten Preis.

Deine Haspa:
über 100x in Hamburg –
immer in deiner Nähe.



Meine Bank heißt Haspa.

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse



Motiv- vation!

Achtung, jetzt gibt es wieder 3 Motivationsseiten. Denn die Gespräche mit unseren Protagonist:innen auf der Olympiastraße sind beeindruckend fokussiert, konzentriert, engagiert bis motiviert.



Tim Ole Naske, der Ruderer, musste danach auf den Steg und mal eben, dieses Mal im Zweier und nicht im Vierer, 22 km rudern. Das ist laaaaaaaaaaaaaange und aaaaaaaaaanstrengend. Er denkt dann tatsächlich „an Paris, richtig konkret“, nicht so irgendwie. Für die Ruderer aus dem Olympiadoppelvierer, vier plus Ersatz, ist aktuell die Trainingslager-Periode in Portugal vorüber. In Hoffnung auf bessere Temperaturen, weniger Wind, glatteres Wasser bleiben sie nun an der Akademie in Ratzeburg. Immer noch wird zwischen den Fünfen hin und her getauscht, Tim Ole aber weniger. Schon mal gut. „Ich bin ein bisschen müde, aber gut drauf.“ Er weiter: „Heute morgen war schon wieder ein Stufentest“, Wahnsinn, „ich habe aber richtig gute Werte gezogen“, sagt er zufrieden mit seiner Performance, vor allen Dingen mit seiner Entwicklung. Und man beachte: Die Jungs müssen in der Regel ihre maximale Leistung abrufen. Bis Samstag ist er in Ratzeburg, dann ist bis Montag Heimaturlaub in Hamburg. Da sitzt er dann im Meridian auf dem Ergo und knechtet die neuen Geräte oder er brettet mit seinem neuen Rennrad den Elbdeich entlang. Sein Studium hat TOle dann jetzt mal auf Eis gelegt. „Das bringt nichts, könnte mich jetzt nicht mehr wirklich konzentrieren“, sagt er. „Zu viel stürmt auf mich ein, ich will mich jetzt fokussieren.“ Paris kommt. Dann das Staatsexamen. Was soll der Geiz.

Gerade am Gate saßen Marla und Hanna, die Seglerinnen. Das Hamburger Duo vom Mühlenberger Segel-Club, das sich intern noch gegen vier(!) weitere Paarungen durchsetzen muss. Der 2. Quali-Event startet jetzt am 5. März auf Lanzarote. Die Spannung

steigt. Nervös scheinen sie deswegen aber nicht zu sein. „Wir haben gut vorgelegt“, hören wir sie am Telefon förmlich grinsen. In den letzten Wochen hatten sie Spezialtraining, über das sie kaum reden wollen. Mit uns aber natürlich doch. Ein Fachmann, den Namen behalten sie wirklich für sich, kam nach Lanzarote ins Training und prüfte zusammen mit dem Cheftrainer das Material auf Herz und Nieren. „Glaubt mal nicht, dass jeder Mast bei jedem Wind gleich arbeitet, gleich gut ist“, tönen sie rum und finden uns nichtsahnend, werden aber wieder sachlich: „Unser Trainer ist da sehr offen, sucht sich in den Bereichen Rat, in denen er sich nicht sicher ist“, das ist respektabel. Sie sind also komplett vorbereitet, die neuen Segel sind Lanzarote-mäßig ausgewählt. Die Vorregatta war vielversprechend. „Ein super Warm-up. Obwohl wir wegen Pausentag drei Rennen nicht mitgesegelt sind, konnten wir die weiteren sechs Rennen sehr gut beenden und uns unter den Top 8 platzieren“, freuen sie sich, was ja Selbstbewusstsein bedeutet. Und dann ist in den letzten Tagen noch etwas passiert, was für die beiden ein echter Schritt ist: Sie sind jetzt offiziell als Sportsoldatinnen bei der Bundeswehr angestellt, mit entsprechender finanzieller Unterstützung. Ab März wird es amtlich, mit Uniform und dergleichen. Die Musterung war gerade. Man kann hoffen, dass die Grundausbildung, die müssen alle machen, erst nach Paris kommt.

Bei Neele läuft es gerade etwas ruhiger. Nicht, weil sie nicht trainiert, sondern weil nach dem Trainingslager auf Fuerteventura jetzt erstmal wieder Heimtraining angesagt ist. Und da ihr Kälte nicht ganz so gut bekommt, trainiert sie Radfahren tatsächlich auch noch auf der Rolle, also im Wohnzimmer.

„Mir geht es gut“, sagt sie. Ich arbeite viel, sagt sie, also auch beruflich. Im Gegensatz zu vielen anderen Olympia-Athlet:innen, auch aus dieser Serie. Neele ist aber entspannt. „Ich kann mir keine weiteren privat finanzierten Trainingslager leisten. Das mag an den fehlenden Sponsoren liegen“, sagt sie, denn sie genießt grundsätzlich die gleich Förderung von ihrem Verband wie alle anderen auch. „Ich finde zuhause zu trainieren gar nicht so schlecht“, meint sie. „Der Sport muss ja vom Sportler gemacht werden.“ Neele erklärt: „Die Routine tut mir sehr gut, gibt mir Sicherheit, Ruhe. Ich kann mich voll konzentrieren“, auch nicht schlecht. Gerade ist es ein wenig alles, was sie übt, und Schnellkraft. Und dann wird sie ja auch ein wenig über unser Allianz-Sponsoring-Programm unterstützt. Im Gegenzug dazu hielt sie zum Beispiel gerade bei der Allianz einen Vortrag zum Aspekt Motivation, Ziele. „Gerade ein Vertriebler muss ja immer wieder mit seinen Zielen umgehen, muss liefern, wie ich auch“, sagt Neele.

Hockey-Vicky-Huse ist auf Wolke sieben am Start. Die Olympia-Quali in der Tasche, gerade über Umwege nach 35-Stunden-Trip aus Argentinien gelandet, ist sie motiviert bis unter die Haarwurzeln. „Nach der Quali in Indien konnten und wollten wir in Argentinien entspannt, aber bestimmt antreten.“ Mit Selbstbewusstsein umgehen lernen, interpretieren wir. „Wir wollten natürlich nicht rumeiern“, sagt sie. „Haben wir auch nicht. In Argentinien gegen Argentinien zu gewinnen, das muss man erstmal machen“, unterstreicht sie die „Nicht rumeiern“-Ansage. „Wir haben drei von vier Spielen gewonnen, Weltranglistenpunkte gesammelt, ich bin zufrieden, auch mit mir, meiner Leistung“, sagt sie. Jetzt ist erstmal DANA-Pause, die „DANAS. Apart“-Zeit. Klingt weird. „Jetzt beginnt unser Wettbewerbsvorteil“, findet sie. >>



Bei allem Pensum, Marla (li.) und Hanna sind immer mit Spaß dabei. Gut so!



Wenn in Argentinien ... Vicky und die DANAS haben sich 'n ordentliches Steak gegönnt.
Oben: Neele im Trainingslager auf Teneriffa; rechts: Vortrag bei ihrem Sponsoring-Partner Allianz.



© Fotos: privat

Die Hockeydamen gut gelaunt in Argentinien. Sie haben die Olympia-Quali schon geschafft.

Denn derweil die anderen Nationen zentral zusammengefasst immer wieder und durchgängig trainieren, startet im März – davor kommt noch der Europapokal der Clubmannschaften – die Bundesliga „und da müssen und wollen wir alle ran.“ Die DAs kommen auch ohne NA nicht unter die Räder, denn sie stehen sich in der Bundesliga nicht selten dann als Gegnerinnen gegenüber. Sehr speziell, Vicky findet's super: „Die Vereine sind unsere Heimat, da sind wir groß geworden, da wurden wir gefördert und so weit gebracht, aber jetzt sind wir da auch gefordert.“ Sie lacht: „Da wollen wir alle natürlich auch gewinnen, aber während man sich früher dann auf einmal irgendwie auch scheiße fand, sind wir jetzt wirklich gut miteinander. Da ist mehr WIR, auch wenn jede gewinnen will.“ Sie sehen sich dennoch einmal die Woche auch als Team, „wir trainieren zusammen im OSP, machen da Athletik, Kraft, auch gemeinsam; ich spiele fürchterlich gern, nur Techniktraining nervt.“ Wie sie sich bei all den Herausforderungen immer wieder aufs Neue motiviert, wollen wir wissen, und sie wird eher kleinlaut und verdammt ehrlich: „Ich wertschätze das alles so sehr, ich bin sehr privilegiert, ein solches Leben führen zu können, das ist Motivation genug.“ Bumms. Dem ist mal gar nichts hinzuzufügen. Chapeau, Vicky.

Gerade von der Waage kommen Nils und Clemens. Eher Nils. An sich ist Wiegen ja keine große Tat. An sich. Nils misst aber seine komplette Körper-

zusammensetzung, mittels Elektro-Impulsen werden äußerst differenziert Muskelmasse, Fett, fettfreie Masse etc. gecheckt. Nils: „Das mache ich regelmäßig, erst recht, seitdem ich eine neue Ernährungsberaterin habe. Ich hatte mir mit ihrem Rat richtig was vorgenommen, und die Ergebnisse sind gut“, sagt er zufrieden. „Wir Beacher brauchen eine ausgeprägte Muskulatur im Rumpf und in den Beinen, im Oberkörper eher nicht“, und er spricht von Flugphasen.

Die Quali, und das ist ja das Schönste überhaupt, ist gefühlt, rein rechnerisch, durch. Sie sind in Paris dabei, was für ein toller Erfolg! „Unser Ranking ist aktuell No. 5, 17 qualifizieren sich, 12 Teams müssten uns also überholen“, in nur 6 Elite und ein paar Challenger-Turnieren, das ist kaum machbar. Dennoch wollen die beiden natürlich weiter üben, sind aber in der absoluten Weltspitze angekommen, können jeden schlagen. Zuletzt hauten sie beim King/Queen of the Court wieder einen raus, wurden Dritte. „So aus dem Stand, ohne groß Tamtam“, das passte gut. Nun, nach der kurzen Pause in Hamburg inklusive Besuch auf der Hamburger Sportgala, geht es zum nächsten Elite 16-Turnier zurück nach Doha. Danach folgt im März wieder ein Trainingslager. „Besonders gut fühlt es sich an, dass inzwischen andere Nationen, andere Teams uns anfragen, ob wir gemeinsam trainieren wollen, können. Das bringt 'ne Menge.“ Und: „Die Anerkennung, die das bedeutet, tut schon gut.“ Sie werden dann wohl mit Norwegen und Schweden zusammen auf Teneriffa trainieren. Um nicht neidisch zu klingen, finden wir das großartig.



© Fotos: privat



Nils und Clemens sind gewohnt entspannt.

Hammer!

Wir sind mindestens genau stolz wie die Sieger:innen und Erstplatzierten des größten deutschen Padel-Turniers.

PECO SPORT



sporting
PADEL
CUP

Warum? Weil wir das Ganze nämlich zusammen mit Hanse Padel und PECO Sport initiiert, veranstaltet und ordentlich dafür getrommelt haben. Darum. Und weil der Sport noch so neu ist, aber „leider geil“, brauchte es das mal. Mit dabei auch lecker Ratsherrn und der Deutsche Padel Verband, deswegen gab es nämlich auch für alle Top-Spieler:innen und für die, die es werden wollen, ehrliche Ranglistenpunkte der CUPRA German Padel Series. Weil wir es auch können. Die Anlage Hanse Padel, leicht zu erreichen, in Bergedorf/Curslack, direkt neben der Autobahn, war komplett voll und es staute sich beim Parkplatzsuchen. Fieses Kriterium, aber voll ist Erfolg ;-).

Vom Americano (Jedermann-Turnier) bis hin zum GPS-Turnier mit 10 unterschiedlichen Kategorien traten knapp 240 Spieler:innen an, in der Spitze diverse Ranglisten-Spieler:innen aus ganz Deutschland, bei den Herren offensichtlich mehr als die Hälfte der Nationalmannschaft. »





© Fotos: Hanse Padel

Lauter Sieger:innen, gewonnen haben aber eigentlich alle, die teilgenommen haben.

Und die Finals, die Spiele um die Plätze, waren eine echte Sensation: Szenenapplaus und alles, was

dazugehört. Der Sportchef von's Janze, Nils Digel von Hanse Padel, war in seinem Element, war aber auch der Herrscher des Turniers. An ihm ging nichts vorbei. Danke und Glückwunsch, Nils, well done! Denn die Kritiken waren overwhelming, die Spieler:innen, die teils aus dem tiefsten Bayern angereist waren, schwer begeistert. „Es braucht solche Turniere“, O-Ton, „auch, damit sich der Sport weiter etabliert“, denn die Strukturen sind gefühlt noch flüchtig. Bei Turnieren kann man als Privatmensch antreten, für einen Verein, aber auch für eine Sportanlage. Die Meldungen waren also vielfältig – und am Ende siegten die Besten.

