

SPORT

HEILBRONN

AUSGABE 17 | SOMMER '20 | WWW.SPORTHEILBRONN-MAGAZIN.DE

IN KOOPERATION MIT DEM STADTVERBAND FÜR SPORT | KOSTENLOS



Denise Krebs
Foto: Norbert Wilhelmi

DER WEG ZURÜCK

STEFAN RAPP



Neuer Manager der
Heilbronner Falken im Gespräch

BERA WIERHAKE



Sechsfache Weltmeisterin
der Transplantierten-Leichtathletik

A. STERZIK + M. WAGNER



Zwei Heilbronner Talente
wechseln nach Berlin



Erdgas.
Wasser.
Abwasser.
Wärme.

Ausgezeichnet als „TOP-Lokalversorger 2020“



Wir verbinden die Region.

Die **Heilbronner Versorgungs GmbH** ist Ihr zuverlässiger Partner, wenn es um Erdgas, Wärme, Wasser, Abwasser oder Ingenieurdienstleistungen geht.

Profitieren auch Sie von unseren Leistungen.

verbinden · versorgen · vertrauen

Heilbronner Versorgungs GmbH · Weipertstraße 41

74076 Heilbronn · www.hnvg.de



4 IMPRESSUM

4-27 DER WEG ZURÜCK

5 Schul-, Kultur- und Sportamt

6 Sportstammtisch

8 Sportsplitter

16 Markus Pommer +
Patrick Assenheimer



18 Denise Krebs

20 Kreuzbandriss – Teil II



24 Jara Ellinger

27 FIFA Stadtmeisterschaft



27 GEWINNSPIEL

Vereins-Teambuilding

28 STEFAN RAPP

Neuer Falken-Manager

30 STILLE HELDEN DES SPORTS

Swenja Horter (SV Heilbronn)

31 SPORTRECHT

„Lebte geht weiter“

32 BÄLLE FÜR TANSANIA

33 BERA WIERHAKE

Transplantierten-Weltmeisterin

36 #TEAMSPORTHALLE

Die Kunst des klaren Denkens

38 FREIWILLIGENDIENSTE

Der Verein als Arbeitgeber

40 M. WAGNER + A. STERZIK

Talente wechseln nach Berlin

42 PHYSIOTHERAPIE

Schlafhygiene

44 MARTIN LANIG

Ex-Profi bei Anpfiff Heilbronn



46 HOPE FOR CHILDREN

Radeln für den guten Zweck

48 TSG HEILBRONN SNOOKER

Erstmals deutscher Meister

49 HSG HEILBRONN

Neue Handballspielgemeinschaft

50 FLOORBALL

Trendsport für Studenten

SALON BECK
SEIT 1967

INDIVIDUELL.
UNVERWECHSELBAR.
BESONDERS.

DAMEN- UND HERRENSALON
ECHTHAARVERLÄNGERUNG · HAARVERDICHTUNG
PROFESSIONELLES NAGELDESIGN

OHNE
TERMIN!

INHABERIN: NICOLE SEUFER

WWW.SALON-BECK-HEILBRONN.DE

HAUPTGESCHÄFT HEILBRONN

SALZSTRASSE 37 · 74076 HEILBRONN · TELEFON 07131-172979
ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG BIS FREITAG VON 8.30 – 18.00 UHR
UND SAMSTAG VON 8.00 – 14.00 UHR

FILIALE NECKARGARTACH

FRANKENBACHER STR. 114 · 74078 HEILBRONN · TELEFON 07131-22881
ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG BIS FREITAG VON 8.00 – 17.30 UHR
UND SAMSTAG VON 8.00 – 14.00 UHR

DER WEG ZURÜCK FÜR DEN HEILBRONNER SPORT

Liebe Leserinnen und Leser,

„...und dann kam Corona“ – selten hatte sich eine so unscheinbare Floskel ähnlich oft in eine SPORT-HEILBRONN-Ausgabe eingeschlichen wie diese in unserer „Corona-Ausgabe“ Ende April.

Mit einem Schlag war uns durch die Pandemie fast alles genommen worden, was uns über die Jahre lieb geworden war. Natürlich spielt der Sport nur eine untergeordnete Rolle, wenn plötzlich die Existenzen ganzer Familien auf dem Spiel stehen – und doch hat er für viele von uns eine wichtige Rolle inne, wie wir während des Lockdowns schmerzlich erkennen mussten.

Seit den ersten Lockerungen am 11. Mai ist inzwischen schon ein großes Stück an Normalität zurückgekehrt. Man mag zu den „Geisterspielen“ der Fußball-Bundesliga und deren Sonderrolle stehen wie man möchte – diese eigenartigen Fernsehveranstaltungen haben letztendlich den Weg für den „normalen Sport“ geebnet, damit auch dieser in-



zwischen wieder mit Abstrichen stattfinden kann.

„Der Weg zurück“ – diese drei Worte prangen nun auf der Titelseite dieser Ausgabe. Wir haben Heilbronner Vereine und einige Sportlerinnen und Sportler auf ihrem Weg zurück begleitet und zeigen auf den nachfolgenden Seiten auf, unter welchen erschwerten Bedingungen sie in die Hallen und auf die Sportplätze zurückkehren durften. *(Hinweis: Die Beiträge auf den Seiten 8-14 stammen zum großen Teil von den Vereinen selbst und könnten zum Zeitpunkt der Drucklegung bereits überholt sein.)*

Natürlich ist die Freude groß, dass inzwischen auch Mannschaftssportarten wieder ein richtiges Training aufnehmen konnten und sogar schon erste kleinere Veranstaltungen stattgefunden haben. Doch noch ist bei allem, was wir machen, Vorsicht geboten. Die vielzitierte „zweite Welle“ mit einem zweiten Lockdown wäre fatal für unsere Gesellschaft. Deshalb möchten wir uns an dieser Stelle den ganzen Appellen anschließen: Haltet Abstand, richtet euch nach den Corona-Verordnungen und lasst noch ein bisschen Geduld walten! Wir haben zwei lange Monate Lockdown überstanden – da werden uns ein paar hoffentlich nur wenige weitere Monate mit kleineren Einschränkungen auch nicht mehr aus der Bahn werfen.

Euer Redaktionsteam

Ralf Scherlinzky *Enny Bayer*

SPORTHEILBRONN-MAGAZIN.DE – ENDLICH SIND WIR AUCH IM NETZ

Dank Corona hat das SPORTHEILBRONN-Magazin inzwischen endlich auch den Weg ins Internet gefunden. Rund die Hälfte unserer Auslagestellen hatte während des Lockdowns geschlossen und wir haben während dieser Zeit viel Kreativität benötigt, um die Printexemplare der Ausgabe 16 wie gewohnt kom-

plett zu verteilen. Da wir unseren Lesern die Ausgabe nicht mangels Auslagestellen vorenthalten wollten, den Verpflichtungen gegenüber unseren Werbepartnern nachkommen mussten und selbst mehr Zeit hatten als uns lieb war, haben wir die Webseite www.sportheilbronn-magazin.de eingerichtet.

Dort findet ihr sämtliche bisher erschienenen Ausgaben zum Durchblättern sowie die kompletten Artikel ab Heft Nummer 15 als einzelne Beiträge.

Interessant ist dort auch das SPORTHEILBRONN-Branchenbuch mit den Firmenprofilen unserer Werbepartner. Schaut mal bei ihnen vorbei – der eine oder andere unserer Partner hält dort interessante Angebote für unsere Leser bereit und veröffentlicht seine Stellenanzeigen.

IMPRESSUM

Ausgabe 17 – Sommer 2020
www.sportheilbronn-magazin.de

Verlagsanschrift:

Scherlinzky GmbH
Agentur für WinWin-Marketing
Faißtstraße 35, 74076 Heilbronn
Telefon 07131 / 772227
info@winwin-marketing.de
www.winwin-marketing.de

in Kooperation mit dem
Stadtverband für Sport Heilbronn
info@sport-heilbronn.de
www.sport-heilbronn.de



Herausgeber Ralf Scherlinzky

Auflage: 5.000 Stück

Verteilung: kostenlos

Redaktion, Produktion, Vermarktung:

Scherlinzky GmbH
Agentur für WinWin-Marketing
Faißtstraße 35, 74076 Heilbronn
Telefon 07131 / 772227
info@winwin-marketing.de
www.winwin-marketing.de

Redaktionsteam:

Ralf Scherlinzky
Tel. 0172 / 2117869
redaktion@sport-heilbronn.de

Enny Bayer
enny.bayer@winwin-marketing.de

Gastbeiträge:

Benjamin Krek – Seite 9
Natalie Rothenbächer – Seite 14
Jara Ellinger – Seite 24
Harald Krusenotto – Seite 31
Nico Lang – Seite 36
Volker Sutor – Seite 42
Philipp Parzer – Seite 50

Fotos:

Marcel Tschamke, Julian Tschamke

Druck:

Gmähle-Scheel
Print-Medien GmbH
Dieselstraße 50
73734 Esslingen
Telefon: 0711 / 4405-0
www.w-mg.de
info@gmaehle-scheel.de

© Scherlinzky GmbH, soweit nicht anders angegeben. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Verlags wieder.

Wir freuen uns auf Pressemitteilungen, Fotos und Termine von Heilbronner Vereinen, Sportlern und Veranstaltungen an redaktion@sport-heilbronn.de, können aber keine Veröffentlichung garantieren.



SCHUL-, KULTUR- UND SPORTAMT: „WOLLEN ERMÖGLICHEN, NICHT VERHINDERN“

Mit dem Start in den Corona-Lockdown wurde das Schul-, Kultur- und Sportamt der Stadt Heilbronn zum wichtigsten Ansprechpartner für die Sportvereine der Stadt. Alle Maßnahmen für den Sport, die von der Regierung beschlossen wurden, landeten direkt in den elektronischen Postfächern am Marktplatz 11. Von dort wurden sie, in aufbereiteter Form und mit Erklärungen versehen, topaktuell an die Vorsitzenden der Vereine weitergeleitet. Wie es den dortigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dabei in den letzten Monaten erging, haben uns die Leiterin des Schul-, Kultur- und Sportamts, Karin Schüttler, und der Leiter der Sportabteilung, Altin Zhegrova, berichtet.

„Der Lockdown an sich war für uns wesentlich einfacher als jetzt der schrittweise Weg zurück“, sagt Karin Schüttler. „Doch als Mitte März quasi von heute auf morgen alle Aktivitäten verboten worden waren, waren wir im Amt – wie alle anderen – natürlich auch erstmal schockiert. Wir alle hatten so etwas noch nie erlebt und mussten uns mit der neuen Situation arrangieren.“

Besonders ein Mitarbeiter war von Corona kalt erwischt worden: Altin Zhegrova, der erst Anfang März seine Stelle als Leiter der Sportabteilung im Schul-, Kultur- und Sportamt angetreten hatte. Statt an Sportkonzepten zu arbeiten, musste er sich plötzlich mit Themen befassen, mit denen zuvor noch nie jemand zu tun gehabt hatte. „Wir sind hier im Schul-, Kultur- und Sportamt innerhalb kürzester Zeit zu Hygiene-Experten geworden“, lacht Altin Zhegrova und berichtet von unzähligen Telefonaten mit den Verantwortlichen der Heilbronner Vereine.

Die Tatsache, dass Spitzen- und Profisportler schon bald unter strengsten Auflagen wieder trainieren durften, sorgte dafür, dass man in der Schaltzentrale des Heilbronner Sports zügig wieder nach vorne blicken konnte. „Mit jeder neuen Verordnung haben wir die Aufbruchstimmung bei den Vereinen mehr gespürt. Dort sind viele kreative Ideen entstanden, wie man in kleinen Gruppen im Freien trainieren konnte. Das hat auch uns motiviert. Wir haben die Vereine, oft im Dialog mit Ordnungs- und Gesundheitsamt, in allen Bereichen beraten und unterstützt, um ihnen Sicherheit bei der Umsetzung der Hygienevorschriften zu geben“, so Karin Schüttler.

Das Schul-, Kultur- und Sportamt habe sich für die Vorgabe entschieden, dass Vereine eigene Hygienekonzepte erstellen mussten, anhand derer sie ihren individuellen Weg zurück finden sollten. Wir hatten erwartet, dass dies den Vereinen eher lästig sein würde – aber ganz im Gegenteil:

Die Rückmeldungen waren fast durchweg positiv. „Diese individuellen und von uns freigegebenen Hygienekonzepte haben den Vereinen die Sicherheit gegeben, dass sie wieder aktiv werden konnten, ohne gegen Vorgaben zu verstoßen“, weiß Altin Zhegrova. „Hier muss man auch den Hut davor ziehen, wie ernst die Vereinsführungen das Thema genommen haben und wie detailliert die Konzepte entwickelt wurden.“



Altin Zhegrova (Foto: privat)

Das kooperative Verhalten seitens des Sports lag aber auch mit an der umsichtigen Strategie des Schul-, Kultur- und Sportamts, das über die ganzen Wochen nach der Maxime „Wir wollen ermöglichen, nicht verhindern“ im Interesse der Vereine handelte, Bitten um Ausnahmen jedoch strikt ablehnte.

Über den Städtetag war man im Amt zwar regelmäßig im Austausch mit den Kollegen aus anderen Städten, doch für einen Informationsvorsprung reichte auch diese Vernetzung nur selten. „Manchmal hatten wir auf diesem Weg zwei, drei Tage vorher gehört, was eventuell als nächstes kommen könnte. Doch meist haben auch wir erst am Freitag kurz vor Mitternacht erfahren, was es ab Montagmorgen neu zu beachten gab“, erinnert sich Karin Schüttler, die zugibt, Anfang Juli zum ersten Mal seit März wieder ein freies Wochenende gehabt zu haben.

Inzwischen blickt man auch im Schul-, Kultur- und Sportamt wieder optimistisch in die Zukunft und freut sich über die ersten kleineren Sportevents.

MAGAZINÜBERGABE IM „CORONA STYLE“



Ein Foto mit Erinnerungswert-Potenzial: Oberbürgermeister Harry Mergel (links) bekam am 30. April von Ralf Scherlinzky die „Corona-Ausgabe“ des SPORTHEILBRONN-Magazins überreicht – vorschriftsmäßig mit Mund-Nasen-Schutz und gebührendem Abstand.

VIRTUELLER CORONA-SPORTSTAMMTISCH: KLEINES REVIVAL-TREFFEN ANFANG JULI

DER WEG ZURÜCK

Während des Corona bedingten Lockdowns hat sich der Sport mit dem von der SPORTHEILBRONN-Redaktion organisierten „Virtuellen Sportstammtisch“ über die Runden gerettet. Von 23. März bis 25. Mai kamen zehn Wochen lang an jedem Montagabend zwischen 20 und 40 Sportler, Trainer, Funktionäre und Sportdienstleister aus dem ganzen deutschsprachigen Raum online zusammen, um sich gegenseitig durch den Lockdown zu helfen, ihr Netzwerk zu erweitern und neue Ideen zu entwickeln.

Nachdem man sich an den ersten Montagen noch etwas finden musste, kristallisierten sich schnell Themenschwerpunkte heraus, zu denen sich jeweils Gäste in den virtuellen Stammtisch einklinkten. So berichteten Leichtathletin Denise Krebs und Kanu-Weltmeister Conrad Scheibner über ihre Crowdfunding-Projekte, die sie zur Finanzierung des zusätzlichen Jahres bis zu den Olympischen Spielen 2021 gestartet hatten. Stefanie Wahl, Resortleiterin Sport bei der Heilbronner Stimme, erzählte von der Redaktionsarbeit zu Corona-Zeiten und erläuterte Hintergründe zu den „Geisterspielen“ in der Fußball-Bundesliga.

Ist der Begriff „Behindertensport“ politisch korrekt oder spricht man besser von „Sport für Menschen mit Beeinträchtigung“? Dieser Frage ging man am entsprechenden Themenabend mit der Heilbronner Para-Weitspringerin Annegret Schneider, der Cottbuser Paralympics-Teilnehmerin Janne Engeleiter, der Hoffenheimer Sitzvolleyball-Nationalspielerin Salome Hermann und den Rollis von „Tanzen inklusiv NRW“ nach (Ergebnis: Die SportlerInnen nutzen keine künstlich hergeleiteten Begriffe und sprechen ganz selbstverständlich von „Behindertensport“.)

Eine besonders rege Diskussion hatte sich entwickelt, als es um das Thema Doping ging. Der Münchener Volker Laakmann, dessen Unternehmen PWC jährlich über 20.000 Dopingkontrollen im Auftrag der Nationalen Doping Agentur NADA durchführt, konnte im direkten Dialog mit Leistungs- und SpitzensportlerInnen die Sichtweise der Kontrolleure darlegen und Vorbehalte ausräumen. Holger Kühner, aus Heilbronner stammender Doping-Experte der ARD, gab an diesem Montag zudem tiefe Einblicke in das „Doping-Geschäft“.