Bei den Damen gab es eine faustdicke Überraschung, denn es gewannen nicht die Favoritinnen, sondern Estrella Parejo Ramos und Kiki Kruse (beide vom Padel Sport Nordheide aus Buchholz) das Finale in zwei Sätzen (6:3, 6:4) gegen Milla Blaschke und Chiara Kampschulte vom TV Espelkamp. Das Spiel war technisch sehr gut, spannend sowieso. Platz 3, aus Hamburger Sicht erfreulich: Sarah Loebel aus Hamburg und Ann-Kathrin Neiss aus Herford. Bei den 1000er-Herren (die zweithöchste Turnierklasse) siegten in einem Dreisatz-Marathon Daniel Lingen und Christian Böhnke gegen Patrick Mayer (Ubstadt-Weiher) und Lennart Samuelsen (Köln, ehemals Hamburg). Die Letztgenannten lagen zwar im ersten Satz 0:5 hinten, konnten diesen aber drehen und mit 7:6 für sich entscheiden, verloren aber den 2. und dann auch den 3. Satz (5:7, 6:7) gegen die an 1 gesetzten Nationalmannschaftskameraden vom TC Weiden aus Köln. Ein Hammer-Spiel und 1.000 Euro Siebtpremie. Im Spiel um Platz 3 siegten Jonas Messerschmitt (ebenfalls aus Köln) und Christopher Hahn aus Bayern. Spitzensport in Bergedorf.





Auch schön, die jüngsten Teilnehmenden: Charlotte Wattering (11 Jahre) vom Barrier TC Syke trat mit ihrem Vater im Mixed an; bei den Jungs waren es Mats Wichmann und Lennart Plaumann, auch aus Syke, sie sind 10 und 11 Jahre und spielten Cupra GPS 50, oder auch die Brüder Yannik und Finn Schmidt (12 und 13) vom bayerischen STC Oberland. Und die brachten schon ganz schön Beeindruckendes auf den Kunstrasen. „Nachwuchs kann natürlich mehr werden“, sagt Nils Digel, aber das Schöne ist, dass die Eintrittsbarrieren insgesamt sehr niedrig sind, er weiter: „Da kann jede:r gleich anfangen und Erfolgserlebnisse haben, das wird sich entwickeln. Man muss sich ja nicht gleich mit den Besten messen.“ Denn da tut sich richtig was, wie wir gesehen haben. Wir – **sporting hamburg**, PECO Sport und Hanse Padel – sind maximal zufrieden.



© Foto: Hanse Padel

Bei den 1000er-Herren siegten Daniel Lingen und Christian Böhnke, bei den Damen erspielten sich Estrella Parejo Ramos und Kiki Kruse den 1. Platz. Gratulation!



© Fotos: sporting hamburg

Anzeige

www.peco-sport.de

PECO[®]SPORT

DEIN HOCKEY- UND
PADELSPEZIALIST AUF ÜBER
250QM IN HAMBURG



PECO Sport
Hofweg 96 | 22085 Hamburg

Unsere aktuellen Öffnungszeiten
Montag bis Freitag: 10.00–18.00 Uhr
Samstag: 10.00–14.00 Uhr

Tel: 040 / 6887 6880
Mail: hockey@peco.de

PECO ist eine Marke der
T.H.W. Sport Equipment GmbH
Barmbeker Straße 10 / 22303 Hamburg / Germany



eFootball Cup

Jetzt wird mit der Hamburger Volksbank gezockt.

Verrückte Sache, denn die Volksbank lädt ein zum eFootball: **eFootball Cup powered by Hamburger Volksbank am 02. März 2024 im Hamburger Ding (Am Nobistor 16).**

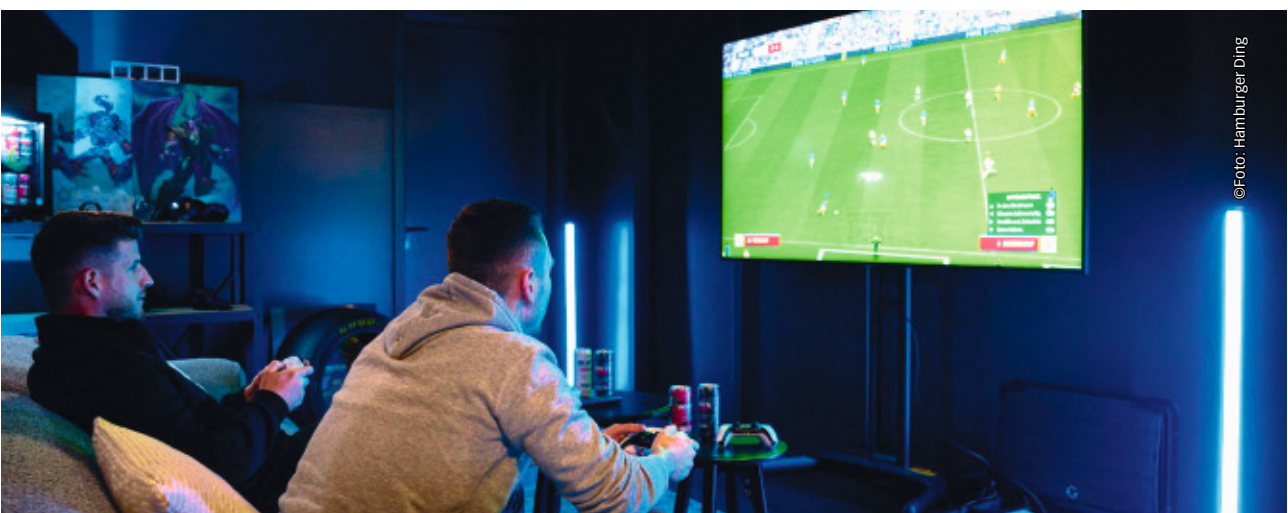
Meldet Euch als Zweierteam an, habt Spaß, und wenn Ihr richtig gut unterwegs seid, könnt Ihr Preise im Wert von 2.000 Euro gewinnen. Gespielt wird natürlich FC24, Ihr tretet zu zweit an und zeigt, was Ihr drauf habt. Das macht die Hamburger Volksbank auch, kommentiert wird das Ganze nämlich von keinen Geringeren als Tim Latka, Moderator der Virtual Bundesliga, sowie Moego, er ist sogar Trainer der eFootballer von Hansa Rostock. Die wissen, was geht. Doch beim Beat the Pro könnt Ihr auch die beiden schlagen.

Wir von *sporting* feiern, dass eine Hamburger Bank sich bei einer so innovativen Sportart engagiert. Wir sind gespannt und freuen uns zusammen mit der Hamburger Volksbank, Euch am Samstag kennenzulernen und zu schauen, was Ihr liefert. Also: Seid dabei, habt Spaß, zeigt, was Ihr draufhabt.

Anmelden könnt Ihr Euch bis Freitag, 01. März unter: hamvoba.de/esport
Hier findet Ihr auch die genauen Infos zum Turnierverlauf. Ihr müsst mindestens 14 und solltet max. 27 Jahre alt sein.



Rita Herbers, Vorstandin der Hamburger Volksbank



eFootball Cup
Samstag, 2. März
ab 12.30 Uhr

Tim Latka

Moego

Handspiel?
Unbedingt erwünscht!

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir laden Euch zum **eFootball Cup powered by Hamburger Volksbank** ins Hamburger Ding auf der Reeperbahn ein. Meldet Euch als Zweierteam an, dribbelt ins Finale und gewinnt Preise im **Gesamtwert von 2.000 Euro**.

Moderiert von **Tim Latka** und **Moego**, gegen die Ihr im „Beat the Pro“ spielen könnt.

www.hamburger-volksbank.de

Anmeldung:



hamvoba.de/esport



Hamburger
Volksbank

Dieses Turnier ist nicht mit Electronic Arts Inc. oder seinen Lizenzgebern verbunden und wird von diesen nicht gesponsert.

sporting präventiv

Vielen Dank für Eure Unterstützung



ATHLETICUM
AM VOLKSPARK



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Eure Themen & Ideen sind gewünscht.

Sendet Eure Vorschläge bitte per Mail an:
info@sporting-magazin.de
Betreff: sporting präventiv

Wir wollen mit *sporting hamburg*
gute Laune machen, bewegen,
motivieren und informieren.

secur^vita

KRANKENKASSE



„Sport und Gesundheit gehören für mich einfach zusammen. In beide Richtungen. Also Sport, um gesund zu bleiben, oder wieder gesund zu werden, z. B. nach einer Verletzung zum Sport zurückkehren zu können. Im Athleticum begleiten wir sehr viele Sportler:innen auf ihrem Weg zurück. Wir nutzen aber auch die Bewegung und den Sport in der Therapie unserer Patient:innen, um

ihre Rückenschmerzen, Kniebeschwerden o. ä. loszubekommen. Außerdem begleiten wir viele Menschen im Bereich der Prävention, z. B. von Herz-Kreislaufkrankungen, im Rahmen von sogenannten Check-up Untersuchungen. Auch (oder gerade) wenn es um einen gesunden Lebensstil geht, mit dem man beispielsweise die Entwicklung von Bluthochdruck vermeidet, spielt Sport eine unglaublich wichtige Rolle.“

Prof. Dr. Götz Welsch, Professur für Orthopädische Sportmedizin am UKE, Ärztlicher Leiter Athleticum, Leitender Mannschaftsarzt HSV



Deswegen sind wir sehr glücklich darüber, dass es uns gelungen ist, wahnsinnig kompetente Partner aus der Stadt, aus dem Sport, der Wissenschaft, der Medizin und der Prävention zusammenzutrommeln, die sich jetzt für ein Jahr lang das Thema „Sport und Gesundheit“ vorgenommen haben, um gemeinsam zu informieren und zu sensibilisieren.

Natürlich ersetzen wir mit **sporting präventiv** keinen Arztbesuch. Aber wir lassen Euch vielleicht aufhorchen, erkennen. Und wir wünschen uns, dass Ihr jeweils die richtigen Schlüsse zieht, aber im Zweifel lieber einmal mehr die Fachleute aufsucht, als gar nicht. Eurer Gesundheit zuliebe.

Und während wir selbstverständlich mit all den Expert:innen Themen vorgeben können, wünschen wir uns aber an dieser Stelle und in dieser Ausgabe vielmehr, dass Ihr uns Eure Vorstellung schickt, welche Themen Ihr als für Euch sehr relevant und wichtig betrachtet: Kardiologie/Herz-Kreislauf, Ernährung, Gelenke, Mentales, ...



„Sport stärkt das Immunsystem, steigert die Gehirnleistung und beugt vielen Krankheiten wie Rheuma, Bluthochdruck oder Diabetes vor.

Kurzum: Sport ist das beste Medikament, das wir je erfunden haben! Als Active City haben wir uns daher das Ziel gesetzt, alle Hamburgerinnen und Hamburger zu einem aktiven, selbstverantwortlichen Lebensstil zu motivieren und dafür alle benötigten Ressourcen und Angebote zur Verfügung zu stellen. Wir wollen, dass jede und jeder überall und zu jeder Zeit Sport treiben und sich bewegen kann, ob auf öffentlichen Plätzen und in Parks, in den Vereinen, zu Land wie zu Wasser. Dafür investieren wir als Senat fortlaufend in die Sportinfrastruktur, schaffen noch mehr Flächen und Räume für Bewegung. Denn Sport soll ein elementarer Bestandteil des alltäglichen Lebens und des eigenen Selbstverständnisses werden. Der Hamburger Bewegungsbericht hat gezeigt, dass wir bereits auf einem guten Weg sind und die Menschen in Hamburg zu den Aktivsten im ganzen Bundesgebiet gehören. Darauf wollen wir aufbauen! Im engen Schulterschluss mit Medizin, Wissenschaft und der Sportwelt wollen wir die Bedeutung von Sport für ein gesundes Leben und die Lebensqualität in einer Großstadt für alle verstärkt sichtbar machen und so täglich noch mehr Menschen in Bewegung bringen! Also: Runter von der Couch, Sportzeug gepackt und los geht's!“

Andy Grote, Senator für Inneres und Sport



„Selbstverständlich sind wir sehr gerne bei **sporting präventiv** als Partner dabei. Als Verband für Turnen und Freizeit sind wir zugleich der Gesundheitssportverband des organisierten Sports in Hamburg. In den vielseitigen Angeboten für unsere rund 107.600 Mitglieder in über 200 Vereinen ist uns die Entwicklung und Erhaltung der Gesundheit durch

Bewegung ein höchstes Anliegen. Angefangen im Kinderturnen, über Yoga oder Faszientraining bis hin zu Angeboten wie ‚Fit im Alter‘. Entsprechend steht die Gesundheitsförderung in unseren mehr als 300 Aus- und Fortbildungen für Übungsleitungen an erster Stelle. Dazu gehören auch die Einführungen in standardisierte und evaluierte Gesundheitssportprogramme, die mit der höchsten Auszeichnung ‚präventionsgeprüft‘ anerkannt sind.“