Was uns besonders freut: Aus dem „Virtuellen Stammtisch“ heraus entwickelte sich eine Kampagne zum Thema Gleichberechtigung im Sport,



Sie alle waren regelmäßig beim Online-Sportstammtisch dabei (v.l.): René Götze (Masterfitness Akademie), Michael Lorengel (VfR Heilbronn, Fireballs), Julian Tschamke (Fotograf SPORTHEILBRONN), Enny Bayer (SPORTHEILBRONN-Redaktion), Katharina Schiele (Kugelstoßen TSG Heilbronn), Swenja Horter (SV + HSG Heilbronn), Katharina Fikiel (Basketball-Nationalspielerin Herne TC), Annegret Schneider (Para-Weitsprung TSG Heilbronn), Katharina Mähring (Zweierbob, Hammerwerfen TSG Heilbronn), Ralf Scherlinzky (Herausgeber SPORTHEILBRONN), Benjamin Krek (Basketball Heilbronn Reds). Foto: Julian Tschamke

zu der in den kommenden Wochen ein Verein gegründet wird und die bereits jetzt unter www.chancengleichheit-im-sport.org online ist.

Da man bekanntlich aufhören soll, wenn es am schönsten ist, haben wir den Online-Sportstammtisch nach zehn tollen Montagabenden in Folge eingestellt, nachdem „unsere“ SportlerInnen wieder auf die Sportplätze durften. Diese zehn Montage haben uns nicht nur mental durch die unsägliche Lockdown-Zeit gebracht, sie haben auch neue Freundschaften entstehen lassen.

Deshalb war die Freude nun umso größer, als man sich am 4. Juli zum ersten mal wieder face-to-face im Heilbronner Brauhaus treffen konnte. Basketball-Nationalspielerin Katharina Fikiel legte auf dem Weg nach Herne sogar extra einen Stopp in Heilbronn ein, um beim „Stammtisch-Revival“ dabei zu sein.

VIELEN DANK FÜR EURE UNTERSTÜTZUNG!

In unserer „Corona-Ausgabe“ #16 durften wir erfahren, wie groß der Zusammenhalt und die Solidarität der Heilbronner ist. Auf der einen Seite hatten insgesamt 18 Vereine, Sportler und UnternehmerInnen aus dem regionalen Sport zusammengelegt, um uns in der größten Krise mit einer ganzseitigen Anzeige im SPORTHEILBRONN-Magazin finanziell und mental zu unterstützen. Solidarität wurde uns aber auch von denen entgegen gebracht, die selbst schwer von Corona betroffen waren: den Gastronomen! Da die ganzen Sportstätten, Vereinsheime und Geschäftsstellen geschlossen waren, haben wir uns bei der Verteilung der Magazine doch recht schwer getan. Hier haben uns die nachfolgenden Lieferdienste unterstützt, die eine Zeitlang bei jeder Bestellung ein SPORTHEILBRONN-Exemplar beigelegt haben. Ihnen gilt unser besonderer Dank und wir möchten hier zumindest ein kleines bisschen etwas zurückgeben:



Tenno Sushi Lounge
Willy – Mayer – Brücke
74072 Heilbronn
Tel. 0170 1831106
www.tenno-sushi.de



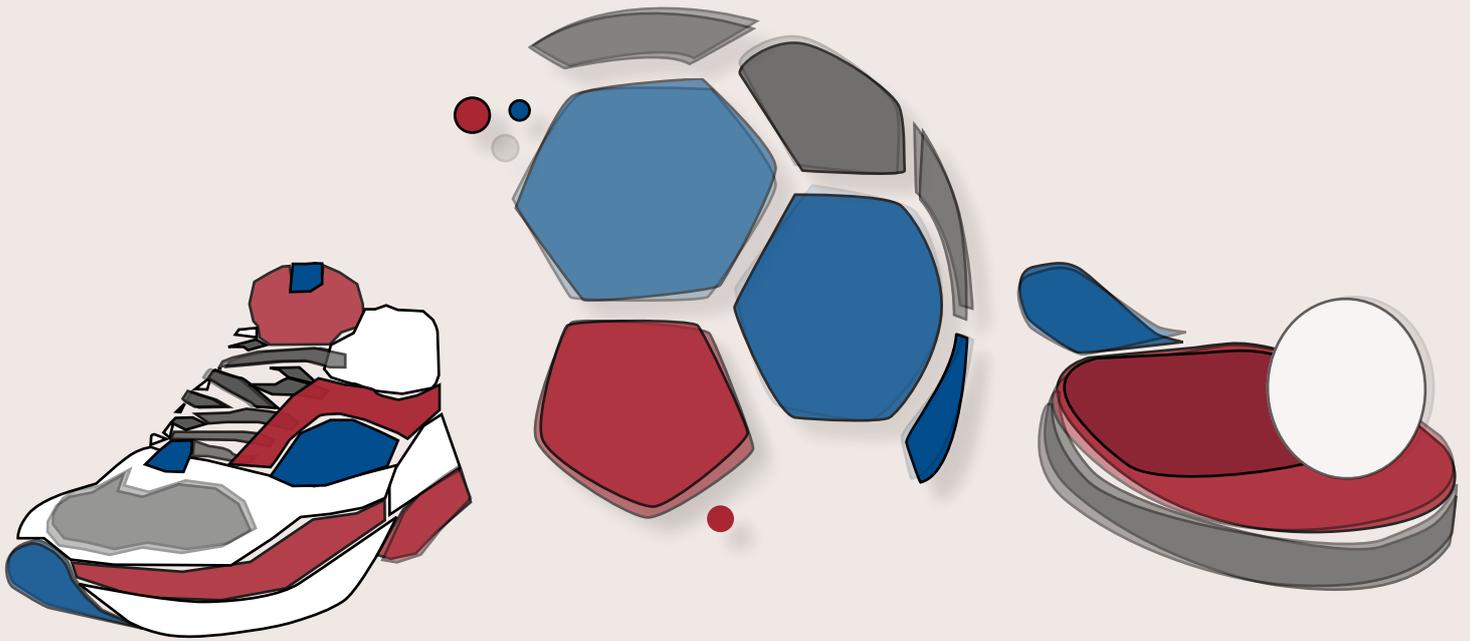
Heilbronner Brauhaus
Allee 33
74072 Heilbronn
Tel. 07131 7486415
www.heilbronnerbrauhaus.de



Heilbronner Volksgarten
Pfühlstraße 57
74076 Heilbronn
Tel. 07131 7241240
www.heilbronner-volksgarten.de



onlinedurst.de
Theodor-Heuss-Straße 9
74081 Heilbronn
Tel. 07131 255537
www.onlinedurst.de



DU hast das TALENT.

WIR passende **FUNKTIONSBEKLEIDUNG.**
SPORTGERÄTE.
SCHUHE.

 **INTERSPORT**[®]
PROFIMARKT

Edisonstraße 5 | 74076 Heilbronn
www.saemann-shop.de

Ansprechpartner Sven Herms
Tel. 07131 / 99166-13
teamsport@intersport-saemann.de



Das elektronische Zählsystem sorgt für die Einhaltung der Richtlinien. Foto: MCC Frankenbach

MCC FRANKENBACH: KONTROLLE MIT ELEKTR. ZÄHLSYSTEM

Mitte Juni ging auch der MCC Frankenbach erstmals wieder zum Trainingsbetrieb auf die Strecke. Damit vorerst nur 15 Fahrer gleichzeitig auf die Strecke fahren können, hat der Verein ein elektronisches Zählsystem gebastelt, welches die Fahrer beim Ein- und Ausfahren auf die Strecke betätigen müssen.

Der Zuspruch zum Training ist größer als in den vergangenen Jahren zu derselben Jahreszeit. Der MCC spürt, dass die Fahrer nach der „Auszeit“ wieder heiß aufs Fahren sind. Auch die Zahl der Mitglieder ist auffällig angewachsen. Vielleicht hatten die Leute jetzt Zeit, sich neu zu sortieren und das zu tun, worauf sie wirklich Lust haben. Eine Rolle könnte auch spielen, dass Wintertrainings im Ausland oder größere Urlaubsreisen dieses Jahr flachfallen.

Der Rennbetrieb aller Serien wurde in diesem Jahr eingestellt. D.h. es wird nach dem Winter-Motocross auch keinen ADAC-Baden-Württemberg-Cup auf der Motocross-Strecke in Frankenbach geben.

TG BÖCKINGEN: REAL MADRID CAMP IM SOMMER UND HERBST

Aufgrund der Corona-Pandemie hatten die Fußballer der TG Böckingen ihr jährliches Ostercamp der Real Madrid Fußballschule absagen müssen. Dafür finden 2020 gleich noch zwei Camps des erfolgreichsten europäischen Vereins bei der TGB statt: Vom 7. bis 11.9. und vom 26. bis 30.10. Anmeldung über <https://frmclinics.com/termine/deutschland/>



Auch die Jüngsten, wie hier die 10-jährige Emilia Mössinger, sind wieder mit Begeisterung auf der Strecke. Foto: privat

TSG HEILBRONN: NEUER SOZIALFONDS FÜR BEDÜRFTIGE

Der Sportbetrieb ist glücklicherweise wieder angelaufen, doch Corona hinterlässt seine Spuren. Mitglieder (teils langjährige) mussten ihre Mitgliedschaft kündigen, da sie den Mitgliedsbeitrag nicht mehr stemmen konnten. Neueintritte gibt es bei der TSG Heilbronn bereits seit drei Monaten nicht mehr. Eine bedauerliche Entwicklung, die flächendeckend fast alle deutschen Sportvereine so wahrnehmen müssen.

Deshalb möchte die TSG mit der Einrichtung eines Sozialfonds den derzeit sozial benachteiligten Menschen mit geringem Einkommen wieder Zugang zu den sportlichen und geselligen Angeboten des Vereins ermöglichen. Kostenübernahmen für Mitglieder in wirtschaftlicher Notlage wurden bisher ausschließlich nach dem Grundgedanken des Solidaritätsprinzips aus den Grundbeiträgen der Vereinsmitglieder gespeist. Daher sind die finanziellen Mittel begrenzt. Um möglichst vielen Menschen gerade jetzt eine Unterstützung ermöglichen zu können, wird ein neuer Fördertopf „Sozialfonds in der TSG“ mit Spenden gefüllt.

Die Sontheimer Generalagentur Rolf Dobler der Württembergischen Versicherung machte den Anfang und füllte den Fördertopf der TSG Heilbronn mit 1.500 Euro. „Dadurch können wir schon jetzt den Jahresbeitrag von 25 bedürftigen Kindern finanzieren und somit den Start in ein lebenslanges Sporttreiben ermöglichen“, rechnet Projektinitiator Marcel Hetzer vor.

GOJU KAI DOJO HN: DIE FREUDE ÜBER DIE RÜCKKEHR ÜBERWIEGT

Auch beim Karateverein Goju Kai Dojo Heilbronn e.V. ist unter Einhaltung der strengen Hygienemaßnahmen das Trainieren wieder möglich. Nach der Wiederaufnahme des Trainings in der freien Natur kann nun auch wieder Training in geschlossenen Räumen stattfinden. Aufgrund des einzuhaltenden Sicherheitsabstandes können jedoch nicht alle Techniken des Karate geübt werden. Auch Partnerübungen müssen noch warten. Möglich sind aber Fitness, Kräftigungsübungen, Kihon (Karategrundtechniken im Stand), Kihon ido (Grundtechniken in der Bewegung) sowie Katas (Kombination einer festen Reihe von Techniken und Bewegungen).

Bei den Karateka (Mitglieder) überwiegt aber die Freude, wieder gemeinsam trainieren zu dürfen. Das dürfen die Kinder noch nicht. Und bis dahin gilt weiterhin: diszipliniert bleiben und hoffen auf den normalen Trainingsalltag!



Foto: Goju Kai Dojo e.V.

TSG HEILBRONN REDS: OBERLIGA-VORBEREITUNG NACH DEM „TIME-OUT“

Ein Time-Out zu nehmen, ist in der Welt des Sports zur Routine geworden. Wenn sich jedoch die vermeintlich kurze Pause zu einer schier unendlich lange andauernden Leidenszeit entwickelt, dann verzweifelt der Athlet. Auch die TSG Heilbronn Reds mussten sich an die Corona-Pandemie und ihre Konsequenzen anpassen. Dies gelang dem diesjährigen Tabellendritten der Basketball-Oberliga jedoch gekonnt. So war der Spielertrainer der Reds, Goran Mijic, perfekt für die verfrühte Offseason gewappnet: Per Video-Trainingseinheiten ermöglichte er allen Spielern sich während der Zwangspause fit zu halten.

In regelmäßigem Abstand trafen sich die motivierten Sportler zudem im Heilbronner-Basketballmekka namens Wertwiesenpark. Dort stand für das Team ein regelkonformes Athletiktraining auf dem Programm. Mit diesem sollte nicht nur die Leistungsfähigkeit auf ein

neues Niveau angehoben, sondern zeitgleich auch das Verletzungsrisiko bei einem erneuten Wiedereinstieg in den normalen Trainingsbetrieb verringert werden.

Dieser sollte nämlich kurze Zeit später folgen. So zog der nächste Schritt der Corona-Lockerungsmaßnahmen eine erneute Öffnung der Hallen nach sich. Dort war es den Reds jedoch weiterhin untersagt, ihre Kräfte mit Körperkontakt zu messen. Zudem musste jeder Spieler seinen eige-

nen Basketball mitbringen, den ausschließlich nur er selbst über die gesamte Trainingseinheit benutzen durfte.

Die finale Lockerungsmaßnahme trat schließlich am 1. Juli in Kraft. Seither dürfen alle Sportler wieder normal trainieren. Auch die Heilbronner-Korbjäger ließen sich die erfreuliche Kunde nicht entgehen und stehen seither unermüdet in der Halle, wo sie sich auf die kommende Oberligasaison vorbereiten. (B. Krek)



*Mannschaftstraining bei den Reds mit gebührendem Abstand.
Foto: Heilbronn Reds*

ATC BLAU-GOLD: ZURÜCK ZUM TANZSPORT

Seit 4. Juni sind die Tanzflächen beim ATC Blau-Gold in der TSG 1845 Heilbronn e.V. endlich wieder belebt – allerdings mit Auflagen. Zunächst war im Tanzsport kein Paartanz möglich. Lediglich vier Personen durften in eingeteilten Flächen einzeln trainieren. Seit 22. Juni dürfen vier Paare gleichzeitig aufs Parkett. Breitensport-Ehepaaren ist es seit 4. Juni erlaubt, in Gruppen von fünf Paaren das Tanzbein zu schwingen. Im Bereich Jazz-Modern-Dance ist noch kein Wettkampftraining möglich, nur Ausdauer- und Technikübungen sind in abgesteckten Feldern ohne Körperkontakt erlaubt.

Alle Meisterschaften und Turniere im zweiten Halbjahr sind abgesagt. Im Tanzsportbereich freut sich der ATC Blau-Gold über einen Neuzugang: Simone und Rigobert Wagner starten künftig in den Klassen Senioren II S für den Heilbronner Verein. (cn)

DER WEG ZURÜCK

sporthalle[©]
massenbachhausen

TSG HEILBRONN JUDO: ZURÜCK IN DIE HALLE

Nachdem Corona den Trainingsbetrieb komplett lahmgelegt hatte, war es gerade für den Kontaktsport unglaublich schwer vorzustellen, dass man in naher Zukunft wieder starten könnte. Umso mehr freute man sich bei den Judoka der TSG Heilbronn, dass ab 2. Juni wieder ein gemeinsames Training möglich war – natürlich in veränderter Form und unter vielen Auflagen. Das Trainerteam wollte mit einem Fitnessprogramm die Mitglieder wieder dem WIR-Gefühl näher bringen. Vor allem die Kids hatten das gemeinsame Training vermisst.

Die Judo-Abteilung band ein Online-Anmeldeportal in ihre Homepage ein, über das sich die Mitglieder mit Name und eMail-Adresse für das Training anmelden konnten. Gleichzeitig bestätigen sie dort, dass sie in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu COVID-19-Erkrankten hatten oder selber erkrankt sind.

Die Halle wurde so vorbereitet, dass Ein- und Ausgang getrennt sind. Die Teilnehmer bekommen zugewiesene Plätze, die mit ausgelegten Matten gekennzeichnet sind. Jeder muss sein Trinken mitbringen und bereits umgezogen zum Training erscheinen.

Desinfektion vor und nach dem Training ist fester Bestandteil des Hygienekonzepts.
Foto: TSG Judo



Metehan Cebeci im Gespräch mit Enny Bayer. Foto: SPORTHEILBRONN

TC HEILBRONN: START DER CORONA-RUNDE

Tennis war eine der ersten Sportarten, die nach dem Lockdown wieder betrieben werden durfte. Wir haben beim TC Heilbronn am Trappensee vorbeigeschaut und bei Trainer und NECKARCUP-Turnierdirektor Metehan Cebeci nachgefragt:

Ihr wart im Tennis die Ersten, die sich auf den „Weg zurück“ machen durften. Wie hat dieser Weg für euch ausgesehen?

Metehan Cebeci: Da wir im Breitensport die Ersten waren, hatten wir nichts, an dem wir uns orientieren konnten. Deshalb haben wir oft und lange mit der Stadt Heilbronn gesprochen, ehe wir gestartet sind. Anfangs durften wir nur Einzel spielen, inzwischen sind auch schon seit einer Weile wieder Doppel möglich. Irgendwie ist alles noch komisch, aber das Wichtigste ist, dass man wieder Sport treiben darf.

Wie war die Resonanz, als ihr wieder aufmachen durftet?

Metehan Cebeci: Sehr verhalten. Auf der Anlage waren anfangs kaum Spieler da. Die Unsicherheit und die Berührungängste waren einfach noch zu groß. Inzwischen hat es sich aber halbwegs normalisiert.