Dörte Kuhn, Vorsitzende VTF und Geschäftsführerin der VTF-Bildungswerk gGmbH

sporting präventiv

Vielen Dank für Eure Unterstützung

securivita
KRANKENKASSE



ATHLETICUM
AM VOLKSPARK



„Wir sollten uns alle viel mehr und bewusster um unsere Bewegung und Ernährung kümmern, um gesund zu bleiben. Denn was kostet es im Krankheitsfall für eine Mühe und Kraft, um wieder fit zu werden, wieder Energie und Unbeschwertheit zu erlangen. Als Krankenkasse können wir motivieren und unterstützen.“

Securivita-Sprecher Peter Kuchenbuch



„Wir möchten mit unserer Arbeit die Bewegungs- und Sportförderung in Hamburg unterstützen und helfen dabei, die Stadt noch bewegungsfreundlicher zu machen. Wir untersuchen, wie und wo sich Hamburger:innen bewegen und ob sie genügend Möglichkeiten haben, um überhaupt aktiv zu werden. Auf Grundlage

unserer Untersuchungen leiten wir Empfehlungen für die städtische Bewegungs- und Gesundheitsförderung ab. Wir arbeiten dabei eng mit Expert:innen aus der Wissenschaft und der Bewegungspraxis und dem Sport zusammen.“

Dr. Nils Schumacher, Sportwissenschaftler und Leiter des an der Universität Hamburg neu gegründeten Science and Transfer Center Active City

**Also, bitte sendet Eure Vorschläge per Mail an:
info@sporting-magazin.de
Betreff: sporting präventiv
Wir freuen uns auf Eure Fragen und Ideen,
vielen Dank schon mal!**

JOIN THE PERFECT MIX

HAMBURGER
ORIGINALER

FÜR EIN HAMBURG MIT ALLEN ECKEN UND KANTEN

Wenn auch Du meinst, Hamburg geht besser und Du,
Dein Unternehmen und Deine Kollegen mehr Aufmerksamkeit
verdienen, dann lass schnacken!

Sei dabei →



hamburgeroriginale.com

Hamburg

ACTIVE CITY

kurz notiert ...



© Fotos: Hamburg Active City

Neue Active City-Website: Keine Ausreden mehr!

Brandneu und vollständig überarbeitet präsentiert sich der Internetauftritt der Hamburg Active City.

Unter www.hamburg-activecity.de findet Ihr ab sofort die aktuellen News und Infos rund um den Hamburger Sport. Dazu gibt es einen umfassenden Event- und Veranstaltungskalender mit allem, was so ansteht, komplett mit Link zur jeweiligen Website. Der Knaller: eine interaktive Karte mit mehr als 1.000 Möglichkeiten und Angeboten, selbst aktiv zu werden.

Als Active City hat sich Hamburg das Ziel gesetzt, Sport und Bewegung umfassend, langfristig und nachhaltig zu fördern. Mit der im Sommer 2022 vorgestellten Active City Strategie verbindet sich der Anspruch, möglichst viele Menschen in Hamburg in Bewegung zu bringen und zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren. Der neue und vollständig überarbeitete Internetauftritt soll allen Hamburger:innen zukünftig dabei helfen, noch leichter die für sie passenden Sportangebote in ihrer Nähe zu finden.

Sportsenator Andy Grote: „Die neue Website bildet die ganze Vielfalt und Breite des Hamburger Sports ab und fasst zusammen, für was Active City steht: Sport für alle, jederzeit und wohnortnah. Wenn wir immer mehr Menschen in Hamburg zu Sport und Bewegung motivieren wollen, müssen sie die Vielzahl an Angeboten und Möglichkeiten auch kennen. Wir wollen vor allem jene Menschen erreichen, die noch nicht regelmäßig aktiv sind und die noch nicht das passende Angebot für sich gefunden haben. Bei mehr als 1.000 Sportangeboten und Bewegungsmöglichkeiten auf einen Blick, gibt es jetzt keine Ausreden mehr.“

Das stimmt. Rausreden gilt nicht mehr! Die interaktive Karte (www.hamburg-activecity.de/angebot) zeigt in Kategorien wie „Sportverein“, „Active Spot“ und „Mitmachangebot“ neben den rund 850 Sportvereinen der Stadt auch über 200 Sport- und Bewegungsorte im öffentlichen Raum, von Calisthenics- und Skateanlagen über Basketballcourts oder Outdoor-Fitnessbereichen wie die Hamburger Bewegungsinseln bis hin zu Tischtennisplatten. Um das für Euch Passende zu finden, könnt Ihr die Einträge nach Sportart, Altersgruppe, Standort, Barrierefreiheit, kostenfreien Angeboten und weiteren Kriterien filtern. Auch toll: Gruppen und Individualsportler:innen können selbst eigene Einträge ergänzen und auf Bewegungsangebote und -möglichkeiten aufmerksam machen. Dafür einfach einen Nutzer-Account anlegen, Einträge vornehmen und so Teil der Active City-Community werden.



Scannen und direkt zur interaktiven Karte kommen

HafenCity Run 2024: Laufen. Entdecken. Spenden.

Der HafenCity Run verbindet Sport, Teamgeist und Charity in einem Event. Norddeutschlands größter Firmen- und Spendenlauf führt am 1. Juni 2024 wieder durch die modernen Quartiere am Wasser.



4 km für den guten Zweck: Schnürt gemeinsam mit den Kolleg:innen die Laufschuhe und geht auf Entdeckungstour durch die beeindruckende HafenCity, die mit ihrer einzigartigen Lage am Wasser und den imposanten Gebäuden immer wieder neue Perspektiven bietet. Mit Eurer Teilnahme unterstützt Ihr die gemeinnützigen Projekte des Charity-Partners: Der Hamburger Abendblatt hilft e.V. fördert mit den Spendengeldern gemeinnützige Kinder- und Jugendprojekte in unserer Stadt.

Besonders schön und speziell: Es gibt keinerlei Leistungsdruck, auf eine Zeitnahme und Ergebnislisten wird seit jeher verzichtet; jede:r

kann im eigenen Wohlfühltempo mitmachen, -laufen, -walken. Da können problemlos auch Kind, Kegel und der Bürohund dabei sein.

Also, Kolleg:innen zusammensammeln (pro Team mindestens 10 Teilnehmer:innen) und bis zum 8. Mai unter www.hafencityrun.de anmelden.

Die Teams starten am 1. Juni ab 9 Uhr im 30-Sekunden-Takt. Jedes Team wird durch die Moderator:innen am Start vorgestellt, danach geht es geschlossen auf die Strecke, jede:r läuft dann aber im eigenen Tempo.

ATP-Challenger-Tour: Tennisstars zurück in Hamburg



Früher als gedacht können wir Hamburger:innen uns auf internationales Spitzentennis freuen.

Statt wie sonst im Oktober spielen die Tennisprofis beim Herren-Hallenturnier „Challenger Hamburg“ nämlich in dieser Saison schon im März (10.–17.03.24) um das Gesamtpreisgeld von 36.900 Euro. Dem Turniersieger winken am Ende neben einem Scheck über 5.080 Euro auch 50 Punkte für die ATP-Weltrangliste. Vorjahressieger Illya

Marchenko aus der Ukraine: „Es war ein sehr schönes Turnier. Die Organisation war perfekt. Die Bedingungen in der Halle passten zu meinem Spiel und die Unterstützung der Zuschauer war klasse. Ich bin froh, hier gewesen zu sein.“

Die Qualifikation mit insgesamt 24 Teilnehmern startet am Sonntag, 10. März; die Spieler des 32-Mann-Hauptfeldes werden am Montag, 11. März ins Geschehen eingreifen und das Endspiel im Einzel ist für Sonntag, 17. März (13 Uhr) geplant. Zudem wird eine Doppelkonkurrenz mit 16 Teams ausgetragen. „Bezüglich des Teilnehmerfeldes erwarten wir wieder eine gute Mischung aus jungen, aufstrebenden Talenten und einigen erfahrenen Cracks der Tennis-Tour.“

Natürlich werden auch wieder die ein oder anderen Lokalmatadoren am Start sein. Das macht den Reiz eines Challenger-Events aus“, erklärt Turnierdirektor Björn Kroll. Das Challenger Hamburg wird insbesondere von der Stadt Hamburg (Active City), der Regionalliga Nord-Ost, der Herrenprofitennisorganisation ATP und dem Deutschen Tennis Bund (DTB) unterstützt.

Challenger Hamburg, 10.–17.03.2024, HTV-Verbandshalle (Bei den Tennisplätzen 77, 22119 Hamburg). Der Eintritt ist frei.

Die sporting-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:

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

Auswärtspartie gegen Schalke 04 (18:30 Uhr). Am 10.03. empfängt St. Pauli den Hertha BSC (13:30 Uhr), ist am 16.03. zu Gast in Nürnberg (13 Uhr) und spielt am 31.03. zuhause gegen den SC Paderborn.

👉 fcstpauli.com

02.03. FUTSAL-BUNDESLIGA: HSV & FCSP

HSV spielt gegen FC Liria (14 Uhr), FC St. Pauli Futsal auswärts gegen Fortuna Düsseldorf (18 Uhr). 2 weitere Spieltage: 09.03. HSV vs. Hot 05 Futsal, FC Liria vs. FCSP Futsal (beides 15 Uhr), 16.03. SV Pars Neu-Isenburg vs. HSV (13 Uhr), FCSP vs. TSV Weilmündorf (20 Uhr).

👉 dfb.de/futsal-dm/spielplan

02.03. WASSERBALL-FRAUEN-BUNDESLIGA/POKAL: ETV

Pokalspiel für die ETV-Wasserballerinnen: SV BW Bochum ist zu Gast im Bäderland Inselfark (16 Uhr). Am 10.03. geht es in der Bundesliga auswärts gegen Waspo Hannover ins Becken (16:30 Uhr).

👉 etv-hamburg.de/sportarten/wasserball-aquaball

02.03. CHEERLEADING: VARSITY EUROPE

Bei den German All Level Championships in der Sporthalle Hamburg kämpfen Cheerleading- und Dance-Teams aus ganz unterschiedlichen Verbänden, Vereinen und Leistungsebenen um Titel und Trophäen. 9:30–19 Uhr.

👉 varsity-europe.org/galc-nord/

02./3.03. HAMBURG KARATE OPEN

Das internationale Kinder- und Jugendturnier war 2023 mit 700 Karateka aus 10 Ländern und bis zu 1.000 Zuschauer:innen so erfolgreich, dass 2024 sogar an 2 Tagen gekämpft wird.

👉 karateacademy.de/hamburg-open-karate-1

10.03. BASKETBALL-BL: VEOLIA TOWERS HAMBURG

Zwei Auswärtsspiele: 10.03. (17 Uhr) gegen die Basketball Löwen Braunschweig, 17.03. (15:30 Uhr) gegen Würzburg. Am 24.03. ist das Jubiläumsspiel vs. FC Bayern in der Barclays Arena (15:30 Uhr), am 27.03. (20 Uhr) kommt der Mitteldeutsche BC nach Wilhelmsburg.

👉 hamburgtowers.de

10.03. VOLLEYBALL 2. BLF PRO: ETV

Die 1. Damen des ETV Hamburg spielen in der 2. Bundesliga Pro im ETV Sportzentrum Hoheluft gegen Blinder Blaubären TSV Flacht (15 Uhr) und treffen am 23.03. auswärts auf die Stralsunder Wildcats (17 Uhr).

👉 etvvolleyball.de/2-bundesliga

10.–17.03. TENNIS: ATP-CHALLENGER

Die Profis der Herren schlagen in der Verbandshalle Hamburg (Bei den Tennisplätzen 77, 22/19 HH) auf, gespielt wird auf 2 Plätzen. Kids, aufgepasst: Es werden noch Balkinder gesucht!

👉 hamburger-tennisverband.de

16.03. HANDBALL-FRAUEN-BL: BUXTEHUDER SV

3 Partien für die Buxtehuderinnen: 16.03. (18:30 Uhr) HSV Solingen-Gräfrath 76 gegen BSV, 23.03. (16 Uhr) BSV gegen TuS Metzingen, 31.03. (16 Uhr) TSV Bayer 04 Leverkusen gegen BSV.

👉 bsv-live.de

16.03. ROLLSTUHLBASKETBALL-BL: BG BASKETS

Reisefreudiges Wochenende: Am 16.03. (13 Uhr) geht's im Main Court gegen die Allianz Rollers Ulm, am 17.03. (9:30 Uhr) gegen RSKV Tübingen. Am 23.03. ist ein Rollstuhlbasketball-Tryout in der Sporthalle der SIS Horn.