Inzwischen seid ihr jetzt auch die Ersten, die wieder Punktspiele bestreiten dürfen. Wie gestaltet sich diese Runde?

Metehan Cebeci: Anders. Der Württembergische Tennis-Bund hat die sogenannte Corona-Runde ins Leben gerufen, für die jedoch nur ca. 30 Prozent der Mannschaften gemeldet haben. Auch von unseren 28 Mannschaften im Verein spielen nur elf mit. Das ist alles noch nicht optimal, aber trotzdem wichtig auf dem Weg zurück in die Normalität.



Foto: Marcel Tschamke

WORKOUT IN DEN WERTWIESEN

Am 24. Mai ebnete Fitnesstrainer Tobias Gröger mit dem ersten, vom Ordnungsamt genehmigten Gruppen-Workout in den Wertwiesen den Weg für weitere Freiluft-Veranstaltungen – unter strenger Einhaltung der Abstandsregeln.

Sie verdienen die beste Baufinanzierung. Mit uns und über 300 Partnern!

Stressfrei und entspannt zur passenden Finanzierung. Wüstenrot sucht die für Sie beste Baufinanzierung aus allen Wüstenrot-Angeboten und bei über 300 Finanzierungspartnern. Hier einige Partnerbeispiele:

		Mehrere Volks-/ Raiffeisenbanken und Sparkassen

Darlehen obiger und anderer Banken erfolgen über die Vermittlungsplattform der Prohyp GmbH, Marcel-Breuer-Straße 18, 80807 München.

Ich berate Sie gerne

Martin Lindemann · Wüstenrot Service-Center Neuenstadt

Verkaufsleiter der Wüstenrot Bausparkasse AG
Nordstraße 1, 74196 Neuenstadt, Telefon 07139-931414-16, Telefax 07141-16831195
Mobil 0178-7497784, martin.lindemann@wuestenrot.de





Begeistern ist einfach.



www.ksk-hn.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der den Sport in der Region fördert.



Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Heilbronn**



Trainer Ruben Remmele mit seiner 10er-Trainingsgruppe in der Römerhalle. Foto: RED DEVILS Heilbronn

HSG HEILBRONN: DER WEG DER DAMEN 1

Anfang März: Stopp des Trainings- und Spielbetriebs. **8.4.:** Beendigung der Saison, Enttäuschung, Unsicherheit über den Aufstieg. **11.4.:** Klo-papier-Challenge, Freude über Teamspirit, Stärkung des Zusammenhalts. **28.4.:** Virtuelle Meisterfeier, Freude und Stolz über das erreichte Ziel. **Ab 1.5.:** Individueller Trainingsplan und Joggingeinheiten, wöchentliches Zoom-Training, Freude über Kontakt, Spaß am gemeinsamen Schwitzen. **Ab 7.6.:** Gemeinsames Outdoor-Training in zwei Gruppen, Hoffnung auf baldige Rückkehr zur Normalität. **Ab 16.6.:** Gemeinsames Indoor-Training in zwei Gruppen, Optimismus, dass die nächste Saison startet. **23.6.:** Wimpelübergabe, Stolz auf das Erreichte. **1.7.:** Mannschaftstraining mit Zweikämpfen, optimistischer Blick nach vorn.

RED DEVILS HEILBRONN: DER NACHWUCHS DARF WIEDER TRAINIEREN

„Gemeinsam sind wir stark. Wir bleiben alle zuhause. Wir wollen wieder ringen. Bleibt alle gesund“ – mit diesem Statement hatten sich die Nachwuchsringer der RED DEVILS Heilbronn am 14. April von zuhause aus gemeldet und ihren Wunsch zum Ausdruck gebracht, dem Corona-Spuk bald ein Ende zu bereiten. Nach rund einem Vierteljahr ohne Training, durften die jungen Sportler am 15. Juni wieder in die Römerhalle

zurückkehren. „Wir sind anfangs mit kleinen Gruppen von jeweils bis zu zehn Leuten gestartet und haben uns strikt an die Vorgaben der Corona-Verordnung und des Hygienekonzepts des SV Heilbronn am Leinbach gehalten“, berichtet Trainer Sergej Gergert. Das Training musste in den ersten Wochen ohne direkten Kontakt und mit mindestens 1,5 Metern Abstand stattfinden, die Trainingsgruppen durften maximal

zehn Personen enthalten. „Natürlich war das alles ungewohnt, zumal Umkleidekabinen und Duschen geschlossen blieben und die Eltern der Kinder die Halle nicht betreten durften“, so Gergert, der während des Trainings gemeinsam mit den anderen Übungsleitern die Trainingsgeräte mehrmals reinigen musste. Inzwischen hat sich die Lage bei den Ringern aber auch weiter entspannt.

DEIN KARRIERESTART BEIM ASB



Wir bieten ab sofort Stellen im

FSJ, BFD & SOZIALEN PRAKTIKUM

für die Bereiche: Kindergarten- und Schulbegleitungen, Behindertenhilfe, Fahrdienst, Ausbildung Erste Hilfe Kurse, Krankentransport, Rettungsdienst, ambulante und stationäre Pflege.

Wir suchen für unsere Ambulanten Dienste und 15 Seniorenzentren Auszubildende zum

PFLEGEFACHMANN (m/w/d)

Ausbildungsvergütung (brutto, Stand 01/2020):
 1. Lehrjahr: 1.160,70 €
 2. Lehrjahr: 1.226,70 €
 3. Lehrjahr: 1.333,00 €

LIEBER STUDIEREN?
 BACHELOR OF ARTS
 IN SOZIALER ARBEIT
 > Pflege und
 Rehabilitation
 > Sozialmanagement

Infotel. 07131/97 39 109

Wir helfen hier und jetzt



bewerbung@asb-heilbronn.de
 www.asb-heilbronn.de
 Besuchen Sie uns auf Facebook & Instagram:
 ASB Heilbronn-Franken

Arbeiter-Samariter-Bund
 Baden-Württemberg e.V.
 Region Heilbronn-Franken

LACROSSE-TRAINING IN CORONA-ZEITEN

Mitte März erreichte die Lacrosser der TSG Heilbronn die Nachricht, dass die Rückrunde der Landesliga aufgrund von Corona nicht zu Ende gespielt wird. Kurz darauf musste auch der Trainingsbetrieb eingestellt werden. Ein Frühling ohne Lacrosse? Das konnte und wollte man sich nicht vorstellen. Daraufhin hat Trainer Pascal Schell das Training kurzer Hand digitalisiert und während den regulären Trainingszeiten Videokonferenzen veranstaltet.

In den Online Sessions wurden hauptsächlich Lacrosse-Theorie besprochen, Spielzüge analysiert und eingeübt, die Regelkunde für Herren- und Damen-Lacrosse aufgefrischt, sowie vereinzelt komplette Spiele analysiert. In erster Linie ging es dabei jedoch immer darum, das Team auch in Corona-Zeiten zusammenzuhalten und zu unterstützen. Nach dem offiziellen „Training“ wurden auch oft noch Spiele zusammen gespielt und Unterhaltungen fortgesetzt, um so die Einsamkeit zu überbrücken. Die soziale Komponente und die physische Betätigung im normalen Training waren jedoch leider nicht wirklich ersetzbar. Umso mehr freute man sich



Foto: TSG Heilbronn Lacrosse

über die Nachricht, dass der Trainingsbetrieb im Juni unter strengen Auflagen wieder aufgenommen werden konnte. Mit Beginn des Trainings keimte auch die kurze Hoffnung auf Turnierteilnahmen auf. Diese wurden kurz darauf jedoch endgültig abgesagt. Insbesondere jungen, unerfahrenen SpielerInnen fehlt damit leider die Möglichkeit, wertvolle Spielerfahrung zu sammeln.

NATIONALTURNER CARLO HÖRR: „ICH BIN GANZ SCHÖN BRAUN GEWORDEN“

„So viel Freizeit hatte ich nicht mehr, seit ich neun Jahre alt war“, blickt Carlo Hörr ganz ohne Groll auf den Lockdown zurück. „Die paar Wochen habe ich zum Abschalten genutzt, habe Radtouren gemacht und mich viel im Freien aufgehhalten. Ich bin ganz schön braun geworden...“

Als Bundeskader-Athlet konnte er nach vier Wochen zum ersten Mal wieder in die Halle gehen, in der sich nur fünf Personen gleichzeitig und mit Abstand aufhalten durften.

Nur einmal täglich trainiert der

22-Jährige, der fünf Jahre lang in der 1. und 2. Bundesliga für das KTT Heilbronn geturnt hat, momentan am Olympiastützpunkt Stuttgart – und macht dabei aus der Not eine Tugend: „Für das Vorpraktikum für mein Studium als Bauingenieur passt das perfekt, denn so kann ich vormittags zur Arbeit gehen und nachmittags trainieren.“

Ende Juni startete dann der Deutsche Turner-Bund im Livestream das „Turn Team Battle“, ein unterhaltsames Wettkampfformat, bei dem auch Carlo Hörr dabei war und sichtlich Spaß hatte: „Da

wir in Stuttgart kein eigenes Team hatten, bin ich nach Halle gefahren und mit dem Team dort im Fernduell gegen Hannover und Berlin angetreten. Es gab vier turnerische Aufgaben, darunter ein Handstandparcours-Staffellauf. Das war schon recht lustig und das Format hat echt Potenzial für mehr.“

Wann für Carlo Hörr und das Turnteam Deutschland die „richtigen“ Wettkämpfe wieder starten, kann momentan noch keiner sagen. Die Europameisterschaft wurde auf Dezember verlegt, die Deutschen Meisterschaften sollen noch davor stattfinden.



Foto: DTB - dedicated sports

DER WEG ZURÜCK

Claudi und Kuno Konowski in den Wertwiesen.
Foto: Marcel Tschamke



CLAUDI + KUNO KONOWSKI: DAUER(B)RENNER MIT DER APP

Im Mai 2019 sind Claudi und Kuno Konowski durch das australische Outback gelaufen, ein Jahr später waren die beiden Fleiner von der TSG Heilbronn zum Nichtstun zuhause verdammt. „Erst lässt man sich gehen, dann merkt man, wie die Fitness immer mehr nachlässt – und dann startet man wieder durch“, erzählt Claudi Konowski.

Die beiden Extremläufer entdeckten während des Lockdowns die virtuellen Läufe für sich und wurden so zu Dauerbrennern mit der App. Vor allem bei der „Trolli Challenge“ – dem virtuellen Trollinger Marathon – bolzten die beiden Kilometer. Claudi Konowski hatte sich für Halbmarathon, Marathon und die Walking-Strecke von 14,4 km angemeldet, während Kuno mal eben zehn Tage lang jeden Tag einen Halbmarathon gelaufen war und am Ende auch noch Marathon und Walking-Distanz „mitnahm“. Zum nächsten „richtigen“ Lauf soll es im September nach Irland gehen – falls er tatsächlich stattfindet.

TSG HEILBRONN HOCKEY: PROBELÄUFE MIT DEN ÄLTEREN TEAMS

Bereits ab 16.3., als alle Schulen und Kitas bis zum Ende der Osterferien geschlossen wurden, hatte der Hockeyclub TSG Heilbronn auf sämtliche Trainings- und Vorbereitungsspiele sowie das Training verzichtet. Kurz darauf wurde der Platz offiziell gesperrt. Nach zwei Monaten Trainingspause durften die Hockeyspieler ab Mitte Mai wieder starten. Aber mit vielen Einschränkungen. Die sportliche Leitung arbeitete ein Konzept aus, mit dem die jungen Sportler so schnell wie möglich unter Einhaltung strenger Hygiene- und Sicherheitsvorgaben wieder starten durften. Das de-

taillierte Trainings- und Sicherheitskonzept nach Vorgaben der Corona-Verordnung und der DOSB Leitplanken wurde abgestimmt mit der TSG und der Stadt Heilbronn. In der ersten Woche startete der Hockeyclub Probeläufe mit den älteren Teams, um jedes Detail des Sicherheitskonzepts im Praxisbetrieb zu testen. Dann zogen die jungen Jahrgänge bis zur U12 nach, nach Pfingsten folgten die D-Teams und Minis.



VfR HEILBRONN: E-SPORT ALS ÜBERBRÜCKUNG

Der VfR Heilbronn hat während des Lockdowns aus der Not eine Tugend gemacht und den E-Sport für sich entdeckt. An Ostern startete der Fußballclub die erste Auflage seines einwöchigen Online-Turniers „VfR FIFA20 Classics“. Nach dem Erfolg des ersten Events ließ man im Juni mit dem „1. Unterländer FIFA20-Cup“ gleich noch ein Zweites folgen. FSV Bissingen und SV Heilbronn am Leinbach – so hießen die ersten Sieger der beiden Veranstaltungen beim VfR Heilbronn, der künftig intensiver im elektronischen Sport aktiv werden möchte.

Ab wann wird Ben Matschke mit den Eulen Ludwigshafen wieder in der Handball-Bundesliga antreten können? Foto: Marcel Tschamke



BEN MATSCHKE: „WIR WAREN DIE ERSTEN“

Für den Handball-Bundesligisten Eulen Ludwigshafen ging es nach dem Saisonabbruch Mitte April schon wieder recht schnell mit der Vorbereitung los. Von den 18 Mannschaften der ersten Liga waren die Eulen als Erste wieder in der Halle, was unter anderem auch an Ben Matschkes Trainingskonzept lag. Insgesamt sieben Wochen Training, sechs davon unter strengen Corona-Bedingungen, hat die Mannschaft des Heilbronner Trainers schon hinter sich gebracht.

„Das Training begann in Zweiergruppen, wodurch sich die Einheiten für mich als Trainer über den ganzen Tag gezogen haben. Danach konnten wir auf Gruppen von vier Spielern aufstocken und haben in Woche vier und fünf bereits mit jeweils zehn Mann trainieren können. In der siebten Woche war dann endlich wieder ein vollständiges Mannschaftstraining möglich“, erzählt Ben Matschke. Nach den sieben Wochen Vorbereitung haben die Eulen bis zum 20. Juli eine Trainingspause verordnet bekommen, während der viele Spieler zu ihren Familien in die Heimat reisten. „Diese Wochen waren sozusagen die Vorbereitung auf die Vorbereitung. Sie sollten jetzt in den drei Wochen Pause Abstand nehmen, um sich regenerieren zu können“, fährt er fort. Für seine Spieler aus Nicht-EU-Ländern fiel der Heimatbesuch allerdings kürzer aus. Aufgrund der Verordnungen der Regierung mussten sie sich vor dem Trainingsbeginn Mitte Juli einer Quarantäne von zwei Wochen unterziehen. Bevor Ben Matschke mit seiner Mannschaft in die zehnwöchige Saisonvorbereitung starten konnte, mussten alle Mitwirkenden auf den derzeitigen Pandemie-Erreger getestet werden.

Die vergangene Saison schloss man auf dem 17. Tabellenplatz ab. Die Frage, ob man den Klassenerhalt auch ohne den vorzeitigen Saisonabbruch geschafft hätte, bejaht der Trainer der Eulen: „Wir haben eine gute Runde gespielt und sind selbstbewusst in jedes Spiel gegangen. Das hat auch dazu geführt, dass wir zuhause Göppingen und sogar Flensburg geschlagen haben. Das zeigt unser Potenzial und das Restprogramm der Runde wäre machbar gewesen.“

Allerdings bleibt die Ausgangslage für die kommende Saison 2020/21 die gleiche und es kann vermutet werden, dass es bis zum Ende ein harter Kampf um den Klassenerhalt bleiben wird.

Durch die diesjährige Regelung, dass es nur Auf- und keine Absteiger geben wird, werden es in der kommenden Runde vier Spiele mehr für die Eulen in der Bundesliga als im vergangenen Jahr. „In der kommenden Saison kann es auch mal zu drei Spielen innerhalb einer Woche kommen. Dementsprechend muss auch unser Kader aufgestellt sein“, so der Wahl-Schwetzingen. Ob der Beginn der Bundesliga mit oder ohne Zuschauer stattfinden wird, ist noch nicht klar. (Enny Bayer)

TG BÖCKINGEN TURNSCHULE WAR NUR KURZ „RAUS“

Mit den vier Bundeskader-Athleten Daniel Wörz, Milan Hosseini, Amelie Pfeil und Mika Wagner durfte die Turnschule der TG Böckingen schon früh wieder zum Training in das Turnleistungszentrum zurückkehren. Kurz darauf folgten die jungen Turner aus dem Landeskader – natürlich unter strengen Hygienebedingungen. Geräte mussten desinfiziert werden und die Handhygiene wurde besonders groß geschrieben. Als die Nicht-Kaderathleten zurückkehren durften, ging es für sie erstmal in Neunergruppen mit einem Trainer auf den Sportplatz. Inzwischen sind auch sie wieder in der Halle zurück, der Trainingsbetrieb läuft wieder fast auf Normallevel.

AUCH DER REV HEILBRONN KOMMT WIEDER INS ROLLEN

Nach einem langen Winterschlaf stolpert so mancher Bär verschlafen und etwas desorientiert aus seiner Höhle, ein anderer blinzelt nach so langer Dunkelheit verunsichert und ängstlich in die ersten Sonnenstrahlen, der nächste wiederum träumte schon lange vom Frühling und tritt sogleich selbstbewusst und unbeirrt die erste Jagd an. So ungefähr kann man es sich nach der zweimonatigen Corona-Pause unter Rollkunstläufern vorstellen, die auf einmal wieder auf Rollen stehen dürfen. Weil ein guter Start geplant sein will, hat der Vorstand des Rollschuh- und Eislaufvereins schon lange vor Trainingsbeginn am 13. Mai ein Hygienekonzept erarbeitet.

Das gewohnte Bild der Rollschuhbahn sollte sich verändern. Desinfektionsspender am Eingang und auf beiden Tribünenseiten gekennzeichnete Bereiche, in denen sich jeder Sportler plus maximal eine Begleitperson mit genügend Abstand zu anderen Anwesenden aufhalten darf. Auf dem Vereinsgelände Maskenpflicht, Trainer und Sportler, nicht mehr als fünf in jeder Gruppe während der Trainingseinheit ausgenommen, vor der jeder Sportler auf einem Datenblatt seinen unbedenklichen Gesundheitszustand bezeugen musste. Zwar ist Rollkunstlauf keine Mannschaftssportart, doch der Mindestabstand von zwei Metern zwischen Vereinskameraden und vor allem von Sportler zu Trainer war vielleicht sogar noch eine größere Herausforderung als in anderen Lebensbereichen. Klar war jedoch, die Bereitschaft zur Umstellung war ein kleiner Preis dafür, unter bestmöglichem Schutz vor COVID-19 wieder ins Training starten zu dürfen.

Die Trainingserlaubnis betraf anfangs nur Kadersportler und wurde im Laufe mehrerer Wochen schrittweise auf alle Sportler ausgeweitet. Dafür war ein streng getakteter Trainingsplan erforderlich, der unter der Beanspruchung aller Vereinsabteilungen keine Lücke zuließ und den kollektiven Einsatz und Austausch des Trainerteams mehr forderte als je zuvor.

Schritt für Schritt bewegt sich der REV mittels weiterer Lockerungen in Richtung Normalität: Die Gruppengröße konnte auf maximal 19 Sportler erhöht, die Umkleiden dürfen unter bestimmten Voraussetzungen wieder benutzt werden, die strikte Abstandsregel ist im Training unter den Beteiligten aufgehoben und mit viel Optimismus werden bereits die Württembergischen Meisterschaften auf der Heilbronner Rollschuhbahn Ende September geplant. Die Sportler bereiten sich mit viel Fleiß und neu entdeckter Freude am Sport darauf vor.

Zum Glück verlernt kein Bär das Jagen über den Winter, und die Sonne tut unfassbar gut, wenn sie nach so langer Zeit den Pelz wärmt – aber jeder Bär ist in der Lage seinen Lebensrhythmus zu ändern, selbst wenn es für unbestimmte Zeit darum geht, seine Tatzen zu desinfizieren. (Natalie Rothenbacher)

MEDI CROSS

Orthopädie | Sportorthopädie | Unfallchirurgie | Chirurgie

Dr. med. B. Brand

Dr. med. R. Giacin

Facharzt N. Haupt

Facharzt S. Spodzieja

Dr. med. A. Oppermann

Facharzt M. Stingl

Bahnhofplatz 4 / Im Ärztehaus
Eingang an der Salinenstraße
74172 Neckarsulm

Telefon: 07132 / 999966
Telefax: 07132 / 99996-99

info@medicross-zentrum.de
www.medicross-zentrum.de

Öffnungszeiten

Mo – Do 08.00 – 18.00 Uhr

Fr 08.00 – 16.00 Uhr

Unsere Leistungen

- Sportmedizin • D-Arztverfahren • ambulante + stationäre Operationen
- Arthrosetherapie • zertifiziertes Osteoporosezentrum • Knochendichtemessung
- Stoßwellentherapie • Chirotherapie • Osteopathie • Akupunktur
- Kernspin-Resonanz-Therapie • Endoprothetik • arthroskopische Gelenkchirurgie

3
STANDORTE
in Ihrer
Nähe

REHA AM BAHNHOF
Neckarsulm

PHYSIO Q-SÜD
Heilbronn

REHA RONDELL
Brackenheim

FIT DURCHS LEBEN

Unsere Experten unterstützen Ihre
Gesundheit: Mit besten Voraussetzungen
für Reha und Fitness unter einem Dach.

»» Wir suchen dich! Motivierte Kollegen (m/w/d) gesucht ...



UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM »

Durchgeführt und geplant von professionell
ausgebildeten Therapeuten.

- ✓ Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie
- ✓ Fitness mit professioneller Planung und Betreuung
- ✓ Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ✓ Sportlerbetreuung

Wir beraten Sie gerne vor Ort.

Gesundheitsrondell Zentren für Physiotherapie,
Ergotherapie, Logopädie und Medical Fitness
www.gesundheitsrondell.de •  gesundheitsrondell



Fotos:
Marcel Tschamke

GT-RACING IN ZEITEN VON CORONA: PUBLIKUMSMAGNET OHNE ZUSCHAUER

DER WEG ZURÜCK

Sei es in der Langstreckenserie auf der Nürburgring-Nordschleife, wo Patrick Assenheimer seine Runden dreht, oder in der GT Masters-Serie, in der Markus Pommer um die nötigen Zehntelsekunden fährt – beide Serien locken in normalen Zeiten die Fans in Scharen an die Rennstrecken. Doch auch der Rennsport muss in Corona-Zeiten die gewohnten Pfade verlassen, um möglichst schnell den Weg zurück zu finden. Analog zu den „Geisterspielen“ der Fußball-Bundesliga ist die Nürburgring Langstrecken-Serie (NLS) Ende Juni mit einem „Geisterrennen“ auf die Nordschleife zurückgekehrt – und hat damit den Weg für andere Serien geebnet. Patrick Assenheimer war am Tag vor unserem Interview mitten im Renngeschehen dabei, während Markus Pommer nach ersten Testfahrten mit noch angezogener Handbremse auf den Saisonstart der ADAC GT Masters hinfieberte. Die beiden haben unserer Redaktion von ihrem „Weg zurück“ berichtet...

Im Juni konntet ihr endlich wieder in eure Autos steigen. Wie groß war bei euch beiden die Erleichterung?

Markus Pommer: Die Wartezeit war schon extrem lang und ich hatte, seit ich damals Kart gefahren bin, keine so lange Pause mehr. Normalerweise hätten wir zu diesem Zeitpunkt schon die ersten Renntage gefahren und an die zehn Mal getestet. Jetzt bei 30 Grad Luft- und 50 Grad Asphalttemperatur zum ersten Mal auf die Strecke zu gehen, war schon etwas gewöhnungsbedürftig. Aber nach einer so langen Pause freut man sich natürlich umso mehr, wenn es wieder losgeht.

Patrick Assenheimer: Bei mir war die Pause nicht so lang wie bei Markus. Ich bin ja im Januar in Dubai und im Februar in Australien gefahren und war zwei Tage vor dem Lockdown noch zum Testen in Südfrankreich. Klar, durch die ganze Corona-Situation hatte ich jetzt auch nicht so viel Fahrzeit wie erhofft. Aber beim Wiedereinstieg kommt man verblüffend schnell wieder in die ganzen Abläufe rein.

Patrick, du hattest ja nun Ende Juni bereits das erste Rennen auf der Nordschleife. Wie muss man sich das vorstellen mit all den Hygiene- und Abstandsregeln?

Patrick Assenheimer: Das war schon ein ausgeklügeltes Konzept, um bei 139 teilnehmenden Fahrzeugen die Kontakte zu minimieren und Abstände einzuhalten. Die eigentlichen Boxen, in denen man sonst auf relativ engem Raum beisammen ist, waren gesperrt. Die Boxengasse wurde in das Fahrerlager verlegt. Zum Stopp sind wir durch die normale Boxeneinfahrt, durch Box 1 hindurch ins Fahrerlager, in einer Schleife mit Wendekreis durch das Fahrerlager gefahren, wo die einzelnen Teams Parzellen zur Verfügung hatten. Und durch Box 2 ging es dann wieder zurück auf



Patrick Assenheimer

die Strecke. Im Fahrerlager war der Zugang strikt beschränkt und es durften nur wenige Mitarbeiter des Teams am Fahrzeug arbeiten. Wir Fahrer haben uns im Trailer komplett angezogen, bereits mit Sturmhaube und Helm, für den Weg zum Auto.

Markus Pommer: Die GT Masters hat sich das genau angeschaut und ich gehe davon aus, dass unser Saisonstart am 1. und 2. August ähnlich aussehen wird – falls er planmäßig stattfindet. Bei unseren Tests waren pro Fahrzeug auch nur neun Teammitglieder plus Fahrer zugelassen. In der Boxengasse wurde nur jede zweite Box belegt und wir mussten fast überall Mundschutz tragen.

Patrick Assenheimer: Man muss sicherlich auch noch hervorheben, dass die Fans diszipliniert zuhause geblieben sind und so das hohe Polizeiaufgebot und die Verkehrskontrollen gar nicht unbedingt nötig waren. Aber die Nordschleife ohne Zuschauer, das war schon ungewohnt. Beim Rennen selbst bekommt man von den Fans ja nicht allzu viel mit, aber wenn man bei der Formationsrunde langsam über die Strecke fährt und nirgends Leute sieht, die mitfiebern, die teilweise am Fahrbahnrand grillen, ist das irgendwie schon traurig.

Statt wie bisher im „Black Falcon“ haben dein Partner Maro Engel und du bei der Premiere mit dem neuen Team „Hubert Haupt Motorsport“ Pole Position, schnellste Rennrunde und Platz zwei geholt. Ein nahtloser Übergang?

Patrick Assenheimer: Genau. Bei uns sind weiterhin die bisherigen Personen am Werk, nur hat sich der Name des Einsatzteams geändert. Black Falcon hat sich von seiner GT3-Abteilung getrennt und Hubert Haupt hat damit ein eigenes Motorsportteam gegründet. Übrigens hat-



Markus Pommer

ten wir sogar Platz eins geholt, der uns dann leider wegen einer Zeitstrafe nachträglich abhanden gekommen ist.

Während des Lockdowns hat das Sim-Racing einen großen Aufschwung genommen und ganze Serien hatten ihre Fahrer zur Teilnahme an Online-Rennen verpflichtet. Habt ihr euch während dieser Zeit auch am Simulator fit gehalten?

Markus Pommer: Ich habe zwar schon seit 2007 einen Fahr Simulator, der steht aber bei meinen Eltern im Keller und ich nutze ihn nur zur Vorbereitung auf Rennen – vor allem bei Strecken, die ich noch nicht so gut kenne. eRacing-Meisterschaften sind mir mit Vorbereitung, Qualirennen und Meisterschaftsrennen zu zeitaufwändig.

Patrick Assenheimer: Ich hatte bis kurz vor dem Lockdown noch nicht mal einen Simulator. Es ist aber schon faszinierend, wie detailgetreu das Fahrzeug und die ganze Abstimmung in das Spiel hinein programmiert wurde. Aber bei mir ist es wie bei Markus: Ich nutze ihn auch nur zum Kennenlernen neuer Strecken.

Markus, du gehst wieder in der Callaway Corvette an den Start, deren letzte Saison ja nach den beiden Crashes in Hockenheim ein sehr unglückliches Ende genommen hatte. Was nehmt ihr euch vor und wie läuft's mit deinem neuen Partner Jeffrey Schmidt?

Markus Pommer: Die Corvette ist bisher jedes Jahr vorne mitgefahren und das nehmen wir uns natürlich auch jetzt wieder vor. Aber die Serie wird immer stärker und die Teams rücken weiter zusammen. Eine Prognose ist fast nicht möglich. Mit Jeffrey Schmidt habe ich einen sehr guten Fahrer an die Seite bekommen, der die Serie bestens kennt. Letztes Jahr war er beim Porsche Cup immer vorne mit dabei. Wer sich dort durchsetzt, kann kein schlechter Fahrer sein!

Profitiert die ADAC GT Masters eigentlich durch die Probleme der Deutschen Tourenwagen-Meisterschaft (DTM), deren Zukunft nach dem Ausstieg von Audi offener denn je ist?

Markus Pommer: Sollte die DTM je wegbrechen, wären wir tatsächlich

die stärkste Serie in Deutschland. Dadurch, dass die GT Masters die Nähe zu den Fans zulässt, mit Pflicht-Boxenstopp und Fahrerwechsel arbeitet und solche Exoten wie Ferrari und unsere Corvette mit dabei hat, hatten wir schon in den letzten Jahren einen enormen Zulauf. Wir schauen natürlich auch genau hin, was die DTM macht.

Patrick Assenheimer: Ohne Corona wären die Hersteller, welche bisher die DTM unterstützt haben, sicherlich in die GT Masters gewechselt. Jetzt wurde die Automobilbranche jedoch in Mitleidenschaft gezogen, da bleibt es abzuwarten, wie sie sich entscheiden. Die GT Masters wurde durch die hohe mediale Präsenz der DTM in den letzten Jahren unterschätzt. Jetzt wird sie wohl aus deren Schatten treten.

Musstet ihr vor den Rennen bzw. den Tests eigentlich einen Corona-Test machen?

Patrick Assenheimer: Nein, wir mussten keine Tests machen und es gab auch keine Quarantäne, wie wir es im Fußball und Basketball gesehen haben. Allerdings haben wir in der NLS ein Team aus Gütersloh dabei, das durfte beim ersten Lauf nicht antreten, weil es aus einem Risikogebiet stammt.

Markus Pommer: Bei unseren Tests in Hockenheim mussten wir auch lediglich Name und Adresse angeben und bestätigen, dass wir nicht krank sind. Nachdem von den ersten NLS-Rennen keine Ansteckungen bekannt sind, werden vermutlich auch keine Pflichttests mehr kommen.



GT-Racing im Corona Style. Patrick Assenheimer (links) und Maro Engel am Nürburgring. Foto: Hubert Haupt Motorsport

Kompetenz in Sanierung und Neubau

Huber & Dieterle Ingenieurbüro PartG | Hauptstraße 11 | 71034 Böblingen
Telefon 07031 816 966 | info@h-d-bauphysik.de | www.h-d-bauphysik.de



PLANUNG

Wärmeschutz
Schallschutz
Raumakustik
Schallimmissionsprognose

MESSUNG

Blower Door Messung
Luft-, Trittschall- und Nachhallzeitmessung
Thermografie

ENERGIE-EFFIZIENZ-EXPERTEN

KfW für Denkmäler, Sanierung, Neubau für Wohn- und Nichtwohngebäude
BAFA Heizungszuschüsse
Bestätigung E WärmeG nach Heizungstausch und Sanierungsfahrpläne

„Leinwand-Stars“ in Aktion:
Julian Meyer (links), Nils Haupt
(rechts oben) und Anna Bühler.
Fotos: Marcel Tschamke



KREUZBANDRISS, TEIL II: EIN HALBES JAHR DANACH

DER WEG ZURÜCK

In unserer Winter-Ausgabe #15, als die Sportwelt noch in Ordnung war, hatten wir uns ausführlich mit dem Thema Kreuzbandriss auseinandergesetzt. Die SPORTHEILBRONN-Stammler erinnern sich: Eishockeyspielerin Annabella Sterzik, Handballerin Michelle Goos, Weitspringerin Anna Bühler und Ringer Julian Meyer hatten sich im Sommer bzw. Herbst 2019 das Kreuzband gerissen, während Kickboxerin Sarah Glandien knapp am Kreuzbandriss vorbeigeschrammt war, als ihr die Kniescheibe rausprang. Unser Redaktionsteam hatte sich im Januar gemeinsam mit den beiden Sportärzten Boris Brand und Nils Haupt mit den fünf SportlerInnen getroffen, um tiefgehende Blicke hinter die Verletzung werfen zu können. Wie geht es den Patienten mental? Welche beruflichen Auswirkungen kann eine solch schwerwiegende Verletzung haben? Diese Fragen hatten wir im Magazin-Beitrag beantwortet. Als wir damals am Ende der Talkrunde auseinander gegangen waren, lautete die einhellige Meinung: „In einem halben Jahr müssen wir uns wieder treffen, um zu sehen, wie es den Einzelnen weiter ergangen ist“. Diesen Wunsch der Gesprächsteilnehmer haben wir nun erfüllt – wenn auch unter erschwerten Bedingungen. Die SPORTHEILBRONN-Redakteure Ralf Scherlinzky und Enny Bayer haben sich Ende Juni in Frankenbach mit Annabella Sterzik, Sarah Glandien und Boris Brand getroffen. Anna Bühler, Julian Meyer und Nils Haupt waren per Skype zugeschaltet und Michelle Goos ließ aus Amsterdam telefonische Grüße an die Runde ausrichten. Den besonderen „Weg zurück“ unserer Kreuzband-Patienten haben wir auf diesen Seiten für euch aufbereitet...