👉 bgbaskets.hsv.de



02./03.03. FECHTEN: HAMBURGER JUGENDMEISTERSCHAFTEN

Einzelmeisterschaften der U17 und U11 (02.03.) sowie Mannschaftsmeisterschaften der U17 (03.03.) in allen Waffen – klingt schräg, aber Fechten kann man schon ab 7 Jahren.

📍 **Sporthalle Sts Horn, Horner Weg 89, 22111 Hamburg**

03.03. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: HSV

Der VfL Osnabrück ist zu Gast am Volkspark (13:30 Uhr). Die weiteren Partien: 08.03.

(18:30 Uhr) Düsseldorf vs. HSV, 17.03. HSV vs. SV Wehen (13:30 Uhr),

31.03. Greuther Fürth vs. HSV.

📍 **hsv.de**

09.03. SOHH-HOCKEYTURNIER

Das 2. Special Olympics Hamburg-Turnier für Spieler:innen mit geistiger Beeinträchtigung findet in der Hockeyhalle des Der Club an der Alster statt (9:30–17 Uhr). Unified Experience: Je 2 Spieler:innen ohne Beeinträchtigung werden in die Teams integriert.

📍 **hamburg.specialolympics.de**

09.03. LEICHTATHLETIK: DT. GEHÖRLOSENMEISTERSCHAFT

Die 44. Deutsche Gehörlosenmeisterschaft Leichtathletik ist nach 4 Jahren wieder in Hamburg, die Disziplinen: Sprint, Mittelstrecke, Staffellauf, Hoch- und Weitsprung, Kugelstoß. 9–19 Uhr in der Leichtathletikhalle Alsterdorf.

📍 **hgsv.de/?p=7744**

17.03. 34. BRAMFELDER WINTERLAUFSERIE

Letzter Lauf der Serie 2023/24. Es geht wieder ein- bis fünfmal um den Bramfelder See (je Runde ca. 5 km), wie oft, entscheidet ihr während des Laufs.

📍 **winterlaufserie-hamburg.de**

17.03. WORKSHOP: EMBODIED BREATHWORK

In den monatlichen Workshops werden unterschiedliche Atemtechniken genutzt, es gibt wechselnde thematische Schwerpunkte wie Stärkung der eigenen Kraft, Vertrauen finden oder Dankbarkeit. Bitte anmelden.

📍 **mattenplatz.de**

19.03. TANZ IM SEIN

Immer dienstags (20:15–22 Uhr) und sonntags (19:30–21:30 Uhr) könnt ihr hier frei nach Euren eigenen Bewegungsimpulsen tanzen, barfuß in gemütlicher Kleidung. Vorkenntnisse braucht ihr nicht.

📍 **tanz-im-sein.de**

22.03. QIGONG IM PARK

Qigong kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin und kann in jedem Alter erlernt werden – außer dicken Socken braucht ihr keine Hilfsmittel. Freitags (10–11 Uhr) im Teehaus Große Wallanlagen.

📍 **Planten un Blumen, Holstenwall 28, 20355 HH**

30.03. 6. LIONS OSTERLAUF

So geht Ostersonntag in Volksdorf: 10- und 5-km-Lauf, Kinder- und Sprintläufe, 2,5 km Nordic Walk & Talk, Generationenstaffel. Und ab 17 Uhr startet das Osterfeuer.

📍 **ostersonntag.info**

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.



**Und der Sport
gewinnt.**



TEAMBUILDING Premiere!

Wir haben mit *sporting*
in Hamburg noch viel vor.
Und wir freuen uns drauf.

Im Zuge aller unserer Ideen und Maßnahmen, wie im Sport überhaupt, geht es natürlich immer wieder darum, wer wo die Kosten trägt. Wälzt man sie komplett auf die Konsument:innen, Leser:innen ab, was ja auch gar nicht so schön klingt, oder gibt es andere Lösungen? In welchem Maße können und sollten auch Sponsoren, Partner aus der Wirtschaft, einen Teil der Aufwände übernehmen und was bekommen sie dafür? Denn wer hat schon was zu verschenken. Vielfach sind die Währungen Image, Reichweite, letztlich Verkäufe, Umsatz, Kohle. Durch die inzwischen ja sehr vielfältigen medialen Möglichkeiten oder mittels Events, wie auch immer ausgestaltet, bei uns durch Anzeigen und Kooperationen, gibt es hierfür viele gangbare Lösungen. Und dennoch haben wir immer wieder das Gefühl, dass zwischen Sport und Wirtschaft zu wenig kommuniziert wird. Und dass vermeintlich klassische Geschäftsbeziehungen auch im Sport bestenfalls partnerschaftlich entwickelt, gelebt werden. Um nicht freundschaftlich zu sagen. Und auch untereinander könnte sich gern und öfter offen und kollegial ausgetauscht werden. Warum sollte

man nicht auch mal von anderen Sportarten, Vereinen lernen? Wieso ist es nicht möglich, gemeinsam z. B. auf Sponsorsuche zu gehen, Projekte zusammen anzugehen? Unseres Erachtens setzen all diese Ansätze ein „Sich-Kennen“ voraus. Und auch genau dazu soll unsere Eventreihe „Teambuilding“ beitragen. Sie soll schlichtweg einen Austausch, Gespräche ermöglichen: querbeet, interdisziplinär, immer entspannt, ohne PowerPoint und so. Uns wiederum gelang es in diesem Zusammenhang, Mercedes-Benz Hamburg als Partner zu gewinnen; unterstützt werden wir bei dieser Reihe on top von den Hamburger Originalen, einem Netzwerk Hamburger Unternehmen, Unternehmer:innen und Enthusiast:innen, wie wir es sind. Und das Tolle: Die Locations, die von Mal zu Mal wechseln, sind wirklich großzügige Gastgeber, somit also ebenfalls Partner. Das ist wirklich schön.



Die Premiere fand im wunderbaren Grand Elysée statt, Hamburgs Riesen-5-Sterne-Hotel am Dammtor, wir trafen uns dort im „Oval Office“. Rund 60 tolle Gäste querbeet aus Wirtschaft und Sport, Moderatorin Petra Neftel begrüßte alle sehr charmant, allen voran den Keynote-Speaker Marco Klewenhagen, Geschäftsführender Gesellschafter der SPOBIS GmbH. Seine SPOBIS Conference hatte gerade ihren ersten und sehr erfolgreichen Aufschlag, erstmalig in Hamburg, im Congress Centrum, und er hat ausgeprägte Auffassungen zum Spannungsbogen Sport und Wirtschaft, versetzt mit wunderbaren Beispielen aus der Praxis, vom Platz, aus den Stadien dieser Welt. Soviel zu Spannungsbogen: Denn nicht alle waren mit einigen Punkten zu 100 % einverstanden. Aber genau der Diskurs ist wichtig und macht einen Punkt, führt vor allen Dingen auch zu neuen Gedanken und Ideen, sorgt für Gesprächsstoff. Wichtig. >>



*Kennenlernen und Austauschen waren das Ziel. Check.
Linke Seite: Moderatorin Petra Neftel, Impro-Redner Willi Lemke, Initiator Martin Blüthmann,
Keynote-Speaker Marco Klewenhagen.*

Anzeige

TAUCHEN SIE EIN IN EINE ZUKUNFT VOLLER ELEGANZ UND INNOVATION.

Erleben Sie den Mercedes-Benz EQS SUV.



Mercedes-Benz Hamburg

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Niederlassung Hamburg

FED: Friedrich-Ebert-Damm 115 · KOL: Kollaustraße 171 · HKW: Heidenkampsweg 96 · Transporter- & Van Center: BKW: Bornkampsweg 146
Tel. 040 6941-0 · www.mercedes-benz-hamburg-luebeck.de

Event: Teambuilding



© Fotos: Alex Boettcher

„Sport meets Wirtschaft – was trinkst Du?“ hieß es in der Einladung; die Gäste tauschten sich aus und wurden vom Grand Elysée richtig verwöhnt.

Etwas versöhnlicher dann Willi Lemke, der extra aus Bremen angereist war. Er war zuletzt lange in Sachen Sport und Verständigung für die United Nations unterwegs, zuvor in Bremen Politiker (Senator für Bildung und Wissenschaft sowie Senator für Inneres und Sport). Allen voran war er aber lange Aufsichtsrat und Marketing-Pro bei Werder Bremen und damals in Sachen Vermarktung super erfolgreich. Er berichtete aus seiner Zeit, schlug Brücken zurück, und der Abend nahm nicht nur deswegen einen sehr entspannten Verlauf, endete an der Hotelbar. Offensichtlich gab es genug zu besprechen, weswegen Initiator und **sporting**-Herausgeber Martin Blüthmann mit der Premiere sehr zufrieden war.





VITAL

SVE-Gesundheitsz
Innositnrap

Physio im Sportverein

Dass Sportvereine neue Wege gehen, ist gerade in Hamburg nicht wirklich neu. Allen voran die Großvereine, sie gründeten vor Jahren sogar die Interessengemeinschaft „TopSportVereine Metropolregion Hamburg“, haben viele Möglichkeiten mehr und nutzen diese auch aus.

Macht Sinn. Einen richtigen Coup, weil wirklich schlau und strategisch gedacht, landet jetzt der SV Eidelstedt. Ein Großverein, der immer sehr engagiert ist, zum Beispiel die Themen Integration und Inklusion vorbildlich angeht, schlägt jetzt für seinen Bereich Gesundheitssport ein weiteres, größeres Kapitel auf. Das bisherige GesundAktiv-Zentrum, das sich im wesentlichen um Reha-Sport und Fitness für ältere Mitglieder kümmerte, wird zum VITALIFE mit einem deutlich größeren Angebot, und zwar mit einer Praxis für Physiotherapie. Federführend, natürlich unterstützt vom sehr ambitionierten SVE-Vorstand, rockt hier Målin Neumann (31) die Idee, in Sachen Gesundheit und Service ordentlich einen draufsetzen zu können. Sie hat aber auch strategisch einige Punkte dazu zu sagen, im Sinne des Vereins, allen voran aber im Sinne der Patient:innen, der Mitglieder und deren Gesundheit. Målin, sie selbst ist Fußballerin, arbeitete zuvor als Physiotherapeutin in unterschiedlichen Praxen:

„In der Regel bekommen Patient:innen mit Rücken/Bänderrissen/Brüchen/Gelenkthemen/diesdas ein-, bestenfalls zweimal Physio von ihrer Arztpraxis verschrieben. In Sechser-Packs. Nach Beendigung dieser sechs Einheiten bekommt der Patient dann Hausaufgaben, sozusagen, aber wer macht die schon?“ Und jetzt kommt der SVE groß raus, denn diese können zukünftig dann nämlich, unter Anleitung und in Gemeinschaft, in der an den Verein angeschlossenen Fitnesswelt absolviert werden.

Der Clou: Die Betreuer:innen sind dieselben Physio-Therapeut:innen. Was das heißt: neue Heimat im Verein, Anbindung, Gemeinschaft, und die ursprüngliche Physio- oder Reha-Therapie wird zum Sport unter Freund:innen. Abgesehen von dem Präventions-Aspekt ein schönes Momentum. „Ich liebe das Vereinsleben hier“, sagt sie. „Das ist so cool – und jetzt können wir unseren Mitgliedern sehr fundiert Physio anbieten, vielmehr aber Patient:innen, die uns noch nicht kennen, ganz sachte in unseren Verein integrieren und sie auf Dauer fit halten, das ist lebenserhaltend.“ Målin ist darüber sehr glücklich und stolz zugleich. Der Vorstand folgte ihren Empfehlungen; die Umbauzeit, der Bau der vier schicken Behandlungsräume, der ganzen Praxis, dauerte gerade mal ein dreiviertel Jahr. Und jetzt ist Eröffnung. Glückwunsch, Målin und Glückwunsch, SVE.


vitalife.hamburg

Unterstützt von: SVE



Feierliche Eröffnung mit SVE-Vorstand Christoph Hellmeier (Bild oben) und vielen Gästen. Rechts: einer der vier brandneuen, hellen Behandlungsräume.

Allianz-Sponsoring

Allianz 

VERSICHERUNG | VORSORGE | VERMÖGEN



Allianz
Häder & Mey

© Fotos: AMTV

So geht Partnerschaft

Seit einem halben Jahr laufen sie nun, die Sponsoring-Partnerschaften zwischen der Allianz und den 10 ausgewählten Vereinen, Teams und Einzelsportler:innen. Und es läuft super, erfahren wir von den AMTV-Handballern.