Annabella Sterzik (16)
U18-Nationalspielerin Eishockey

Annabella Sterzik musste sich seit unserer Gesprächsrunde nicht nur um die Reha für ihr im September 2019 gerissenes Kreuzband kümmern. Zusätzlich stand für die 16-Jährige auch noch der Real-schulabschluss an. „Ich habe mor-

gens vor der Schule trainiert, hatte dann Unterricht, war mittags wieder trainieren und habe danach auf die Prüfung gelernt“, berichtet „Anni“ von ihrem Tagesablauf in den letzten Monaten. „Bis auf den etwas gewöhnungsbedürftigen Online-Unterricht hat mich Corona nicht allzu sehr getroffen. Wir hätten im Eishockey eh schon Pause gehabt und unser Sommertraining zuhause gemacht. Insofern lief alles fast wie gewohnt.“

Das verletzte Knie ist weitgehend verheilt, doch klagt die aus Kirchhausen stammende U18-Nationalspielerin noch über eine leichte Instabilität: „Beim Oberschenkel-Training knicke ich manchmal etwas zur Seite weg. Das bereitet mir etwas Sorgen, weil ich nicht weiß, inwieweit mich das dann auf dem Eis beim Bremsen behindern wird.“

Um hier einer erneuten Verletzung vorzubeugen, hat Annabella Sterzik nun eine Schiene zur Stabilisierung bekommen. Kreuzband-Spezialist Boris Brand erklärt: „Das Problem bei Anni ist, dass nicht nur ihr Kreuzband,

sondern auch das seitliche Außenband gerissen war und dieses auch jetzt noch eine leichte Instabilität aufweist. Die Schiene, die sie jetzt zur Verstärkung bekommen hat, wird im Eishockey oft verwendet. Der Vorteil ist dabei, dass die Schiene unter der Ausrüstung getragen werden kann und die Sportler nicht behindert.“

Obwohl sie als Jüngste in der Runde eigentlich am meisten Zeit zur vollständigen Rehabilitation haben müsste, steht Anni Sterzik unter Zugzwang. Am 1. August 2020 zieht sie nach Berlin ans Sportinternat (siehe Seite 40) und könnte dort sofort zum ersten Mal seit September wieder aufs Eis gehen, um ihren Trainingsrückstand aufzuholen.

Vor allem der Kontakt zu Michelle Goos, die sich nach dem ersten Kennenlernen im Januar etwas intensiver um sie gekümmert hatte, hat sie enorm weiter gebracht. „Und wenn ich heute in Instagram sehe, wie Michelle und auch Sarah Bilder und Videos vom Training posten, motiviert mich das ungemein“, gesteht Annabella Sterzik ein.



Sarah Glandien (30)
K1-Weltmeisterin AFSO

Die schwere Knieverletzung vom September 2019 ist für Sarah Glandien eigentlich schon lange abgehakt. Klar, hin und wieder zwickt es an der einen oder anderen Stelle noch etwas und Wetterumschwün-

ge machen sich auch das eine oder andere Mal bemerkbar. Aber das sind Lappalien gegenüber dem, was der Muay Thai Kickboxerin durch Corona widerfahren ist.

„Ich war ja im September aus Asien zurückgekehrt und hatte mir zwei Wochen vor meinem Karrierehighlight die schwere Knieverletzung zugezogen. Ein halbes Jahr lang konnte ich fast gar nichts machen, habe mich dann wieder rangekämpft und war auf den Punkt fit für meinen nächsten Fight am 14. März in Mainz. Am Tag davor – es war ironischerweise Freitag, der 13. – fuhren wir gerade auf die Autobahn in Richtung Mainz, als das Telefon klingelte. Der Veranstalter war dran und sagte mir, dass ich wieder umkehren könne, da er das Event wegen Corona absagen musste. Da hat es mir zum zweiten Mal innerhalb eines halben Jahres den Boden unter den Füßen weggezogen“, erzählt Sarah Glandien nachdenklich.

Durch diesen erneuten Tiefschlag fiel die 30-Jährige ein weiteres Mal in ein tiefes Loch: „Dazu kam, dass mein Partner in der Schweiz lebt und ich ihn während des Lockdowns nicht an meiner Seite hatte. Durch die Schließung unseres Gyms bei den Thaibulls fiel mit dem Training nicht nur mein Lebensinhalt weg. Da ich dort als Trainerin arbeite, hinterließ die Schließung zu allem Überfluss auch noch ein großes finanzielles Loch.“

Im ersten Moment war Sarah Glandien so demotiviert, dass sie alles hinschmeißen wollte. „Zwei Wochen lang wollte ich von nichts und niemandem etwas wissen, hatte keine Lust mehr mich zu quälen“, erinnert sie sich. „Dann habe ich langsam wieder mit Laufen begonnen, und als ich ein paar Wochen später zum ersten Mal wieder am Sandsack stand, da dachte ich, Mensch, irgendwie habe ich doch wieder Bock!“

Inzwischen ist sie wieder als Trainerin im Gym aktiv und fiebert auf den nächsten Kampf hin. „Ich stehe jeden Morgen um 5.30 Uhr auf, gehe laufen und mache Yoga. Danach fahre ich zur Arbeit und von dort direkt zum Gym. Damit fühle ich mich wohl, lege jedoch keinen allzu großen Wert mehr auf die Quantität des Trainings, sondern eher auf die Qualität“, beschreibt sie ihren Tagesablauf. Wann der nächste Kampf stattfinden wird, steht aktuell noch in den Sternen. Doch Sarah Glandien wäre nicht Sarah Glandien, würde sie sich nicht „so weit ready machen, dass ich innerhalb kürzester Zeit startklar bin.“ Das inzwischen genesene Knie spielt bei ihren Planungen kaum mehr eine Rolle.

Anna Bühler (23) **U23-Vizeeuropameisterin Weitsprung**

Auch Anna Bühler ist nach ihrer Verletzung vom Juli 2019 fast wieder die Alte. Nachdem sie Anfang des Jahres bereits am Trainingslager auf Lanzarote teilgenommen und im Februar die Reha erfolgreich hinter sich gebracht hatte, wurde das Comeback der Forchtenbergerin durch Corona jäh gestoppt. „Von einem Tag auf den anderen mussten wir improvisieren. Trainingshallen und Krafträume waren gesperrt, wir konnten nur noch allein zuhause oder im Wald



trainieren. Als dann auch noch Olympia und die Europameisterschaft abgesagt wurden, hingen wir total in der Luft. Das ist schon an die Psyche gegangen“, erzählt die Sportsoldatin.

Doch Anna Bühler blieb positiv und betrachtete die Pandemie für sich selbst als Chance, um vollständig gesund zu werden: „Eigentlich vertraue ich dem Knie, aber durch den Ausfall der ganzen Wettkämpfe kann ich ihm nun noch mehr Zeit zur vollständigen Genesung geben. Ich konnte seit 2016 durch diverse Verletzungen nie richtig fit in die Saison starten. Dieses Jahr muss ich mir nun keinen Stress machen, um möglichst schnell wieder Wettkämpfe zu bestreiten. Lieber kuriere ich alles vernünftig aus und feiere 2021 ein richtiges Comeback.“

Gemeinsam mit ihrem Trainer hat die für den VfB Stuttgart startende Weitspringerin beschlossen, 2020 keine Wettkämpfe mehr zu bestreiten – höchstens ein paar inoffizielle Tests im Rahmen des Trainings. „In diesem Jahr noch auf eine bestimmte Weite zu zielen oder gar Normen erfüllen zu wollen, würde eh nichts bringen, denn diese würden nicht anerkannt werden“, erklärt sie. „Seit dem Lockdown hat der Leichtathletik-Weltverband die Dopingkontrollen komplett ausgesetzt, wohl um seine Kontrolleure zu schützen. Dadurch hätte jetzt jeder über Wochen hinweg ungestraft dopen und sich zu Vorteilen gegenüber ehrlichen Athleten schummeln können. Deshalb werden Weiten, die in diesem Jahr erzielt werden, nicht offiziell anerkannt. Das ist auf der einen Seite verständlich und auch vernünftig, aber für die fiten und ‚sauberen‘ Athleten, die die Normen schaffen würden, ist es auf der anderen Seite extrem unfair.“

Hatte für die 23-Jährige noch im Januar die Gefahr bestanden, mangels übersprungener Normen ihren Sportförderpatz bei der Bundeswehr zu verlieren, so deutet gerade vieles darauf hin, dass sie aufgrund der aktuellen Umstände für ein weiteres Jahr beim „Bund“ bleiben kann. Als nächstes steht für Anna Bühler die Suche nach einem neuen Studienplatz für das Wintersemester auf dem Plan.

Julian Meyer (28) **DM-Dritter Ringen**

Julian Meyer war unter unseren Gesprächsteilnehmern vom Januar derjenige, der in Sachen Kreuzband wohl die größte Odyssee hinter sich gebracht hatte. Während seiner inzwischen zweieinhalbjährigen Leidenszeit musste er gleich vier Operationen an seinem verletzten Knie über sich ergehen lassen. Deshalb war es nun umso erstaunlicher, dass der bisherige Bundesliga-Ringer der RED DEVILS Heilbronn auf der großen Leinwand der Gaststätte „zum Reegen“ guten Mutes verkündete, dass es seinem Knie „soweit richtig gut“ gehe.

Nach dem intensiven Austausch im Januar hatte er sich mit Boris Brand getroffen, der mit ihm gemeinsam zum Physiotherapeuten ging, um ein Trainingskonzept mit entsprechendem Plan auszuarbeiten. „Für meine



Von links nach rechts: Ralf Scherlinzky, Boris Brand, Enny Bayer, Sarah Glandien, Annabella Sterzik



Rehazzeit war das Gold wert. Ohne diesen Schritt wäre es noch bei weiterem nicht so gut, wie es jetzt ist“, so der Freistil-Spezialist, der inzwischen seine aktive Karriere in der Bundesliga beendet und sich als Trainer seinem Stammverein Aalen angeschlossen hat.

„Mit diesem Schritt ist der ganze Druck von mir abgefallen, dass ich auf einen bestimmten Punkt fit sein muss. Seither geht es mir auch psychisch viel besser, da ich mir keine Gedanken mehr machen muss, ob ich vier Wochen früher oder später wieder auf der Matte bin. Seit kurzem kann ich jetzt wieder ganz normal joggen gehen, ohne dass das Knie zwick. Nur den letzten Schritt auf die Matte, den habe ich noch nicht gemacht.“

„Julian ist das beste Beispiel dafür, wie wichtig auch in der Nachbetreuung das Zusammenspiel zwischen Arzt, Physiotherapeut und Patient ist. Er war lange Zeit allein gelassen worden und dadurch immer nur auf der Stelle getreten. Kaum haben wir ihn an die Hand genommen, konnte er seine Defizite aufholen und ist jetzt fast beschwerdefrei“, betont Sportarzt Nils Haupt die Vorteile einer ganzheitlichen ärztlichen Betreuung.

Michelle Goos (30) Handball-Nationalspielerin

Michelle Goos ist der selbst ernannte „Profi“ unter unseren Kreuzband-Patienten. Ein knappes halbes Jahr, nachdem sie von ihrem ersten Kreuzbandriss genesen war, hatte es die Olympia-Vierte von Rio im November 2019 zum zweiten Mal erwischt – für die 30-Jährige damals das wahrscheinliche Ende ihrer Träume von der Teilnahme an den Olympischen Spielen in Tokio. Doch wurde die Olympia-Verschiebung auf 2021 vielleicht sogar zur Chance für eine vollständig genesene Michelle Goos, um doch teilnehmen zu können? „Nein“, bedauert die holländische Nationalspielerin. „Mein Vertrag bei der Neckarsulmer Sport-Union wurde nicht verlängert und ich spiele jetzt wieder bei meinem Stammverein VOC Amsterdam. Wir trainieren hier in der ersten holländischen Liga zwar genauso viel wie in der Bundesliga, verdienen damit aber leider kein Geld. Und ob die in der Nationalmannschaft eine Amateurspielerin mit nach Tokio nehmen wollen, wenn alle anderen in den Topligen in Deutschland, Dä-

nenmark, Frankreich und Ungarn als Profis unterwegs sind, das bezweifle ich.“

Noch ist ihr Knie auch nicht zu hundert Prozent genesen. „Beim Krafttraining habe ich keine Probleme“, berichtet sie, „aber Sprints bereiten mir noch Schmerzen. Bevor die nicht weg sind, spiele ich kein Handball.“

Obwohl über 500 Kilometer zwischen ihnen liegen, wird Michelle Goos auch weiterhin von ihrem bisherigen Neckarsulmer Teamarzt Boris Brand betreut. Der ist im regelmäßigen Austausch mit ihrem holländischen Physiotherapeuten und freut sich auf Michelles Besuch Mitte August zum „Back to play“-Test. „Ich glaube, sie ist topfit und braucht das eigentlich gar nicht“, schmunzelt der Orthopäde, „aber für den Kopf ist es gut und die Berufsgenossenschaft freut sich auch, wenn sie einen Stempel bekommt.“

Sobald sie von Boris Brand das „Go“ bekommt, wird Michelle Goos wieder als Linksaußen auf die Platte zurückkehren – als „Mama“ in einem Team, in dem sie mit Abstand die älteste Spielerin ist. „Ich spiele dann mit den Mädels zusammen, die ich früher als Kinder trainiert hatte und mit deren Müttern ich einst zusammen im Team stand“, lacht sie.

Seit kurzem arbeitet Michelle Goos in Amsterdam 45 Stunden pro Woche als Personal Trainerin – eine Arbeit, die ihr Spaß macht und die sie auch nach dem Ende ihrer Karriere weiter ausüben möchte. Im September steht dann das nächste persönliche Highlight an: Die Hochzeit mit ihrem Verlobten Koen, die aufgrund der Corona-Pandemie nicht wie geplant im Juni stattfinden konnte.



Michelle Goos beim Training im heimischen Fitnessstudio. Foto: privat

Wir versorgen Sportler



Einlagen | Kompressionsstrümpfe | Bandagen | Orthesen | Prothesen

www.ortema-shop.com



ORTEMA GmbH · Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen · Tel.: 07145 - 91 53 890

Der Freizeitspaß für jung und alt!

Adventure
Golfpark



KÜRN BACH



Fantasievoll gestaltete Bahnen • Kunstrasen
Für jedes Alter geeignet!



Hinterm Schloß 1 | Kürnbach | Tel. 07258/ 950 966 2

www.adventuregolfpark-kürnbach.de

Öffnungszeiten Sommersaison:

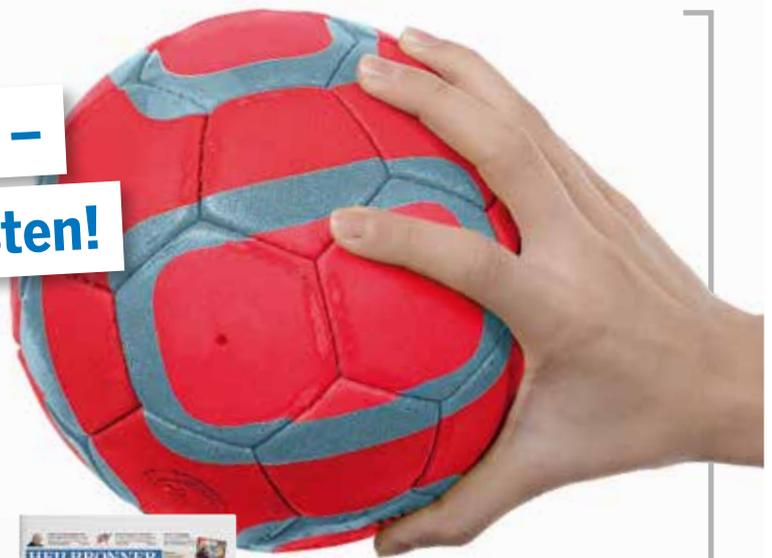
Mo. - So. 11.00 - 21.00 Uhr

Kein Spielbetrieb bei Regen oder schlechter Witterung.
In der Nebensaison nur Sonntags geöffnet.

Unverbindlich testen

Wissen punktet immer –
jetzt unverbindlich testen!

Immer bestens informiert, was in
der Region passiert. Testen Sie
Ihre Heimatzeitung unverbindlich!



Jetzt unverbindlich testen:

📄 www.stimme.de/testen

☎ 07131 615-606

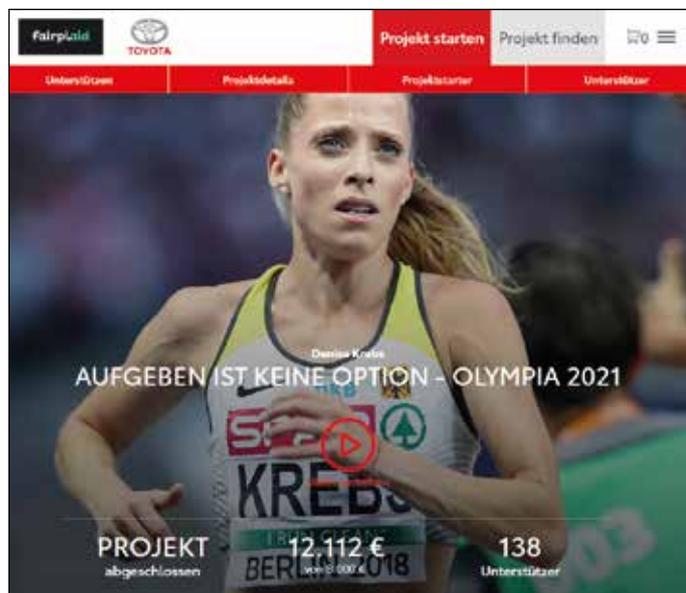


www.stimme.de/testen

**HEILBRONNER
STIMME** www.stimme.de
HOHENLOHER
ZEITUNG | KRAICHGAU
STIMME
LESEN = WISSEN = MITREDEN

CROWDFUNDING-PROJEKT VON DENISE KREBS: 12.112 EURO FÜR DEN WEG NACH TOKIO

Freitag, 24.4.2020, 9.29 Uhr – auf dem Handy von SPORtheilBRonn-Redakteur Ralf Scherlinzky ploppt eine Whatsapp von Denise Krebs auf: „Werde jetzt ein Crowdfunding-Projekt anlegen, damit ich noch ein weiteres Jahr auf mein großes Ziel Olympia hin trainieren kann“. Fünf Tage und zahlreiche Whatsapps später kommen der aus Heilbronn-Biberach stammenden Mittelstreckenläuferin vom TSV Bayer Leverkusen Zweifel. „Glaubst du, es ist der falsche Zeitpunkt für ein solches Projekt? Leute haben kein Geld, Kurzarbeit...“, steht dort auf dem Handy-Display. „Lass das Ding rennen – das Schlimmste, was dir passieren kann, ist, dass du die Summe nicht kriegst“, so lautet der Tipp aus unserer Redaktion. Denise Krebs startet ihr Projekt, erregt damit bundesweit Aufmerksamkeit und kann nun den Fokus voll auf die Olympia-Qualifikation legen.



Screenshot: www.toyota-crowd.de/denisekrebs



„Aufgeben ist keine Option – Olympia 2021“, unter diesem Titel startete die inzwischen 33-Jährige am 30.4. tatsächlich ihr Projekt, bei dem – so der Plan – möglichst viele Unterstützer kleine Beiträge beisteuern sollten, damit sie ihr Ziel von 8.000 Euro erreichen kann. „Mit eurer Unterstützung möchte ich meine Vorbereitung für die Olympischen Spiele in Tokio 2021 finanzieren“, schrieb sie auf der Projekt-Webseite.

Die studierte Journalistin zog alle Register, um ihr Projekt einer möglichst großen „Crowd“ zugänglich zu machen. Mit einem aufwändig produzierten Video, attraktiven Prämien wie z.B. einem gemeinsamen Training sowie über unzählige persönliche Kontaktaufnahmen zu ihrem großen Netzwerk erreichte sie schon bald eine mediale Aufmerksamkeit, die ihre Erwartungen bei weitem überstieg. „Wie kann es sein, dass eine Athletin, die ihr Land bei den Olympischen Spielen vertreten möchte, öffentlich um finanzielle Unterstützung bitten muss, während Sportler in anderen Sportarten Millionen verdienen?“ – Dies fragten sich nicht nur ihre Follower in den Sozialen Medien, sondern neben Online-Portalen und Tageszeitungen auch die ZDF Sportreportage. Kolleginnen und Kollegen aus der Leichtathletik und anderen Sportarten solidarisierten sich mit der mehrfachen Deutschen Meisterin und riefen zur Unterstützung auf. Sie bekam Zuschriften aus allen Ecken Deutschlands.

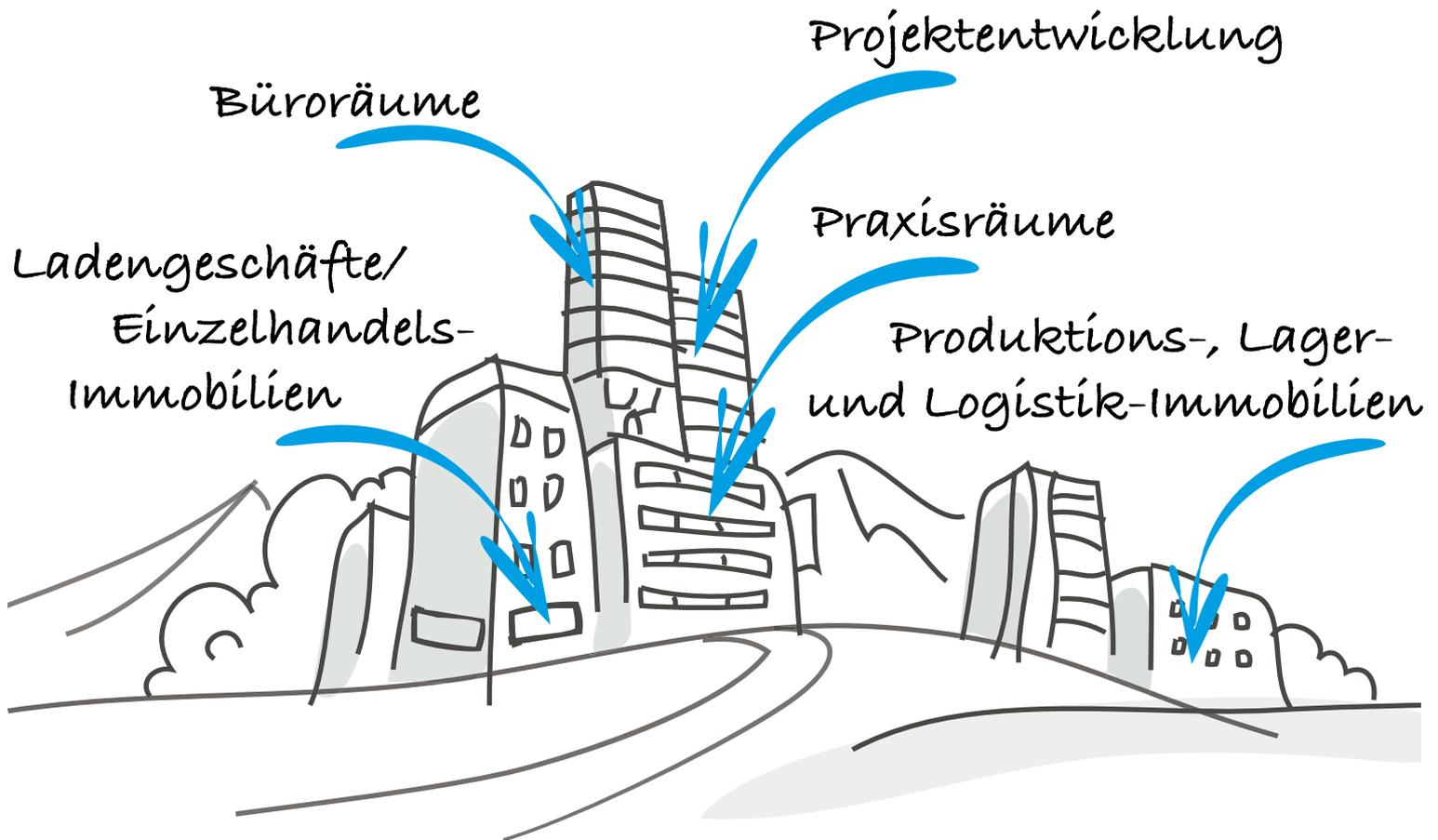
„Nach einem Artikel in der Heilbronner Stimme haben mich Leute kontaktiert, die mich eigentlich nur aus meiner Kindheit oder frühen Jugend in Biberach kannten, mit denen ich aber seit langen Jahren gar keinen Kontakt mehr habe“, wundert sich Denise Krebs rückblickend über die enorme Solidarität, die ihr entgegen gebracht wurde. „Sogar ein ehemaliger Lehrer hat sich bei mir gemeldet und mir versichert, dass er den noch fehlenden Betrag aufbezahlen würde, falls ich die 8.000 Euro nicht zusammen bekomme.“

Am Ende, nach aufregenden 21 Tagen, hatten sich stolze 138 Unterstützer gefunden, die insgesamt 12.112 Euro beisteuerten, um Denise Krebs auf ihrem Weg nach Tokio zu unterstützen. „Das hat mich total überwältigt und ich habe mich gefühlt als hätte ich bei ‚Wer wird Millionär?‘ gewonnen“, ist die Olympia-Kandidatin auch noch Wochen nach Projektabschluss über den Zuspruch baff.

Wie ihr Weg nach Tokio aussehen wird, hatte sie bereits Ende April in ihrer Projektbeschreibung zusammengefasst: „Ich möchte mit der Unterstützung eine Höhenkette, bestehend aus vier Trainingslagern, finanzieren. Mit einem Höhentrainingslager (von mindestens drei Wochen) wird die Transportkapazität von Sauerstoff durch die Vermehrung von roten Blutkörperchen erhöht, sodass damit die Ausdauerleistung verbessert werden kann. Das Training findet also unter erschwerten Bedingungen statt. Um die Ausdauerleistung in der Vorbereitung bis zum Saisonhöhepunkt stetig verbessern zu können, sollte ein Aufenthalt auf mindestens 2.000 Meter über dem Meeresspiegel mehrfach erfolgen. Weiter werde ich das Geld in Regenerationsmaßnahmen (Physiotherapie, Chiropraktor, Osteopath) investieren, denn nur wenn man gesund bleibt, kann man auch Leistung bringen!“

138 Unterstützer, die an sie glauben und ihr dabei helfen wollen ihren Traum zu erfüllen – fühlt sich die Athletin jetzt besonders unter Druck gesetzt, um die Normen für Olympia auch tatsächlich zu erfüllen? „Natürlich ist ein gewisser Druck da, aber die Motivation, die mir meine Unterstützer geben, überwiegt bei weitem“, strahlt Denise Krebs.

WIR SIND IHR PARTNER FÜR GEWERBEIMMOBILIEN IN DER REGION HEILBRONN-FRANKEN



MÜLLER & BUCHER

www.mueller-bucher.de

JARA ELLINGERS WEG ZURÜCK: MIT NEUER BESTLEISTUNG ÜBER 1,83 M

DER WEG ZURÜCK

In der Herbst-Ausgabe 2019 hatten wir Hochspringerin Jara Ellinger vorgestellt, die im letzten Sommer mit 1,74 Metern eine neue persönliche Bestleistung übersprungen hatte. Damals hatte uns die 19-Jährige ihr Ziel verraten, einmal die Bestleistung ihrer Mutter von 1,88 Metern übertrumpfen zu wollen. Jetzt kehrte die Untergruppenbacherin von der TSG Heilbronn in Hochform aus der Corona-Pause zurück. Ihrem selbst verfassten Bericht über ihren 1,80 m-Sprung ließ sie direkt vor Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch ein weiteres Update folgen...

In meinem zweiten Hochsprung-Wettkampf nach der Corona-Pause übersprang ich in Aschaffenburg recht überraschend meine neue Bestmarke von 1,80 Metern.

Im Stadion herrschte eine schöne Atmosphäre. Allerdings fiel es mir nicht so leicht, mich für den Wettkampf zu motivieren, da es sich jetzt zu Corona-Zeiten einfach noch um sehr kleine Wettkämpfe handelt und man sich kein festes Ziel setzen kann, da alles sehr unsicher ist.

An sich habe ich mich an diesem Tag recht gut gefühlt, auch wenn ich etwas müde bzw. platt war. Doch beim Aufwärmen merkte ich, dass der Wettkampf ganz gut verlaufen könnte.

Beim Einspringen allerdings lief es dann überhaupt nicht gut. Wir mussten meinen Anlauf im letzten Training etwas abändern, was dazu führte, dass ich mir noch sehr unsicher beim Anlaufen war und in den ersten zwei Versuchen nicht einmal an die Anlage kam. Da fällt es einem natürlich eher schwer, ruhig zu bleiben und sich zu motivieren, um eine hohe Höhe zu springen. Als wir aber den Fehler entdeckten, klappte der Anlauf wieder.

Wegen meiner anfänglichen Probleme entschlossen wir uns dazu, bei einer niedrigeren Höhe als sonst einzusteigen. Deshalb lag meine Einstieghöhe erstmal nur bei 1,63 m.

Der erste Sprung war ganz gut und ich fand mich langsam in den Wettkampf rein. Die Sprünge wurden immer besser, auch wenn es zu meh-



Ein kleiner Sprung für die Menschheit, ein großer für Jara Ellinger: Ihr Flug über die Höhe von 1,80 m.
Foto: privat

ren Fehlversuchen bei den verschiedenen Höhen kam. Als ich bei 1,78 m im dritten Versuch drüber gesprungen bin, war ich schon zufrieden mit meinem vorläufigen Ergebnis. Aber die 1,80 m wollte ich auch unbedingt noch schaffen, da ich in der Hallensaison ja immer an den 1,80 m gekratzt hatte, sie aber nie überspringen konnte.

Die 1,80 m übersprang ich dann sogar gleich im ersten Versuch – damit war ich natürlich sehr zufrieden.

Die nächste Höhe, die auflag, war 1,82 m. Allerdings scheiterten alle Versuche, da ich einfach nicht mehr genug Kraft hatte, weil ich schon viele Sprünge absolviert hatte.

Alles in einem war es ein schöner, aber ziemlich anstrengender Wettkampf – sowohl physisch als auch psychisch – aber er hat mir aufgezeigt, dass man trotz eines schwierigen Einstiegs gut springen kann und immer versuchen sollte, sich in einen Wettkampf rein zu finden, da Wettkämpfe oft anders verlaufen, als man denkt.

Mit meiner neuen Bestleistung von 1,80 m bin ich sehr zufrieden, aber ich hoffe darauf, diese Saison vielleicht noch ein oder zwei Zentimeter höher springen zu können, wenn alles von Anfang an passt.

Update vom 11.7.2020:

Wer hätte gedacht, dass mir dies bereits eine Woche nach dem Sprung über 1,80 m gelingen sollte...

Am 11. Juli bin ich in Flein 1,83 m gesprungen, habe damit meinen eigenen Unterländer Rekord nochmal um gleich drei Zentimeter verbessert und mein großes Ziel für diese Saison, die Norm für die U20 WM in Nairobi zu schaffen, erreicht.

Kleiner Wermutstropfen: Leider findet die WM wegen der Pandemie dieses Jahr nicht mehr statt, sodass die Chance auf meinen ersten internationalen Einsatz im Nationaltrikot noch warten muss.

Ich hoffe, im nächsten Jahr dann bei der U23 EM starten zu können und weiterhin so gut mit meinem Techniktrainer Harald Ehlke, meinen Eltern als Heimtrainer und meiner Schwester Gesa als Trainingspartnerin, trainieren zu können.

Eure

Jara Ellinger

Rundum
für Sie da!

Heizung

Klima

Sanitär

Bad

Wenn es einen Ort gibt, an dem Sie sich so richtig wohlfühlen, dann ist es Ihr eigenes Zuhause.

Damit dies so bleibt, stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Wir sind rundum für Sie da.

LIEB

Lieb GmbH
Am Wildacker 16 · 74172 Neckarsulm
Tel. (0 71 32) 97 79-0 · Fax 97 79-88
Internet: www.lieb-neckarsulm.de

bad & heizung®
GARANTIERTE LEBENSQUALITÄT

secure-base-management Coaching für Beruf und Alltag: COVID-19, Trigger für Geiselhaft und Ohnmacht?

Dieses Coaching richtet sich an Menschen, die ihren eigenen Lebensweg reflektieren, ihren eigenen Handlungsmustern auf die Spur kommen und gegebenenfalls etwas für sich ändern wollen.



Mögliche Fragestellungen:

- Welche Verhaltensmuster sind für mich typisch, was ist gut daran und was will ich hinter mir lassen?
- Welche Situationen „passieren“ mir immer wieder – und wie kann ich die für mich produktiv lösen?
- Was empfinde ich als Herausforderung in meinem beruflichen Feld, wie gehe ich damit um und was hat das mit mir zu tun?
- Wie gehe ich mit meinen Motivatoren und mit meiner persönlichen Energie um?

Lust auf Teilnahme? Weitere Informationen finden Sie auf meiner Webseite www.mvw-training.de.

mvw-Training® Bernd Friedlein · Bühlweg 16 · 71083 Herrenberg · info@mvw-training.de

Terminvereinbarung über info@mvw-training.de



www.kartbahn.de

EINSTEIGEN, GAS GEBEN, DURCHSTARTEN

Einzelpersonen:

- Ticketfahrten
- Karttraining für Einsteiger
- Karttraining für Fortgeschrittene
- Team Race 2020 für Einsteiger
- Ü30

Gruppen:

- Weihnachtsfeier
- Geburtstagsrennen
- Junggesellenabschied
- Firmenausflug



LAUBE.HN



STELLPLÄTZE

zur Vermietung in 74211 Leingarten für

WOHNMOBILE



WOHNWAGEN

ANHÄNGER



Gelände komplett überwacht und eingezäunt.
Waschen möglich. Werkstatt vorhanden.

Kontakt ab 17 Uhr:
kuenzel-matthias@web.de
Tel. 0176 341 994 15

AB 1.1.2021

DIGINIGHTS
digital event solutions

Dein Partner für Online-Ticketing



FIFA-
Stadtmeisterschaft

KULTUR IM RING

diginights.com



V.l.n.r.: Karin Schüttler (Leiterin Schul-, Kultur- und Sportamt), Vizemeister Deke-Allen Parsons, Stadtmeister Robert Yalu, Bürgermeisterin Agnes Christner. Foto: Marcel Tschamke

FIFA STADTMEISTERSCHAFT BEIM SVHN: ERSTES AFTER-LOCKDOWN-SPORTEVENT

Im ersten Sportevent der Region nach dem Corona-Lockdown hat sich der Sontheimer Robert Yalu alias Roobsson am 12. Juli den Titel des Heilbronner FIFA Stadtmeisters 2020 präsentiert von stimme.de geholt. In den beiden Finalduellen setzte er sich gegen seinen Kumpel Deke-Allen Parsons mit 9:2 und 2:2 durch und durfte sich über einen 1.000-Euro-Ausbildungsgutschein für einen Führerschein bei der ACADEMY Fahr- schule SGH freuen.

Schon in der Qualifikationsrunde beherrschte Yalu seine Gegner mit 4:0 und 1:0. Auch in die Endrunde der letzten 32 startete er mit einem 4:0-Sieg, ehe er mit einem knappen 3:2 ins Viertelfinale einzog.