„Wir sind über die Entwicklung unserer Jungs total glücklich!“, strahlt Kevin Ehrenberg, Coach der männlichen B-Jugend beim AMTV. „Mit Linus Godthart und Kristian Seidel haben wir Ende 2023 zwei Beachhandballer zum Nationalmannschafts-Lehrgang in Witten abgestellt, Kristian durfte dazu an einem DHB-Freundschaftsturnier in Prag teilnehmen. Mit den restlichen Jungs waren wir zeitgleich auf einem internationalen Turnier in Dänemark und belegten den 4. Platz!“ Kevin kommt aus dem Strahlen gar nicht raus: „Kristian Seidel und Linus Godthardt haben es beide in den Nationalkader Beachhandball geschafft! Und bei der Handball-Nationalmannschafts-Sichtung im Februar haben sich allen voran Till Schooff, aber auch Paul Biermann und Kristian Seidel in den Fokus des DHB gebracht.“ Dazu sind weitere Spieler wie Max Köpcke, Ole Schooff, Jussi Kespohl und Thies Kranz in der Hamburger Auswahl in der Halle. Kevin weiter: „All diese Unternehmungen konnten wir glücklicherweise für die Jungs durch die Allianz unterstützen. Doch wir haben noch einiges mehr durch diese Unterstützung geschafft.“ So konnte die bestehende Zusammenarbeit mit Sport-Mentaltrainerin Maike Koberg (sie war kürzlich mit dem Frauen-Nationalteam bei der WM) ausgebaut werden. Kevin weiter: „Wir ermöglichen es jedem Spieler, den gehobenen körperlichen Ansprüchen des heutigen Handballs gerecht zu werden, indem alle im Fitnessstudio zusätzlich schwitzen. Auch dies hatten wir vor der

Mit Linus und Kristian haben es zwei aus dem Team aktuell in den Beachhandball-Nationalkader geschafft.

Unterstützt von: ALLIANZ

Über 30 ehrgeizige jugendliche Handballer



Bei allem Ehrgeiz - den Spaß behalten!



Unterstützung probiert, aber nun auf ein super Level gebracht.“ Und: „Wir haben Krav-Manga-Selbstverteidigung gemacht, um den Jungs auch abseits der Sporthalle ein sicheres Gefühl zu vermitteln.“ Dann die Klassiker: „Wir haben einen neuen Satz Trikots mit dem Logo der Allianz, und an Spieltagen hängt ein großes Banner in der eigenen Halle, um zu zeigen, wer uns unterstützt, speziell unsere direkte Allianz-Vertretung Häder & Mey.“ Diese haben sie auch schon mit einigen Spielern im Büro besucht, „das wollen wir zeitnah wiederholen, den Handballern auch mal mehr vom ‚Leben‘ zeigen als nur die Sporthalle.“ Christian Mey wird mit einem Allianz-Stand bei den nächsten Heimspielen vor Ort sein. „Der Kontakt zu den Jungs besteht, nun sollen seine Produkte, sein Know-how auch zu den Eltern und anderen älteren Fans gebracht werden.“

Auch auf Instagram sind das Team und die Allianz-Vertretung verbunden. Und hier ist der AMTV richtig kreativ: „Zusätzlich haben wir auf Insta die ‚Frage der Woche‘, es geht mal um den Handball-Alltag der Jungs, mal um witzige Momente, mal konkret um die Zusammenarbeit mit der Allianz. Eine Frage hatte sogar Konsequenzen, die wir gerade zusammen mit Christian Mey angehen: Und zwar ging's um einen fiktiven Unfall, bei dem Spieler X mit dem Roller von Spieler Y auf dem Parkplatz der Sporthalle in mein Auto gefahren ist... welche Versicherung zahlt nun theoretisch den Schaden an meinem Auto? Wir haben sogar Möglichkeiten zur Auswahl gestellt – und mussten leider erkennen, dass die Jungs überhaupt keine Idee davon hatten. In weiteren Gesprächen ist aufgefallen, dass sie im Bereich Versicherung, Altersvorsorge etc. noch komplett ahnungslos sind. Nun kam die Idee von den Jungs selbst, dass wir mal statt einer Trainingseinheit ein Coaching von Christian von Häder & Mey zu diesen Themen bekommen.“ Der Termin steht, Mitte April gibt es einen Mannschaftsabend mit Essen und Trinken und der Idee, „einen Abend gemeinsam zu verbringen, an dem Christian den Jungs etwas über Versicherungen, Altersvorsorge und sonstige Absicherung beibringt. Das Ganze wird gerade in Form von Minivorträgen und einem Quiz vorbereitet.“

Überhaupt ist der AMTV voller Pläne, sportlich und darüber hinaus: „Wir starten gerade mit der Rückserie und hoffen auf eine weiterhin tolle handballerische Entwicklung der Burschen. Über Ostern fahren wir mit allen zusammen auf ein weiteres internationales Turnier in Dänemark“, fängt Kevin an und macht gleich weiter: „Die Jungs kommen langsam alle in das Alter, wo das Thema Führerschein konkreter wird. Wir wollen einen Erste-Hilfe-Kurs für die gesamte Mannschaft machen.“ Außerdem planen sie u. a., im Sommer an der Qualifikation zur Jugendbundesliga teilzunehmen, Ende 2024 auf ein internationales Turnier in Schweden zu fahren, und überhaupt: „Wir werden beobachten, wie unsere jungen Handballer sich entwickeln und sicherlich auch immer spontan schauen, was für diese nötig ist.“



Oben: aus der AMTV-Bewerbung fürs Allianz-Sponsoring. Unten: Für die Allianz und für **sporting** gab's sogar eine selbstgemachte Weihnachtskarte. Danke, Jungs!



Von Lifts zu Likes: Fitness-Killer Handy!

© Foto: Freepix

Stell Dir vor, Du bist im Gym, bereit für den ultimativen Pump, doch Deine letzte Session auf Instagram zählt mehr Reps als Du.

In einer Welt, in der das Scrollen durch Instagram als Aufwärmübung gilt und die perfekte Playlist auf Spotify wichtiger ist als das richtige Gewicht auf der Hantel, kommt eine Studie um die Ecke, die uns allen den Fitness-Spiegel vorhält. Petrus Gantois, ein brasilianischer Forscher im Bereich der sportlichen Ertüchtigung, und seine Crew haben herausgefunden, dass unsere geliebten Smartphones vielleicht eher Fitness-Feinde als -Freunde sind. Ja, richtig gelesen: Dein Handy könnte der Grund sein, warum Du im Gym eher wie ein schlaffer Waschlappen wirkst als wie Arnold in seinen besten Zeiten. In dem Experiment, das sich wie die Handlung eines Science-Fiction-Films liest, in dem die Technologie am Ende doch nicht unser Freund ist, wurden 16 tapfere Freiwillige durch zwei verschiedene geistige Marathonläufe geschickt: die einen mit Surfen in den sozialen Netzwerken, die anderen mit einem Dokumentarfilm als Warm-up. Die Mission: herausfinden, ob die geistige Erschöpfung durch das Liken und Swipen unsere körperliche Performance beim Gewichtestemmen sabotiert. Und siehe da, die Gruppe, die vor dem

© Foto: Freepix





© Foto: Pixabay

Workout ihre Zeit in den sozialen Medien verbrachte, zeigte weniger Power beim Pumpen als die Doku-Gucker. Das ist so, als würde man feststellen, dass der Kaffee, den man trinkt, um wach zu werden, eigentlich müde macht. Die Studie legt nahe, dass es nicht die Muskeln sind, die schlappmachen, sondern unser geistiger Tank, der durch die digitale Dauerberieselung auf Reserve läuft.

Was bedeutet das nun für uns Fitnessfreaks in der digitalen Ära? Es ist Zeit für einen Reality Check. Vielleicht sollten wir das Smartphone mal beiseitelegen und uns wieder auf das konzentrieren, was wirklich zählt: die Beziehung zwischen uns und den Gewichten. Schwitzen statt Swipen, Pressen statt Posten, Liften statt Liken. Und für alle Fitness-Coaches und Gym-Betreiber:innen da draußen: Vielleicht ist es an der Zeit, über „Digital Detox Sessions“ nachzudenken. Vielleicht muss das Smartphone dann sogar am Eingang abgegeben werden. Eine Art Sauna für die Willenskraft, in der wir unsere geistige Frische zurückgewinnen, bevor wir den Körper an seine Grenzen bringen.

Zu guter Letzt: Diese Studie ist ein Weckruf für alle, die dachten, Multitasking zwischen Hantelbank und Hashtag ist ein Klacks. Sie zeigt, dass unsere geistige Gesundheit und Klarheit genauso wichtig sind wie unser physisches Wohlbefinden. In einer Zeit, in der jede:r von uns ein bisschen zu sehr an sein Smartphone gekettet ist, könnte der

Schlüssel zu wahrer Fitness darin liegen, gelegentlich offline zu gehen. Also, beim nächsten Mal, bevor Du ins Gym marschierst, überlege Dir zweimal, ob Du wirklich noch schnell durch Deine Timeline scrollen musst. Vielleicht ist es ja genau das, was zwischen Dir und Deinem nächsten persönlichen Rekord steht. In der Zwischenzeit: Bleibt stark, bleibt gesund und vor allem – bleibt mal offline.



Nils Behrens ist Longevity-Enthusiast und Podcast-Host. In über 200 Expert:innen-Interviews hat er sich mit der Frage beschäftigt, wie wir länger besser leben können. Und teilt seine Erkenntnisse der neuesten Studienlage regelmäßig auf LinkedIn.

© Foto: Studio Maximilian König



© Foto: Unsplash



THE RAY
FITNESSCLUB

**Das kann
was!**

THE RAY Fitnessclub, er hat es uns angetan. Warum? Weil nigel Nagelneu, weil super durchdacht und weil Schwimmen.



Hamburgs einziger Fitnessclub mit über 2.000 qm Wasserfläche bietet Training im Wasser, im Studio und outdoor, hinzu kommt Wellness in 5(!) Saunen.

Neue Sachen sind ja sowieso immer toll. Denkt mal an ein neues Auto, das riecht so gut. Herrlich. Wie bei THE RAY: Auf 4.400 qm(!!) gibt es Sport satt, das Angebot ist so groß, Studioleiter David Voigt muss uns helfen. Er ist sehr smart, topfit, bestens ausgebildet und strahlt total stolz übers ganze Gesicht und über alle 4.400 qm. Sehr schön, um das vorwegzunehmen, eine riesen Außenfläche für Kurse, Gruppen-Performances überhaupt, aber auch ein Outdoor-Rig mit einer gepflegten Calisthenics Allround Station. Und dazu Sitzmöglichkeiten für mal Pause machen. Der Hauptgerätebereich, die Trainingsfläche drinnen, ist auf neuestem High-End-Standard, ist ja logisch, Life Fitness der Ausrüster. Für alle Grundübungen ist doppelt gesorgt. Dazu kommt hier ein bahnbrechender Cardio-Bereich, der es wirklich in sich hat: Laufbänder, Cross-Trainer, Rad-Ergometer, auch Liegerad, Stair-Master für ein Training auf einem völlig neuen Level, auch dank der interaktiven Trainingsprogramme sowie der individuell anpassbaren Benutzeroberfläche. Und viele dieser Geräte mit Blick auf das 50-Meter Becken der Alsterschwimmhalle, hier ist es dann die Wasseroberfläche ;-). Da wird es schon mal gar nicht langweilig. In einem zweiten Raum, David sagt „der ist etwas kleiner“, könnt Ihr ackern, so viel ihr wollt und könnt, denn hier ist in der „Hammer Strength“-Box Functional Training angesagt. Dabei geht es um das Zusammenspiel unterschiedlicher Muskelgruppen. Grundidee ist, neben der allgemeinen Fitness, den Bewegungsapparat komplexer mit einzubeziehen, für eine bessere Stabilität und Koordination von Muskeln und Bewegungen. Hier könnt Ihr Euch also richtig austoben. Alternativ geht Ihr nach nebenan, zum Indoor Cycling in einem Raum, der wie ein Atrium daherkommt. Hier stehen hochprofessionelle ICG IC5 Bikes und warten auf Euch. Spannend: Aus Neuseeland kommen die Trainingsprogramme Les Mills, eine Welt voller Bewegung. Die Instruktor:innen sind bestens ausge-

bildet und das wirklich Tolle: Man kann jederzeit in diese Kurse einsteigen. Sie sind für Neulinge und Fortgeschrittene geeignet, weil jede:r im eigenen Tempo trainieren kann. Die einen machen erstmal langsam und kommen rein, die anderen geben Vollgas und verbrennen mächtig Kalorien. Nach gleichem Prinzip bzw. Programm sind auch die Classes im Studio/Kursraum gestrickt.