Dort, im Viertelfinale, lenkte Roobsson dann zum ersten Mal die Aufmerksamkeit auf sich, als er Alexander Maier alias Axl2608 mit einem überragenden 7:3 aus der Halle schoss. Letzterer war einer der Topfavoriten gewesen, hatte er doch in der zweiten Quali-Runde in der Neuauflage des letztjährigen Finales den Titelverteidiger Dennis Bou mit 5:1 aus dem Turnier gespielt. Der Finaleinzug gelang Robert Yalu dann mit einem 4:3- und einem 6:1-Sieg gegen den späteren Drittplatzierten Manuel Keicher alias Keichaaaz.

„Deke-Allen und ich haben in den letzten Wochen zusammen auf das Turnier hintrainiert und wir wollten natürlich auch weit kommen. Dass wir beide dann am Ende auch noch zusammen das Finale bestreiten

dürfen, war natürlich ein Traum“, freute sich der neue Stadtmeister über den gemeinsamen Erfolg der beiden Sontheimer Buddies. Beide hatten schon 2019 beim Premierenturnier teilgenommen und waren voll des Lobes über die Veranstaltung. „Das Turnier war super organisiert und lief nochmal um einiges besser als im letzten Jahr“, so Deke-Allen Parsons. „Wir möchten uns herzlich beim SV Heilbronn am Leinbach und der Stadt Heilbronn dafür bedanken, dass sie das Turnier trotz Corona ausgerichtet haben“, fügte Robert Yalu hinzu.

Auch die Heilbronner Bürgermeisterin Agnes Christner, die gemeinsam mit der Leiterin des Schul-, Kultur- und Sportamts, Karin Schüttler, ab dem Halbfinale mitfieberte, zeigte sich beeindruckt: „Jeder, der hier heute dabei war, hat gesehen, dass das wirklich Sport ist. Ich freue mich schon auf die nächste Auflage der Stadtmeisterschaft 2021.“

Der Vorsitzende des SV Heilbronn am Leinbach, Lars Epple, lobte vor allem den Einsatz der Helfer, die rund zehn Stunden lang, meist mit Gesichtsmaske, für einen reibungslosen Ablauf sorgten. Generell lief die Veranstaltung sehr diszipliniert ab, was die Corona-Vorgaben anging. Zwar musste Hallensprecher Sebastian Ziebell regelmäßig an die Abstandsregeln erinnern, doch wurde die Veranstaltung ihrer Vorreiterrolle gerecht und könnte mit ihrem reibungslosen Ablauf nun den Weg für andere Events geebnet haben.

Die Teilnehmer in der Gemeindehalle Frankenbach verhielten sich vorbildlich. Foto: SVHN



DER WEG ZURÜCK

VEREINS-TEAMBUILDING FÜR 20 PERSONEN IM WALDKLETTERPARK WEINSBERG ZU GEWINNEN

Beantworte die Quizfrage richtig und gewinne beim Waldkletterpark Weinsberg für deine Mannschaft einen Teambuilding-Ausflug für 20 Personen. Zur Teilnahme schickst du eine Mail mit der richtigen Antwort, dem Betreff „Waldkletterpark“, deinem Namen und dem Namen deines Vereins/Teams bis 31.08.2020 an redaktion@sport-heilbronn.de. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los.

Deine Daten werden ausschließlich für die Teilnahme am Gewinnspiel gespeichert und nach der Auslosung vernichtet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

WWW.WALDKLETTERPARK-WEINSBERG.DE

Wie lange gibt es schon den

Waldkletterpark Weinsberg?

a) 6 Jahre

b) 8 Jahre

c) 11 Jahre

GEWINNSPIEL

NEUER FALKEN-MANAGER STEFAN RAPP: ZAHLENFANATIKER MIT EISHOCKEY-DNA

Am 11. Mai trat Stefan Rapp mit einem Paukenschlag seinen neuen Job bei den Heilbronner Falken an. Nur ein kleiner Kreis von Eingeweihten hatte zuvor davon gewusst, dass der bisherige Manager Atila Eren den Verein verlassen und Stefan Rapp sein Nachfolger werden würde. Dabei überraschte nicht nur die Tatsache, dass Eren nach knapp sechs Jahren seinen Platz räumt. Dass mit Stefan Rapp ein in Eishockey-Kreisen bislang „unbeschriebenes Blatt“ seinen Platz übernimmt, war nicht minder überraschend.

Wer ist Stefan Rapp, wie kam es zu dem Wechsel aus der freien Wirtschaft zu den Falken und wie war sein Einstand beim Heilbronner Eishockey-Zweitligisten? Unsere Redakteure Ralf Scherlinzky und Enny Bayer haben dem Familienvater in der Kolbenschmidt Arena einen Besuch abgestattet, um diese Fragen zu klären. Schon bei seinen ersten, wohl überlegt gewählten und im Mannheimer Dialekt gesprochenen Worten wurde erkennbar, weshalb die Wahl der Gesellschafter auf den 49-jährigen, selbständigen Unternehmensberater gefallen war: Stefan Rapp ist nicht nur, wie er selbst sagt, ein „analytischer Zahlenfanatiker“, sondern auch eine sympathische Persönlichkeit, deren Fokus voll und ganz auf den anstehenden Aufgaben liegt.

Herzlich willkommen in Heilbronn, Herr Rapp! Wie war Ihr Einstand bei den Heilbronner Falken?

Stefan Rapp: Die ersten paar Wochen waren gleich sehr intensiv, da ich ja direkt in der Lizenzierungsphase bei den Falken eingestiegen bin. Gemeinsam mit der Organisation haben wir die Unterlagen für die DEL2-Lizenzierung zusammengestellt und eingereicht. Parallel läuft auch die Saisonplanung auf Hochtouren, was aufgrund der ständig wechselnden Corona-Vorschriften eine besondere Herausforderung darstellt. Wir haben hier aber mit der Stadt Heilbronn einen starken Partner an der Seite, der mit uns das Ziel teilt, auch in der Saison 2020/21 attraktives und erfolgreiches Eishockey in Heilbronn zu realisieren.

Ein selbständiger Mannheimer Unternehmensberater ohne große „Eishockey-Reputation“ wird zum Manager der Heilbronner Falken – ein eher ungewöhnlicher Werdegang. Wie kam der Wechsel aus der Wirtschaft in den Profisport zustande?

Stefan Rapp: Ich war lange Jahre in verschiedenen verantwortlichen Positionen in der Wirtschaft tätig und pflege darüber ebenso einen guten Kontakt zu einem der Falken-Gesellschafter. Da ich mit meiner Tätigkeit viele Kontakte zu Unternehmen habe, kam Ende 2019 die Frage auf, ob ich mein nationales und internationales Netzwerk im Sponsoring-Bereich bei den Falken einbringen möchte. Deshalb war ich des öfteren bei Heimspielen in der Halle, um ein Gefühl für eine Zusammen-



arbeit mit den Falken zu bekommen. Während dieser Zeit gab es folgend tiefer gehende Gespräche mit den Verantwortlichen. Als dann gegen Ende der Saison das Angebot für ein längerfristiges Engagement kam, konnte ich nicht nein sagen.

Als Mannheimer bekommt man die Eishockey-DNA ja vermutlich schon in die Wiege gelegt. Kann man vor diesem Hintergrund beim Job als Falken-Manager von einem Traumjob sprechen?

Stefan Rapp: Als Mannheimer wächst man entweder als Waldhof- oder als Adler-Fan auf. Bei mir waren es die Adler, die mich in meiner Jugend geprägt haben und durch die ich schon früh meine Leidenschaft für den Eishockeysport entwickelt habe – auch wenn ich nie einen direkten Kontakt in die Organisation hatte. Wenn man lange Jahre Beruf und Hobby getrennt verfolgt hat und dann die Gelegenheit bekommt, beides zu vereinen, ist das die höchste Form der inneren Zufriedenheit, die man erreichen kann. Insofern kann ich sagen: Ja, wir können durchaus von einem Traumjob sprechen.

Wie schaut es mit der eigenen Eishockey-Karriere bei den „Eisbrechern“ in der DPL (Deutsche Players Liga) aus?

Stefan Rapp: Die liegt seit drei, vier Jahren auf Eis, da ich beruflich einfach zu stark eingespannt bin. In der letzten Saison war ich mal kurz auf dem Eis, aber da hatte ich mehr mit mir selbst als mit dem Puck und dem Gegner zu kämpfen. Ich glaube ich kann sagen, dass meine aktive



Interview unter Corona-Bedingungen mit gebührendem Abstand auf der abgetauten Eisfläche in der Kolbenschmidt Arena.

Hobby-Karriere beendet ist. Der Versuch ab und zu aufs Eis zu gehen, steht jedoch auf der Agenda – eventuell auch mal bei den Eisbären, falls sie es zulassen...

In unserer letzten Ausgabe hat Atila Eren gesagt, dass die Existenz der Falken durch Corona nicht in Gefahr sei. Kann man diese Aussage so stehen lassen?

Stefan Rapp: Ja, wir sind definitiv mit einem blauen Auge davongekommen. Hier haben Stadt, Sponsoren, Fans und Gesellschafter jeweils einen großen Beitrag geleistet, um die Falken nicht nur am Leben zu halten, sondern auch so aufzustellen, dass wir mit dem gleichen Etat wie im letzten Jahr in die neue Saison gehen können. Mein Dank geht an dieser Stelle nochmal an alle Beteiligten für ihren Einsatz in dieser schwierigen Situation!

Sind die Sponsoren – trotz Corona – weiterhin alle an Bord?

Stefan Rapp: Bisher haben wir in diesem Bereich noch keine großen Einbußen zu verzeichnen. Aber natürlich wird es Partner geben, die ihr Engagement aufgrund der aktuellen Situation noch hinterfragen müssen. Hier werden wir aber mit einer gewissen Sensibilität vorgehen und haben natürlich Verständnis, wenn der eine oder andere nicht aus dem Vollen schöpfen kann. Es gibt aber auch langjährige Partner, die ihr Engagement für die neue Saison bereits erweitert haben.

Gibt es schon Hinweise darauf, wann und unter welchen Bedingungen die Saison starten wird?

Stefan Rapp: Es gibt unterschiedliche Szenarien und Modelle, die sich momentan aber fast täglich ändern. So ist es wahrscheinlich, dass die DEL2-Spiele nicht vor vollem Haus stattfinden können – was uns gegenüber unseren Gegnern planerisch sogar einen Vorteil verschafft. Während Teams wie Frankfurt und Kassel normalerweise mit einer vollen Halle kalkulieren, planen wir aufgrund der Erfahrungen aus der Vergangenheit von Haus aus nur mit einer 50-prozentigen Vollausslastung der Arena und müssen unseren Etat deshalb nur teilweise auf die Corona-Vorgaben anpassen. In der Vergangenheit sind wir fast nur bei den Derbys gegen Bietigheim über den 50 Prozent gelegen...

A propos Bietigheim: Die Steelers haben keine Lizenz mehr für die DEL2 bekommen. Wie sehr schmerzt der Wegfall des Derbys?

Stefan Rapp: Das tut natürlich weh. Wirtschaftlich vermutlich weniger, da wir die Halle derzeit wohl eh nicht voll machen dürfen. Aber die Derbys gegen Bietigheim gehören für die Fans einfach dazu wie das Salz zur Suppe. Wenn dieses Battle wegfallen würde, wäre das für sie – und natürlich auch für uns – ganz ganz bitter. Noch haben wir die Hoffnung aber nicht ganz aufgegeben, dass die Bietigheim Steelers doch noch im Nachgang die Lizenz bekommen. Unsere Unterstützung haben sie in jedem Fall.

Die Falken haben eine sehr erfolgreiche Saison gespielt, ehe man durch die Corona bedingte Playoff-Absage um den Lohn der harten Arbeit gebracht wurde. Ihr konntet den größten Teil des Kaders halten, habt euch punktuell verstärkt und geht mit dem gleichen Etat in die neue Saison. Das lässt darauf schließen, dass die Playoffs erneut das Ziel sind...

Stefan Rapp: Ja, natürlich. Wir wollen auf dem Level der letzten Saison einsteigen und der direkte Einzug in die Playoffs ist eigentlich Pflicht. Unser oberstes Ziel wäre es mit Heimrecht in die Playoffs zu starten. Dazu müssten wir zum Ende der Hauptrunde irgendwo zwischen Platz eins und vier liegen. Bei den Falken wurde in den letzten zwei, drei Jahren eine super Arbeit geleistet, und darauf wollen wir aufbauen, um das zu erreichen, was uns durch Corona verwehrt blieb. Dass rund 90 Prozent des letztjährigen Kaders bleibt, ist natürlich ein großer Vorteil. Das kannte man von den letzten Jahren nicht unbedingt und wir hoffen, dass sich dies auch in den Zuschauerzahlen widerspiegeln wird.

Welche Rolle spielt dabei die Kooperation mit den Adlern Mannheim?

Stefan Rapp: Die Tatsache, dass wir von der überragenden Nachwuchsförderung der Adler sowie der Jungadler profitieren können, ist für uns Gold wert. Die Förderlizenzspieler, die für und mit uns aufs Eis gehen werden, sind vertraglich an die Adler gebunden und werden uns zur



Falken-Manager Stefan Rapp und sein Assistent Frederic Keck im „Mittelkreis-Gespräch“ mit Enny Bayer und Ralf Scherlinzky. Fotos: Marcel Tschamke

Verfügung gestellt, damit sie sich in Heilbronn weiterentwickeln. Und sollte es mal personelle Engpässe geben, können wir in Abstimmung mit den Jungadlern weitere junge Spieler, die für die DEL2 spielerisch geeignet sind, mit hochziehen. Besonders freuen wir uns darüber, dass wir wieder mit dem Großteil der Jungs vom letzten Jahr sowie attraktiven Neuzugängen planen können. Einzig unser letztjähriger Torjäger Yannik Valenti macht uns „Sorgen“, da er mit seinem harten Schlagsschuss wieder mehr Schläger brauchen wird als andere. Aber die stellen wir natürlich sehr gerne bereit...

Wie ist die Zusammenarbeit mit dem neuen Trainer Michel Zeiter angelaufen? Er agiert ja momentan noch von der Schweiz aus.

Stefan Rapp: Wir telefonieren fast täglich und sind im regen und sehr offenen Austausch. Er hat seine Erfolge als Spieler sowie als Trainer bis dato allesamt in der Schweiz gefeiert und sich damit eine starke Reputation geschaffen. Jetzt freut er sich auf die neue Aufgabe in Deutschland. Ich schätze ihn als positiv emotionalen Trainer ein, der auch menschlich super in die Organisation passt.

WWW.THEGAME-HN.DE

THE GAME
Die Challenge in Heilbronn

Teambuilding
Firmenevent
Family & Friends
Geburtstage

Challenge Feeling für Alle!

The Game – Die Challenge in Heilbronn
Austraße 34 • 74076 Heilbronn • 07131 279 44 49 • kontakt@thegame-hn.de



Alles für Dein Vereinsleben bietet Dir Dein freundlicher Nachbar vor Ort – Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

SELGROS Cash & Carry Heilbronn
Austraße 95 · 74076 Heilbronn
Tel.: 07131 64982-0 · Fax: 07131 64982-199

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 6 – 22 Uhr
Sa. 7 – 20 Uhr

SELGROS präsentiert die „Stillen Helden des Heilbronner Sports“

SWENJA HORTER (SV HEILBRONN AM LEINBACH)

Wenn es in der Handballabteilung des SV Heilbronn am Leinbach mal wieder schnell gehen muss, ist Swenja Horter stets zur Stelle. Allerdings übernimmt sie hauptsächlich die organisatorischen Aufgaben im Hintergrund, die einem im gewöhnlichen Vereinsleben und an Spieltagen so gar nicht auffallen. Swenja ist zuständig für das Passwesen der Abteilung und wird für die neue HSG Heilbronn auch die Geschäftsstelle übernehmen. Neben dem Handball hat sie ihre zweite große Leidenschaft im Tennis gefunden. Mit vollem Herzblut ist sie jedes Jahr als Helferin beim Heilbronner Neckarcup im Einsatz. Wohl gemerkt erledigt sie all ihre Aufgaben ehrenamtlich. Wer sich mit so viel Engagement gleich in mehreren Heilbronner Sportvereinen einsetzt, hat es mehr als verdient als „Stiller Held“ des Heilbronner Sportlebens im SPORTHEILBRONN-Magazin vorgestellt zu werden.

Mit der Frage „Hättest du nicht einmal Lust, in unserer Abteilung bei der Organisation mitzuhelfen?“ hat bei Swenja Horter die freiwillige Arbeit bei der damaligen HSG Frankenbach-Neckgartach angefangen. 2006 wechselte sie als Handballspielerin aus Biberach zur HSG und wurde direkt in das Vereinsleben eingebunden. Neben der Mithilfe im Training des kleinsten Handballernachwuchses hat sie die Verantwortlichen der Abteilung auch in der Spieltechnik unterstützt und sich bei Spieltagen der Herren mit eingebracht.