Und weil das Setting overall die Alsterschwimmhalle ist, gibt es im THE RAY natürlich auch etliche Aqua Fitness Kurse. Richtig Neues mit Kult-Charakter (wenn die so krass anstrengend sind wie die Namen ...) à la Aqua Kettle Bell Warrior, Aqua Deep Work oder Aqua HIIT-Circuit, Aqua VIPR H2O oder Aqua Fit Fight (da kriegt man ja richtig Angst) gepaart mit altbewährten Kursen, das macht einen tollen Mix und bedient viele glückliche Menschen. Und das ist ja die Hauptsache. Und, dann jetzt mal im Marketing-Sprech: Der USP, der einmalige Produkt- bzw. Studiovorteil, ist einfach das neueste, schönste Schwimmbad der Republik, mit seinen 50-Meter-Bahnen und seiner beeindruckenden Großzügigkeit: 2.000 qm Wasserfläche, 6 Becken. Wer da nichts findet ... Die Preise im THE RAY sind variabel je nach Ausgestaltung mit oder ohne AquaFit, mit oder ohne ..., auch die Sauna kann dazugebucht werden.

www.the-ray.de

Neugierig geworden?
Wir verlosen drei Kick-off-sporting-Schnupper-Sessions im THE RAY Fitnessclub.
Bitte schickt uns eine Mail mit Namen und Adresse an info@sporting-magazin.de,
Betreff: NEU-gierig
Teilnahme ab 18 Jahren, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



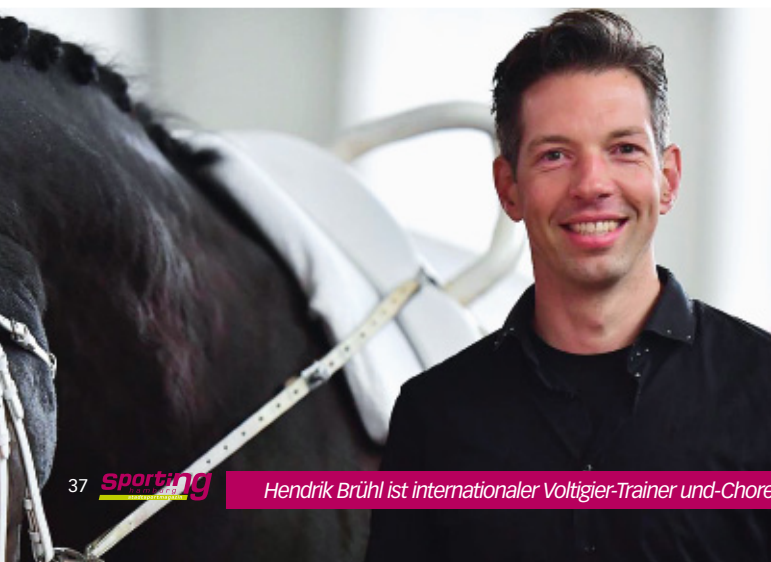
Trainieren mit Blick in die neue, noch schönere Alsterschwimmhalle.

Vertrauen ist der Schlüssel

Ein Hilferuf erreichte uns: „Bitte berichtet über uns. Wir sind dringend auf Unterstützung angewiesen, benötigen neue Mitglieder und Sponsoren.“ Gelesen, hingefahren – zum Hamburg-Wentorfer Reitverein (HWR).

Und ja: „Wir brauchen Geld“, bestätigt Hendrik Brühl (43) ganz offen. „Aber lasst mich erst mal erzählen, wie toll unser Sport ist.“ Und er legt los, mit ansteckender Begeisterung. „Voltigieren ist ein Körpersport“, klärt er uns auf. Wichtig: „Es ist nicht Reiten! 85 % wird am Boden trainiert, dann auf Pferdeatruppen, und erst, wenn die Choreo absolut sitzt, geht’s aufs Pferd.“ Denn: „Das muss funktionieren, mit ein bis drei Personen auf dem Pferd, und zwar immer gleich. Dieses Vertrauen darf das Pferd nicht verlieren.“ Und: „Vertrauen ist der Schlüssel zum Voltigieren ...“, Hendrik selber hat sich mit 6 Jahren „in den Sport verliebt“, ist heute international gefragter Trainer und Choreograph, „... das tiefe gegenseitige Vertrauen zwischen Pferd, Teammitgliedern und Longenführer.“ Sogar mit 8 m Abstand: „Mein Pferd erkennt auch meine kleinsten Signale“, er demonstriert ein minimales Kopfnicken. „Voltigieren ist eine Partnerschaft mit dem Pferd, eine ganz enge Bindung.“

Zum HWR wechselte er mitsamt Team 2012 aus Bad Odesloe, dort war die Trainingshalle abgebrannt. „Hier haben wir eine eigene Voltigierhalle; die sonst oft üblichen Konflikte mit den Reitern





Bei der Junioren-WM 2023 in Schweden gewann Lukas Heitmann Silber, Mia Kluge (re.) wurde Fünfte.

entfallen.“ Erfolge zeigten sich schnell: „2018 war absehbar: Top 10 in Deutschland; 2019 schon Top 3 im Einzel und im Team“, erzählt der stolze Trainer, „und 2023 hatten wir Lukas Heitmann und Mia Kluge in der Einzel-WM.“ Hendrik, superstolz: „Mia wurde Fünfte und Lukas ist Vizeweltmeister geworden! Mit 14 der jüngste Medaillengewinner ever!“ Und wohl auch der fleißigste. Lukas, inzwischen 15, trainiert 20–30 Stunden pro Woche, dazu kommt Sporttheorie. Alle Leistungsvoltgierer:innen haben eine Ballett- und Modern Dance-Ausbildung, beherrschen Turnen und Sportakrobatik. 60 Breiten-, 20 Leistungs- und 8 Spitzensportler:innen zählt die Voltgier-Abteilung. „Das Reiten ist aktuell im Verein quasi ausgestorben“, so Hendrik. „Es gibt zurzeit keinen Pächter für den Reitstall.“ Von dem sie abhängig sind, Strom und Wasser kommen vom Stall, die Vereinspferde sind dort untergebracht. Und damit zurück zum Anfang: „Aufgrund einer Vielzahl wechselnder Pächter des Reitsportzentrums und damit ständig steigender Unterbringungskosten der Vereinspferde ist unser Verein in eine starke finanzielle Schieflage gekommen“, meldete sich der HWR bei **sporting**. „Voltgieren ist eine für alle Beteiligten teure Leidenschaft“, gibt Hendrik zu, „im Breitensport weniger, aber je weiter man in den Spitzensport kommt, umso mehr muss man investieren.“ Zeit und Geld. Das gilt auch für den Trainer, Hendrik ist Berufsschullehrer, aber pro Woche um die 30 Stunden im Verein,

„dazu Orga und Koordination – die Logistik und der Papierkram, um sechs Pferde und die Sportler:innen in ein Trainingslager zu kriegen, Du machst Dir kein Bild ...“ Hendriks Invest in den Sport, in den Verein geht noch weiter: „Ich habe dem Verein zwei eigene Pferde überlassen, schieße zu den laufenden Kosten privat ca. 10.000 Euro pro Jahr dazu.“ Aktuell sind 2 Pferde verletzt, teure Behandlungen stehen an; die Tiere brauchen spezielles Futter; und überhaupt: „Je besser wir finanziell aufgestellt sind, desto besser können wir im guten Sinne des Pferdes handeln.“ Logisch. „Wir sind super vernetzt, bekommen für vieles Sondertarife, aber die Kosten steigen. Und wir sind schon in den roten Zahlen, trotz allem.“

Hinzu kommt die Unsicherheit, ob und wann der Reitstall wieder verpachtet wird. Hendrik philosophisch: „Wir trainieren viel im Dreck, aber am Ende glitzert alles. Und dazwischen ... ganz viel Arbeit! Das macht uns stark.“ Sie machen weiter, wünschen sich Sponsoren, Unterstützer, neue Mitglieder (ab 5 Jahren, es gibt Gruppen auf allen Niveaus).

Web: hwr-wentorf.de
Insta: [@s_team_hwr](https://www.instagram.com/s_team_hwr)

Anzeige



DEIN ZEITSCHRIFTENDRUCKER

WIR BRINGEN
EUREN SPORT
 AUFS PAPIER!





© Große Foto: Esther Schlablon
© Kleines Foto: Thorsten Kurt

Untergetaucht

In einer Welt, die von traditionellen Sportarten wie Fußball, Turnen und Tennis dominiert wird, existieren auch weitere, nicht so bekannte bis exotische Sportarten.

Eine davon verbirgt sich im Wasser: Unterwasser-Rugby, eine einzigartige Kombi aus Tauchen, Teamsport und Strategie. Um das Ganze ein bisschen besser zu verstehen, habe ich mich an den Deutschen Unterwasser-Club Hamburg gewendet: Kann ich mal beim Training vorbeischaun und das Ganze ausprobieren? Da wusste ich noch nicht, was mich erwarten würde... Ich hatte mich vorher online ein bisschen informiert; aber die Idee, mit nur wenig Luft unter Wasser Sport zu treiben, war mir doch ziemlich fremd. Von dem Moment an, als ich auf das Team traf, wusste ich aber: Das wird cool. Ich wurde gleich supernett begrüßt, alle waren unglaublich freundlich und aufgeschlossen, total hilfsbereit. Für mich ein Zeichen dafür, wie stark der Zusammenhalt hier ist. Tatsächlich einer der Gründe, warum Tim, ein Spieler, seinen Sport so liebt: „Die Gemeinschaft in diesem Sport ist unglaublich, man trifft sich mit Spieler:innen aus aller Welt und es funktioniert, als wäre man schon Jahre zusammen.“

In der Schwimmhalle wurde ich mit allem zum Mitspielen nötigen Equipment ausgestattet, von der Taucherbrille über Schwimmflossen bis hin zum Schnorchel. Das Team nahm sich die Zeit, mir zu erklären, wie ich jeden einzelnen Ausrüstungsgegenstand richtig verwenden sollte. Sie überprüften, ob alles perfekt saß. Während des Trainings wurde mir klar, dass Unterwasser-Rugby mehr ist als nur ein Sport – es ist eine Leidenschaft, die von allen im Team geteilt wird. Sie erklärten mir geduldig die Grundlagen des Spiels, bestehend aus 2 Teams mit verschiedenen farbigen Badekappen, die mit je 6 Spieler:innen gleichzeitig im Wasser sind. Mit Positionen wie Torwart, Sturm und Verteidigung tauchen sie durchschnittlich 12 Sek., gefolgt von 10 Sek. an der Oberfläche. Der längste Ausnahmezustand wäre ein Strafstoß, wo der Torwart bis zu 45 Sek. unter Wasser sein kann. Ein Spiel dauert 2x15 Min. Mit einem mit Salzwasser gefüllten Ball und 2 Körben am Boden des



Der Spielball ist mit Salzwasser gefüllt; zur Ausrüstung gehören Flossen, Tauchmaske und Schnorchel.



Zur DM 2022 fuhr das Team der 1. Liga aus Hamburg bis an den Bodensee nach Friedrichshafen.

Schwimmbeckens bietet dieser Sport eine spannende Mischung aus Geschwindigkeit, Geschicklichkeit und strategischem Denken. Angegriffen werden darf immer nur die Person, die den Ball hat, Kontakt am Kopf ist generell verboten.

Bestens informiert ging es dann für mich los. Obwohl ich anfangs noch unsicher war, fühlte ich mich schnell immer sicherer und konnte mich voll und ganz auf die mir vorgegebenen Aufgaben konzentrieren. Jan, einer der Spieler aus dem gemischten Team, hat mich im Wasser direkt an die Hand genommen, mir erklärt, wie ich den Schnorchel nutze und was ich mache, wenn ich aus dem Wasser komme. Darauf folgte die Ballarbeit. Wir sind untergetaucht und haben uns den Ball zugestoßen, denn beim Unterwasser-Rugby wird der Ball nicht geworfen, sondern hin und her gestoßen. Erstaunlich fand ich, wie einfach das bei Jan aussah. Am Ende des Trainings war ich ganz schön erschöpft, obwohl ich mehr zugeschaut als mitgemacht hatte. Tim hat mir dann noch von seinen Erfahrungen berichtet. Dass es z. B. beim Unterwasser-Rugby,

obwohl es sehr körperlich ist, doch eher ein geringes Verletzungsrisiko gibt; vor allem haben wir über den tollen Zusammenhalt der ganzen Unterwasser-Rugby-Gemeinschaft gesprochen.

Wenn Ihr auf der Suche nach einer neuen sportlichen und dabei komplexen Herausforderung seid, kann ich Euch Unterwasser-Rugby nur wärmstens empfehlen. Taucht ein und erlebt selbst, wie es ist, Teil dieser außergewöhnlichen Sportart zu sein. Bei Interesse oder Fragen kontaktiert gerne: uwr@duc-hamburg.de



Unsere Gast-Redakteurin Michele Mercedes Scholz (25) ist leidenschaftliche Fußballerin und konnte sich durch ihren Sport ein Studium in den USA verwirklichen, das sie kürzlich mit einem Master in Marketing abgeschlossen hat.

© Foto: privat

Anzeige



www.kulturwerbung.de

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



Der was weiß

Wir treffen Bernhard Peters. Er ist irgendwie ein Hintergrund-Sport-Monster Hamburgs – im sehr Positiven, weil er eine Idee hat. Eine? Diverse.

Und wenn man mit ihm schnackt, braucht es kaum eine Frage für seine Antworten. Bernhard Peters, Diplom-Sportlehrer und Trainer, eigentlich aus NRW, hat jahrelang Hockey gemacht. Zunächst sehr erfolgreich in Krefeld, hier wurde er schon mit 23 sportlicher Leiter, war dann von 1985 bis 2006 Trainer beim Deutschen Hockey-Bund. Eine lange Zeit, eine erfolgreiche Zeit: Mit verschiedenen Jugendteams gewann er mehrere Welt- und Europameisterschaften; 2002 und 2006 führte er die Herren-Nationalmannschaft zum WM-Titel. Bei 5 olympischen Spielen war er dabei. Und weil er sehr systemisch unterwegs ist und Strukturen sein Ding sind, er genau damit offensichtlich im Hockey sehr erfolgreich war, wollte Jürgen Klinsmann ihn zum DFB holen. Das scheiterte zwar am DFB-Präsidium, die, wie er heute sagt, „hatten gar keine Vorstellung von den Aufgaben eines Sportdirektors“, er landete aber dennoch beim Fußball. Zum einen wollte er „was Neues machen, aber ein Ball musste im Spiel sein“, zum anderen hatten Dietmar Hopp und der damalige Hoffenheim-Trainer Ralf Rangnick Interesse. Also strukturierte Bernhard dann mal Hoffenheim. „Die bauten da gerade was auf und ich baute kräftig mit, transferierte Dinge, die ich schon beim Hockey-Bund erfolgreich initiierte hatte, nach Hoffenheim.“ Und das offensichtlich ausreichend nachhaltig, denn Hoffenheim spielt seitdem 1. Liga.

Dann holte Dietmar Beiersdorfer ihn 2014 nach Hamburg, zum HSV. Und auch hier baute er den Unterbau, schaffte auch hier eine Basis:



Geschafft! Der HPSI-Zertifikatslehrgang richtet sich an Führungskräfte und Trainer:innen der Spielsportarten.

für die Nachwuchsarbeit, die Kaderplanung, für Talentförderung, aber auch Strukturen für Teamführung, bis hin zu Taktiken auf dem Platz. Sein Ding, seine Augen leuchten. Bis 2018. Seitdem ist er als Mentor, Berater, Trainer und Sportdirektor unterwegs. Er führt mit seinem Sohn Jan und mit Ole Kappmeier eine Beratungsgesellschaft BPTC und hilft weltweit Trainern individuell, aber auch Vereinen bzw. ihren Verantwortlichen. Er leitet ein Institut, das High Performance Sports Institute, ein Kompetenz-Hub für Führungskräfte in Spielsportarten (aktuell Fußball, Basketball, Handball, Volleyball und Hockey), für diverse Fußballverbände und Vereine – sehr renommierte selbstverständlich – und entwickelt sie deutlich weiter. „Und zwar nicht als klassischer Berater“, wie er sagt, und er erklärt das Geschäftsmodell: „Wir führen auch hier, wir initiieren“, in Form von 6 Strategiebausteinen mit Themen wie Spielidentität, „wie wollen wir eigentlich spielen“, Personal- und Trainerentwicklung, „welche Führungsstile, Ideen passen zu unserer Kultur und unseren Ideen“, der nächste Block: Talentsichtung, Jugendförderung, Scouting, Kaderentwicklung. „Es geht auch um Werte, Strategien, wie entwickelt sich der Sport allgemein, welche Rolle wollen wir dabei spielen – den Willen zum Erfolg vorausgesetzt.“ Sonst wäre er wahrscheinlich auch raus. „Erfolg muss schon sein – und wir wollen immer den Kern des Sports erhalten“, betont er, sehr leidenschaftlich.

Fragt man ihn, was sich an Spielstrukturen, Angriffstaktiken verändert hat, sagt er: „Es wird früher angegriffen, besser verteidigt. Das heißt, es gibt weniger Raum, die kognitive Handlungsgeschwindigkeit muss besser werden, da ist auch heute noch bei vielen Vereinen Luft nach oben.“ Er weiter: „Es gilt zu überlegen, wie man diese Stresssituationen besser trainiert, damit ruhiger geschossen oder geworfen werden kann“, sein Lieblingsthema. „Insgesamt ist das Niveau deutlich gestiegen, man muss mehr individualisieren, es braucht mehr mentale Unterstützung, und auch andere Recovery-Faktoren wie Ernährung und Schlaf sind dazugekommen.“ Da hat man sich vor 30 Jahren wohl eher weniger Gedanken gemacht. Er initiiert, forciert „und ich labere nicht rum“, lacht er. Deswegen bauen sie nebenbei mit dem Kollegen Lutz Pfannenstiel den Fußballclub St. Louis City SC für die Major Soccer League in den USA auf. „Da gab es am Anfang nur die Kreditkarte des größten Autoverleihers der Welt, Enterprise“, das war vor drei Jahren. Nun sind da hunderte Trainer im Stadtgebiet unterwegs, casten bewegungsbegabte Kinder, scouten, bilden aus, bauen auf, die Strukturen kommen aus Hamburg. „Fußball ist in den Staaten lange ein Sport der reichen Weißen gewesen, das ändern wir gerade in St. Louis nachhaltig“, stellt er fest und freut sich über die Breite und Tiefe, den auch sozialen Anspruch seines Projektes da drüben in Missouri. Und weil er sonst nichts zu tun hat, juckelt er nebenbei auf der A7 immer wieder auch nach Jütland/DK. Da führen sie gerade, aktuell sind sie Tabellen-Zweite, den Aarborg BK in die erste dänische Liga. Und da sind sie nicht nur beratend unterwegs, da sind sie dann gleich mal eingestiegen.



Ex-Fußballtorhüter und TV-Experte Lutz Pfannenstiel (li.) ist Sportdirektor beim St. Louis City SC. Unten links: Mit Head Coach Bradley Carnell.



© Fotos: privat



© Fotos: JAKADUWO

„Arsch auf Eimer“

Wer jammert, hat keine Chance, bei Ellen, Silke, Gaby und ihren Kolleginnen vom Niendorfer TSV mitzuturnen, -tanzen, ... Was so grimmig klingt, hat reizende Gründe und ist auch irgendwie cool.

Warum? Die Ladies 50plus blicken nach vorn, haben Spaß an ihrem Sport, entfliehen dem Alltag, weswegen auch Krankengeschichten vor der Halle bleiben. Wir haben die drei ausgesprochen tollen Frauen in unser Büro eingeladen. Sie sind der „knall“-harte Kern von JAKADUWO, meint: „Jammern kannst Du woanders“ – eben. Seit 2006 sind sie alle dabei, inzwischen ein Spin-off der damaligen Frauen-Turngruppe. Und der entstand im Grunde beim damaligen Turnfest in Leipzig. Da sahen sie nämlich, dass man, auch mit Wettkampfmodus, gleichermaßen mit Materialien, turnen, sogar tanzen kann. Sie sahen entsprechende Showvorführungen anderer Tanz- und Turngruppen – das wollten sie auch. Eine Kombi aus Tanzen und Turnen, logischerweise nach einer Musik, das entfachte ihre Kreativität, ihre Motivation, vielmehr sogar ihren Ehrgeiz. „Denn wir wollten auch auftreten“, erzählt Ellen, „gegen andere Gruppen antreten“, unterstreicht Silke. Damit das klar war. Ein erster Auftritt im Rahmen der Ideenbörse des Verbands für Turnen und Freizeit (VTF) wurde geplant und es entstand die erste Choreo: „Bautrup“. Und wer jetzt denkt, die Ladies schwingen Schaukeln, that's it? It's not: „Versucht mal, an einer Schaukel einen Aufschwung zu machen“, und dann reden wir weiter. Also übten sie, kreierte sie eine Tanz-Turn-Choreo mit Schaukeln, Pylonenhütchen, Absperrbändern, nachempfundenen Presslufthammern und Bierkästen-Step-Aerobic. Eine Vorführung, die offensichtlich beeindruckte: Denn sie wurden zum Landesentscheid „Rendezvous der Besten“ eingeladen und schafften gleich die Quali für das Bundesfinale. Und wer jetzt denkt, das reicht unseren lieben Niendorferinnen 50plus: No way. „Das kann es jetzt nicht gewesen sein“, war die Reaktion, und jetzt machten sie ernst. Deswegen passt der Name auch „wie Arsch auf Eimer“, sagen sie. „Wir wollten was



© Foto: privat



Einkauf bei Ikea, „Women at Work“, „Bautrupp“: Die Showtruppe verwandelt Alltagsthemen in Choreographien.

erreichen, Wettkämpfe turnen/tanzen“, und alle sollten und wollten mitziehen, sich einsetzen. „Wir sind eine wahnsinnig gute Truppe“, so Trainerin Gaby Hannemann-Ohlogge. „Wir probieren zum Einstudieren unserer Choreos sehr viel aus, kombinieren Tanz/Gymnastik/Turnen mit Materialien, wollen damit unsere Themen unterstützen. Und jede der Frauen ist involviert, Choreo, Kostüme, Musik, ... Orga. „Choreograph ist die Gruppe“, sind sie sich einig. „Wir wollen alt werden und das Leben genießen“, sagen sie dann, und das fühlt man. Sie nehmen dabei Generationen, auch sich selbst, auf die Schippe, performen einen Arztbesuch, humpeln, empfinden einen Sehtest nach und überzeugen damit auf der Weltgymnaestrada in Amsterdam. Alle zwei Jahre gibt es eine neue Choreo. „Die erste Gestaltung nach dem Bautrupp war ‚Einkauf bei Ikea‘“, lustige Idee. Ein anderes Mal hieß es „Genug gejammt“, eine Reha-Gestaltung, und das in der SAP-Arena

in Mannheim, vor 10.000 Menschen, by the way. Kein Wunder, dass die Damen angefixt sind. Geübt wird einmal die Woche und dann gibt es Sondertrainings, am Wochenende, von morgens bis abends. Für dieses Jahr, die Musik haben sie schon parat, kann es sein, dass sie die Erstlings-Idee noch mal rausholen, nur neu interpretiert wahrscheinlich. Einmal sind sie auf einem Wettkampf schlecht beurteilt, „richtig runter-bewertet worden“, da sind sie jetzt noch sauer. Aber was soll's, es überwiegen viel mehr die kleinen und großen schönen Momente, der Erfolg auf der großen Bühne und wenn sie ihrem Anspruch treu bleiben: „Obwohl wir schon die Gesichts-Ältesten sind, wollen wir uns immer ein Stück weit absetzen.“ Denn: „Es geht nämlich nicht immer nur um Höchstleistungen, sondern auch um Bewegungsqualität, Outfit, Musikinterpretationen, um Originalität, da sind wir richtig gut.“ Und gejammt wird sowieso woanders.

Anzeige



BUDNI

**DEIN DROGERIEMARKT
FÜR SPORT- UND
FITNESSPRODUKTE.**

Doping im Fitnessstudio

Ben* (20) ist Student, nach der Uni trainiert er im Fitnessstudio. Schnell wird er stärker und breiter. Und trotzdem, je länger er trainiert, desto unzufriedener mit seinen Erfolgen steht er vor dem Spiegel ...

Über Gespräche im Gym erfährt Ben von „SARMS“, das sind Substanzen, die an die körpereigenen Androgen-Rezeptoren andocken und eine stimulierende Wirkung haben. Damit funktionieren sie ähnlich wie freies Testosteron, einem beliebten Mittel zum Muskelaufbau, die Hemmschwelle ist aber bei solchen vermeintlich weniger stark wirkenden Medikamenten viel geringer. Schon nach kurzer Zeit bemerkt Ben mehr Muskeln an seinem Körper, er fühlt sich fitter und kräftiger, auch die Regeneration funktioniert schneller – und das alles beim gleichen Trainingsaufwand wie vorher. Ben ist wie unzählige andere Menschen Teil des Fitness-Hypes. Nach einer Analyse der Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse besuchten im Jahr 2023 fast 20 Millionen Deutsche ein Fitnessstudio, wobei die Altersgruppe 20–29 Jahre mit 4,7 Millionen am häufigsten vertreten ist. 1,58 Mio. waren sogar erst zwischen 14 und 19 Jahre alt. Torben*, ein Fitnessstudiomitarbeiter aus Hamburg, erklärt uns: „Viele Männer und Frauen streben gewissen körperlichen Idealen nach. Solche Körper, wie sie auf Social Media zu sehen sind, können sehr beeinflussend wirken.“ Vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen nimmt dieser Körperkult zu. Instagram, TikTok & Co sorgen für einen permanenten Wettkampf, das eigene Körperbild vermeintlich zu verbessern und den Schönheitsidealen zu entsprechen.

Leistungssteigernde Medikamente versprechen schnellen Muskelaufbau, bessere Regeneration und weniger Fett. Im World Anti



© Foto: Arndt-Struppek

Doping Code fallen folgende Substanzen darunter: anabole und androgene Steroide, Hormone, Substanzen mit antiöstrogenen Wirkung, Diuretika und Stimulanzien. Nach einer Untersuchung des Bundesgesundheitsministeriums 2015 lag die geschätzte Zahl der Konsument:innen in Deutschland schon damals bei 13–16% aller(!) Freizeitsportler:innen. Ein Bodybuilder, der anonym bleiben möchte, klärt uns auf, er betreibt den Sport seit mehr als 10 Jahren: „Es ist sehr kompliziert, weil im Bodybuilding bei allem gedopt wird. Man nimmt mehrere Arten von Anabolika, wie Testosteron, Trenbolon und Masteron, die dafür sorgen, dass man Muskeln aufbaut, der Stoffwechsel und die Regeneration besser funktionieren.“ Die Einnahme erfolgt oral oder mithilfe von Spritzen. Der Konsum solcher Medikamente ist aus medizinischer Sicht sehr gefährlich. Die Nebenwirkungen sind je nach Medikament unterschiedlich und können von hormonellen Schäden, Herz- und Kreislaufproblemen, multiplem Organversagen, Leberfunktionsstörungen und verkleinerten Hoden bis zur Abhängigkeit reichen, so Apothekerin Ilka Schillbach-Schwarz. Das beliebteste Mittel sind anabole Steroide. Diese Substanz ist seit 1974 in Deutschland für den Gebrauch im Sport verboten. Der Bodybuilder erklärt, dass ihm die Gefahren seines Konsums durchaus bewusst sind: „Ja klar, ich weiß ganz genau, was alles passieren kann. Die übertreiben es aber mit den Nebenwirkungen.“ Um den Gefahren entgegenzuwirken, lässt er sich regelmäßig von einem Arzt durchchecken. Viele Freizeitsportler konsumieren, ohne informiert zu sein. „Anders als Drogen werden Anabolika selten thematisiert“, beklagt Schillbach-Schwarz.

Nach dem Anti-Doping-Gesetz dürfen Steroide in Deutschland weder erworben noch besessen werden; Ausnahme ist der Besitz für medizinische und sportferne Gründe. In vielen anderen Ländern ist das nicht so. Wurden die Substanzen erstmal nach Deutschland geschmuggelt, ist es nur noch ein Katzensprung bis zu den Hobbysportler:innen. Ben berichtet: „SARM kannst du online bestellen in verschiedenen Shops – wie seriös die sind, ist fragwürdig.“ Vieles läuft auch über Kontakte: „Wenn man gute Freunde hat, bekommt man alles“, wird uns erzählt. Auch über Social Media findet der Verkauf statt, deutet der Bodybuilder an. Nur wer sich in der Szene auskennt, kann sich dabei selbst schützen. „Es gibt viele schlechte Mittel, deswegen musst Du bei einer Person kaufen, die Dich nicht verarscht“, erklärt er. Diese Erfahrungen und das nötige medizinische Wissen haben Jugendliche und Erstkonsument:innen selten. Sie kommen einfach an die preisgünstigen Medikamente.

Während der Fitness-Hype in Deutschland immer mehr zunimmt, bleiben die nötige Prävention und Kontrolle aus. Fitnessstudios sind zwar in der Lage, einen möglichen Konsum zu erkennen, jedoch haben sie keine rechtliche Grundlage, um gegen verdächtige Mitglieder vorzugehen. „Willst Du dann Steroidteste mit solchen Leuten machen?“, klagt Torben stellvertretend für viele Fitnessstudios. Junge Menschen gelangen einfach und unkompliziert an Dopingmittel – es ist schwer abzusehen, wie sich dieser Zustand verbessern soll. Auch Ben würde in Zukunft gerne noch mehr ausprobieren und konsumieren, sagt er.

**Name geändert*



© Foto: Arndt-Struppek



Unsere Gastautor:innen Sophie Arndt und Luca Struppek (beide 21) studieren im 5. Semester Medien und Kommunikation an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg.

© Fotos: Arndt-Struppek

Fast(en) and Furious! Na bitte, es geht wieder los.

Fasten an sich hat eigentlich einen traditionellen Hintergrund: Im Christentum geht es von Fastnacht/Aschermittwoch bis Gründonnerstag um „ohne“ irgendwie und irgendwas. Sinn und Zweck von damals: Gläubige sollen als Zeichen in Sachen Buße und Besinnung auf Dinge verzichten, die ihnen lieb sind.



haben. Das ist super. Und es geht hierbei um Deine Leistungsfähigkeit, Deine Fitness. Gestartet wird mit einer kompletten Verzichtphase – und das ist ernstgemeint.

„Wie soll ich es denn komplett ohne Essen aushalten?“, fragt Ihr Euch. Antwort: Der Mensch ist ehrlich gesagt durchaus in der Lage, ein paar Tage mal ohne Futter auszukommen. Mehrere Tage musste der Homo Sapiens früher auf die Jagd gehen, bis ihn das Erlegte

Gute Übung, also: Verzicht ist schwer angesagt. Fasten hat aber deutlich mehr Facetten: Gesundheit, Diät, „einfach“ nur zum Entschlacken und Entgiften oder eben trendy, weil irgendwie bewusst und mit Botschaft. Fasten ist aber auch aus sportlicher Sicht durchaus interessant.

Deshalb habe ich Euch ein ganz spezielles **sporting**-Fastenpaket geschnürt. Verzicht kann nämlich auch was mit Leistungsfähigkeit zu tun

vor dem Verhungern bewahrte. Der Mensch ist, ausreichend Flüssigkeitszufuhr vorausgesetzt, in der Lage, 60–80 Tage ohne Essen auszukommen. Mag man sich heute kaum vorstellen.

Das Selbstversorgungssystem aus körpereigenen Speichern wird von uns, Ihr ahnt, in welchen Ländern, durch den vorhandenen Überfluss an Nahrung kaum noch genutzt. Dabei ist dessen positiver Effekt unumstritten. „Müllverbrennung“ ist hier im Grunde das Schlagwort: Der Körper baut ab, was überflüssig und schädlich ist, und kurbelt die Selbstheilungsprozesse an. Übrigens ist das der Grund, warum Tiere, Kinder, auch Erwachsene während einer Krankheit oft keinen Hunger haben.

Nebenbei wird im Gehirn mehr Serotonin gebildet, das ist ein Stimmungsaufheller. Herrlich. Durch die Umstellung auf Selbstversorgung entstehen Ketonkörper als sogenannte Stoffwechsel-Endprodukte, sie dienen als Energieersatzlieferanten. Nach den anfänglichen, körperschwachen Tagen in der ersten Umstellungsphase geht es uns sehr gut, wir fühlen uns erstaunlich fit und vital. Anschließend folgt dann ein 6-wöchiges, basenoptimiertes und fitnessorientiertes Aufbauprogramm.

Bitte übertreibt es nicht! Solltet Ihr Einschränkungen oder gesundheitliche Bedenken haben, lasst Euch von Eurem Arzt vorher checken.

So sieht der Ablauf Deiner „sporting-Fastenzeit“ aus:

1

Entlastungstag (Tag 1) (oder Warm-up, wie ich es nenne)

Vor der Umstellung sollte der Körper essensmäßig entlastet werden. Das bedeutet leichte Kost und kein Eiweiß: Obst, Gemüse, Reis und Kartoffeln in geringen Mengen. Viel Trinken ist jetzt schon, und während der gesamten Fastenzeit, von größter Bedeutung, da die Aufnahme von Flüssigkeit einen wesentlichen Bestandteil der Körperreinigung ausmacht. Ungefähr 3–4 Liter täglich, in Form von Tee, Wasser, Gemüsebrühe oder Säften.



© Fotos, diese Seite: Steffi Faradi, Marco Santoro



2

Fastenphase 1 (5 Tage)

Ihr solltet darauf achten, dass die ersten zwei Fastentage auf „stress- und arbeitsfreie“ Tage gelegt werden. Ab jetzt heißt es: morgens Kräutertee, mittags Gemüsebrühe oder Gemüsesaft und abends Obstsaft, Gemüsesaft oder Tee. Für die Umstellung auf die körpereigene Selbstversorgung ist die Darmentleerung mittels Einlauf und Irrigator unvermeidlich. Klingt fies, ist aber wichtig. An diesen Tagen fühlt man sich vielleicht etwas kraftlos. Unnötige Strapazen solltet Ihr vermeiden. Längere Spaziergänge sind während der Abstinenz jedoch ratsam. Ab dem dritten Tag gilt weiterhin viel Ruhe und Achtsamkeit, für Euch und gegenüber anderen. Der Körper müsste nun allmählich umgestellt sein und Hunger dürfte kein Thema mehr sein. Ihr spürt eine Entschleunigung des Alltags und ein stetig steigendes Energie-Level.

3

Fastenbrechen (1 Tag)

Um die völlige Verzichtphase zu beenden, solltet Ihr Euch behutsam und schonend wieder ans Essen gewöhnen. Ein Apfel und eine Gemüsesuppe können sehr langsam verzehrt werden. Jetzt haben wir einen körperlichen Komplett-Reset vollzogen. Das System sollte nun, wie bei einem neuen Computer, vergleichbar schneller, ökonomischer und besser laufen. >>



Fastenphase 2 (4–6 Wochen)

Nun beginnt die sogenannte Aufbauphase vom fittesten und aktivsten „Ich“ aller Zeiten. Der Körper hat in der ersten Woche des Fastens den perfekten Grundbaustein für ein basenoptimiertes Aufbauprogramm gelegt. Viele Menschen sind aufgrund ihrer Alltagsgewohnheiten stark übersäuert. Stress, wenig Schlaf, falsche Ernährung, Alkohol und zu wenig Sport sind der Grund für den unausgewogenen Säure-Basen-Haushalt. Nun gelten für die kommenden 4–6 Wochen folgende Regeln:

3–4 Liter Flüssigkeit täglich: Wasser, Kräutertee, Gemüsebrühe oder Säfte.

Verboten, weil säurebildend: Alkohol, Süßigkeiten, Milchprodukte, Fleisch oder Fisch, Eier, Weißmehlprodukte und Kaffee. Na? Anders überlegt?

Erlaubt: Gemüse, Salate, Obst, Nüsse

Gut dosiert erlaubt: Vollkornprodukte, Linsen, Erbsen, kaltgepresste Öle sind basenneutral und dürfen in Maßen verzehrt werden.

Fitness: 5 Tage Fitness pro Woche (je ca. 30 Minuten). An mindestens 2 Tagen empfiehlt sich vor allem Outdoor. Steigere die Intensität Deines Programms täglich, sofern Du Dich körperlich fit und gesund fühlst.

Genieße Dein neues Ich!



Wer darf fasten?

Alle, die:

- unter keiner Vorerkrankung leiden,
- nicht unter 20 oder über 65 Jahre alt sind,
- keine Medikamente einnehmen,
- psychisch stabil sind.

Im Zweifel solltet Ihr vor dem Fasten einen Arzt zu Rate ziehen.

Wie macht sich eine Übersäuerung bemerkbar?

Du fühlst Dich oft müde, schlaff und erschöpft, beim Einschlafen verspürst Du innere Unruhe. Gewichtszunahme und Cellulite durch den gestörten Stoffwechsel. Schlechte Haut, Pickel und Unreinheiten, denn der Körper baut die Säuren zusätzlich über die Haut ab. Chronischer Schnupfen und erhöhte Infektanfälligkeit sowie Zahnprobleme können weitere Anzeichen sein.

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
 Sophie Arndt, Nils Behrens,
 Martin Blüthmann, Sven Harfft,
 Christoph Lanfermann,
 Marco Santoro, Lisa Staisch,
 Luca Struppek, 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.



BESTE JOBS – NATUR ON TOP

Mit dem Golf Lounge Resort sind wir ein attraktiver, stark wachsender, privater Sport- und Freizeitanbieter in Hamburg. Und wir wollen mehr und immer besser. Wir freuen uns auf Dich (m/w/d), wenn Du unseren Weg mitgestalten und/oder mitwachsen willst, in Teil- oder Vollzeit als

- » Eventmanager/in
- » Sportmanager/in
- » Gastromitarbeiter/in
- » Service/Empfang
- » Golf-Scout (m/w/d)

Kontakt: mail@golflounge.de

Ab
APRIL '24
2x in Hamburg
Überseequartier
HafenCity

#NEW

Dein Sport.
Deine Styles.

 **INTERSPORT**
KNUDSEN

AEZ - AlstertalEinkaufszentrum

  [intersport.knudsen](https://www.intersport.knudsen) | [intersport-knudsen.de](https://www.intersport-knudsen.de)

Sport & Style Hamburg GmbH | AEZ | Heegbarg 31 | 22391 Hamburg | info@knudsen.de