Nachdem 2014 die beiden Hauptvereine zum SV Heilbronn am Leinbach fusioniert hatten, hat Swenja die Spieltechnik abgegeben und sich nur noch um das Passwesen der Handballer gekümmert. Jedoch hat sie auch ihren Platz in der Geschäftsstelle gefunden und sich unter anderem auch für andere Abteilungen wie den Rehasport eingesetzt. Nebenbei begann sie parallel zu ihrem Berufsalltag ihr Sportmanagementstudium und war selbst weiterhin als aktive Handballerin auf dem Spielfeld zu finden. Nach der Saison 2016/17 hat sich Swenja aus dem Herrenbereich sowie aus der Geschäftsstelle zurückgezogen und ihren Platz als Betreuerin der weiblichen A-Jugend auf der Bank gefunden, ehe es die Torhüterin 2018 zum Herrenbereich zurückzog.

2019 musste Swenja Horter aufgrund eines Bandscheibenvorfalles ihre eigene aktive Spielzeit vorübergehend beenden und war trotz allem immer für die Handballabteilung von zuhause aus greifbar, unter anderem griff sie dem Vorstand unter die Arme. Seitdem steht sie dauerhaft der Handballabteilung zur Seite und hält im Hintergrund alle wichtigen Fäden zusammen.

„Mein Traum ist es, einmal bei Wimbledon dabei zu sein – egal ob als Volunteer oder als Besucherin.“

Doch nicht nur für ihren langjährigen Heimverein steht sie auf Abruf bereit. 2017 war sie Volunteer bei der Handball-Weltmeisterschaft der Frauen in Bietigheim

und half bei der Logistik und Akkreditierung mit. Im selben Jahr wagte Swenja auch den Schritt in Richtung Tennis. Ihr nächstes Ziel war der Heilbronner Neckarcup – natürlich als Helferin. Sie bot ihre Hilfe an und wurde seitdem zu einem unverzichtbaren Mitglied der Neckarcup-Familie. War Swenja anfangs noch als Linienrichterin am Spielfeldrand gestanden, ist sie inzwischen für die Einteilung der Helfer zuständig. Ein weiterer Grund für ihre jährliche Vorfreude auf das Event ist die Zusammenarbeit mit ihrem Vater, den sie bereits als Helfer mit ins Boot geholt hat.

Während andere bei den Sportevents gerne ihr eigenes sportliches Talent präsentieren wollen, macht es Swenja am meisten Spaß, für die Sportler da zu sein und neben dem Spielfeld schöne Erfahrungen zu sammeln. „Für wen ist das nicht eine Ehre, wenn ein Neckarcup-Sieger Rudi Molleker einen ein Jahr später in Heilbronn wiedererkennt und freundschaftlich begrüßt“, so die 31-Jährige.

Liebe Swenja, jeder Verein wäre froh, wenn er eine so hilfsbereite ehrenamtliche Hilfe im Hintergrund hätte wie dich, die ihre ganze Energie, Leidenschaft und Herzblut in ein funktionierendes Vereinsleben investiert. Ein großes Dankeschön für dein langjähriges soziales Engagement. Die SPORTHEILBRONN-Redaktion drückt dir die Daumen, dass dein Traum in Wimbledon dabei zu sein in Erfüllung geht – natürlich als Zuschauer oder Volunteer! ;) (Enny Bayer)



Foto: privat

„LEBBE GEHT WEIDER“ – UND WIE IST DIE RECHTSLAGE FÜR DIE SPORTVEREINE?

„Lebbe geht weiter“ – dieser legendäre Spruch des einstigen Fußball-Kulttrainers Dragoslav Stepanovic beschreibt zutreffend die momentane Situation um die COVID-19 Pandemie. Die meisten haben sich an die täglichen Einschränkungen (Maske, Abstand) gewöhnt und Einsicht in die Notwendigkeit gezeigt.

Und wie ist die Rechtslage für die Sportvereine? Die letzten Monate waren von Unsicherheit geprägt. Was darf man? Was soll man? Was ist verboten? Und wie teuer wird es?

Die Verordnungen für die jeweiligen Bereiche (Sport, Gaststätten etc.) sind besser aufeinander abgestimmt, auch wenn in einzelnen Verordnungen gleiche Sachverhalte vermeintlich unterschiedlich geregelt wurden und manche Regeln nicht nachvollziehbar sind. Sport ist wieder möglich. Duschen und Umkleiden ist aber nur dann erlaubt, wenn ein Hygienekonzept vorliegt. Hier ist jeder Vereinsvorstand gefordert, wenn er die Anlagen freigeben will.

RECHTSANWALT HARALD KRUSENOTTO

Harald Krusenotto ist seit vielen Jahren in der Heilbronner Sportszene tätig. Als langjähriges Hauptausschussmitglied des Stadtverbands für Sport Heilbronn und aktueller Vorstand des TSB TC Horkheim e.V. kennt er die rechtlichen Themen der Vereine.



Die Erstellung und Umsetzung des Hygienekonzepts ist das eine. Das andere ist, wenn es doch zu einer Ansteckung kommt. Abgesehen von den Folgen für den Erkrankten wird sich jeder Vorstand über seine eigene Verantwortung/Haftung Gedanken machen.

Grundsätzlich gilt auch hier, dass der Vorstand nur persönlich in die Haftung genommen werden kann, wenn er nicht ehrenamtlich tätig ist und wenn er grob fahrlässig oder vorsätzlich gehandelt hat, z. B., wenn er ohne Hygienekonzept die Anlagen freigegeben hat und sich deshalb Mitglieder angesteckt haben.

Zum Konzept gehört auch die Information der Mitglieder. Dabei sollte der Vorstand deutlich darauf hinweisen, dass die Nutzung der Anlagen auf eigenes Risiko erfolgt und er keine Haftung übernimmt, verbunden mit einem Betretungsverbot, wenn sich Krankheitssymptome zeigen.

Zu beachten ist weiter, dass grundsätzlich für jede Veranstaltung ein Hygienekonzept vorliegen muss. Dazu gehören auch Vorstandssitzungen und natürlich Mitgliederversammlungen. Letztere sind wegen der Notwendigkeit der Einhaltung des Mindestabstands bei Präsenzveranstaltungen kaum durchführbar.

Auf ein Hygienekonzept kann verzichtet werden, wenn es unverhältnismäßig ist. Offensichtlich ist dieser Passus deshalb in die Verordnung aufgenommen worden, um sie gerichtsfest zu machen. Wie bekannt, wurden bereits einige Verordnungen aufgehoben, weil es an der Verhältnismäßigkeit der Vorgaben fehlte. Ob etwas unverhältnismäßig gewesen war, stellt sich aber immer erst im Nachhinein heraus. Deshalb sollte der Vorstand auf jeden Fall ein Hygienekonzept erarbeiten und auf die Einhaltung achten.

Nicht besonders zu erwähnen ist, dass bei fehlendem Konzept Bußgelder fällig werden können.



ZIMMERMANN und BECKER GmbH
Beratende Ingenieure für Technische Gebäudeausrüstung



Heilbronn — Hamburg
Leipzig — Sindelfingen — Stockach

Mitglieder der Ingenieurkammer Baden-Württemberg
zertifiziert nach DIN ISO 9001 : 2015

Wir sind ein seit 1971 im Dienste der TGA erfolgreich tätiges Unternehmen. Seit Beginn unserer Tätigkeit setzen wir die modernsten Planungswerkzeuge ein und verifizieren unsere Planungen mittels thermisch energetischer und fluiddynamischer Simulationen. Hierdurch sind wir in der Lage für unsere Auftraggeber Anlagen zu planen, die bei energetisch und wirtschaftlich optimierten Kosten die vom Auftraggeber gestellten Anforderungen erfüllen.

Unsere Leistungen:

Beratung • Planung • Bauleitung • Gutachten • Systemanalysen
Thermisch-energetische und fluiddynamische Simulationen für die Gewerke:
Heizung • Lüftung • Sanitär • Klima • MSR

Anschrift:

Edisonstraße 5 • 74076 Heilbronn
Fon: 07131/9650-0 • Fax: 07131/9650-99
E-Mail: info@zimmermannundbecker.de • Web: www.zimmermannundbecker.de

HEILBRONN SAMMELT 1.870 BÄLLE FÜR TANSANIA

1.000 gebrauchte Bälle wollten Josephine Blatt, Jona Schellenbauer und ihre vier Mitstreiter bis zum 7. Juli 2020 von Sportvereinen und Privatpersonen aus Heilbronn und Umgebung sammeln, um diese nach Tansania zu schicken – am Ende waren es stolze 1.870 Stück.

Die Organisatoren, darunter u.a. einige Handballspieler und Fußballer, haben nicht nur ihre persönlichen Kontakte aktiviert, sondern zahlreiche Vereine direkt angesprochen und auch in der Presse ordentlich PR-Arbeit für ihre gute Sache gemacht. Mit Erfolg, wie man beim Verpacken der Bälle für die Verschiffung nach Tansania gesehen hat.

Hinter der Aktion steckt das Vorhaben, Vereinen in dem ostafrikanischen

Land mehr Spielgeräte zur Verfügung zu stellen. „Die meisten Vereine dort haben nicht mal eine Handvoll Bälle, während bei unseren Sportvereinen die Lagerräume voll sind. Deshalb haben wir zusammen mit dem deutsch-tansanischen Entwicklungsprojekt Sports Charity Mwanza bundesweit Bälle gesammelt, die nicht mehr genutzt werden, um diese den Vereinen in Tansania zur Verfügung zu stellen“, erklärt Josephine Blatt.

Da macht es auch nichts, dass die gesammelten Bälle zum großen Teil kaputt sind. „Die kaputten Bälle werden dort einfach repariert und an die Vereine verteilt. Die Verhältnisse in Tansania sind nicht mit Deutschland vergleichbar. Meist sind das eher Gruppierungen als organisierte Vereine und Rasenplätze wie bei uns gibt es dort nicht. Die Kinder und Jugendlichen kicken auf Dreckplätzen, sind damit aber glücklich“, so Josephine Blatt, die im letzten Jahr selbst drei Monate in Tansania verbracht hatte.

Begeistert sind die Organisatoren von der Hilfsbereitschaft der Heilbronner, die vornehmlich über die Sozialen Medien den Aufruf der sechs Unterländer geteilt hatten: „Anfangs hätten wir nicht gedacht, dass wir das eigentlich recht hoch gegriffene Ziel von 1.000 Stück erreichen werden – jetzt sind es fast doppelt so viele. Im nächsten Jahr werden wir die Aktion in jedem Fall wiederholen!“



Luft raus und im Karton ab in den Container nach Tansania... Foto: privat



Ballübergabe bei den Fußballern des SV Heilbronn am Leinbach: Josephine Blatt (2. v.r.) und Jona Schellenbauer (2.v.l.). Foto: SVHN

WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:



- ✓ BRIEFMARKEN
- ✓ EXPRESSVERSAND
- ✓ KURIERFAHRTEN
- ✓ PORTOOPTIMIERUNG
- ✓ LETTERSHOP
- ✓ INDIVIDUELL
- ✓ PAKETVERSAND
- ✓ DIGITALER BRIEFVERSAND
- ✓ PREISWERT



VERSAND VON DER REGION IN DIE WELT!

www.regiomail.de





WELTMEISTERIN BERA WIERHAKE: „OHNE ORGANSPENDE WÄRE ICH NICHT HIER“

Unter dem Radar der Öffentlichkeit hat im Spätjahr 2019 an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn (DHBW) mit Bera Wierhake eine sechsfache Leichtathletik-Weltmeisterin ihr Studium aufgenommen. Die 19-Jährige ist jedoch keine „gewöhnliche“ Leichtathletin, denn Bera Wierhake lebt mit einer Spenderleber und erkämpfte sich ihre sechs WM-Titel in der Transplantierten-Leichtathletik. Wir haben die bescheidene Athletin aus dem Zweiflinger Teilort Orendelsall schon während des Lockdowns beim „Virtuellen Sportstammtisch“ kennengelernt und konnten sie Anfang Juli bei ihrem Stammverein TSG Öhringen beim Training besuchen. Die BWL-Fashionmanagement Studentin, die ihre Duale Ausbildung beim Modemark Röther in Heilbronn und Michelfeld absolviert, erzählte uns ihre bewegende und zugleich inspirierende Geschichte, die wir hier sehr gerne mit den SPORTHEILBRONN-Lesern teilen...



Foto: Julian Tschamke

„Am Ende eines Wettkampfes stehen wir alle zusammen im Kreis und feiern das Leben. Denn ohne Organspender würde es uns alle nicht geben“ – gleich zu Beginn unseres langen Gesprächs zeigt uns Bera Wierhake in leisen, aber nachhaltig klingenden Worten auf, dass dies kein Interview wie jedes andere werden würde. Schon im zarten Alter von neun Monaten musste der Körper der kleinen Bera einschneidende Eingriffe über sich ergehen lassen. „Als ich drei Wochen alt war, haben die Ärzte festgestellt, dass bei mir der Übergang von der Galle zur Leber perforiert war, wodurch sich die Leber nach und nach selbst zerstört hat“, erzählt sie und berichtet von einer langen Odyssee ihrer Familie bis zur endgültigen Transplantation. „Ich war neun Monate alt, als meine Eltern den Anruf von der Transplantationsklinik in Essen bekamen, dass ein passendes Organ für mich bereit war. In der Klinik angekommen, wurde ich gleich vorbereitet und lag schon im Operationssaal, als die Ärzte gemerkt haben, dass die Leber doch nicht für mich passt. Insgesamt hat es dann zwei Monate und drei Anläufe gebraucht, ehe ich tatsächlich meine neue Leber bekommen habe. Aber es hat ja ein gutes Ende genommen.“ Einige weitere Operationen waren notwendig,

ehe Bera dann daheim wieder zu Kräften kommen konnte. Zuerst wurde sie mit einer Sonde durch die Nase ernährt, dann begann sie selbstständig zu essen. „Das war das Signal, dass ich über den Berg war und eine normale Kindheit vor mir haben konnte“, weiß sie von den Erzählungen ihrer Eltern. Diesen ist sie heute „mega dankbar“ dafür, dass sie ihr eine normale Kindheit ermöglicht haben: „Sie haben mich in allem supportet und ich durfte ganz normal mit anderen Kindern im Dreck spielen, während andere transplantierte Kinder nur mit Spielkameraden zusammen sein durften, die Mundschutz und Handschuhe getragen haben.“ Als die Hohenloherin 15 Jahre alt war, kam der nächste, diesmal durchaus positive Einschnitt in ihrem Leben. Bei einer Ferienfreizeit für transplantierte Kinder auf der Fränkischen Alb erzählte ihr eine Krankenschwester von Leichtathletik-Meisterschaften für Transplantierte. „Als ich das gehört habe, war mir klar, da will ich hin! Ich hatte mich zuvor schon im Turnen, Reiten und Fußball versucht, aber die Transplantierten-Leichtathletik war etwas Besonderes, was mich unheimlich gereizt hat“, erinnert sie sich. Hoch motiviert begann sie zu trainieren... Ein starkes halbes Jahr später reiste sie zum ersten Mal zu den Deutschen Meisterschaften der Transplantierten. „Ich war unheimlich aufgereggt und hatte Angst, dass ich nicht mithalten kann“, lacht sie und zählt stolz die Erfolge ihres Einstands auf: „Ich konnte auf Anhieb gleich vier Meistertitel in den Laufdistanzen 100, 200, 1.500 und 3.000 Meter holen – das hätte ich nie erwartet.“ Inzwischen war die Studentin nicht nur dreimal bei den Deutschen Meisterschaften dabei, sondern räumte auch bei internationalen Meisterschaften einige Titel ab. Höhepunkt waren die

Organspendeausweis 
nach § 2 des Transplantationsgesetzes
Organspende

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße PLZ, Wohnort

 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.



World Transplant Games 2017 im spanischen Malaga. Mit einer einzigen Medaille hatte sie geliebäugelt – am Ende waren es die Weltmeistertitel über 400, 800, 1.500 und 5.000 Meter, Silbermedaillen in der 4 x 100-Meter-Staffel und der Teamwertung über 5.000 Meter sowie Bronze über 200 Meter.

Viel wichtiger als die sportlichen Erfolge ist bei den Sportwettkämpfen der Transplantierten jedoch das gesellschaftliche Miteinander. „Wir nehmen zwar den Sport als Anlass, um uns zu treffen, und es gibt auch einen gewissen Konkurrenzkampf. Aber eigentlich sind wir dort wie eine große Familie, in der jeder dem anderen hilft, in der man sich gegenseitig unterstützt und die Siege der anderen wie die eigenen feiert. Schließlich sind wir alle durch die Tatsache verbunden, dass wir dank eines Spenderorgans noch am Leben sein dürfen – und das verbindet.“

Gänsehaut breitet sich in der Gesprächsrunde mit Enny Bayer, Ralf Scherlinzky, Julian Tschamke und Annegret Schneider aus, als Bera Wierhake – eigentlich ganz nebensächlich – von der Weltmeisterschaft erzählt: „Wenn du zusammen mit den 2.500 Teilnehmern im Stadion stehst und in die Runde schaust, dann kommt schon mal der Gedanke auf, dass das Stadion jetzt leer wäre, wenn es keine Organspender geben würde.“

Die sechsfache Weltmeisterin ist das beste Beispiel dafür, weshalb es so wichtig sein kann, einen Organspendeausweis mit sich zu tragen. „Sollte einem tatsächlich mal etwas passieren, so kann man mit einem

Ich wäre heute nicht hier bei euch, hätte mein Spender damals bei seinem Unfall keinen solchen Ausweis bei sich gehabt“, sagt sie nachdenklich.

Deshalb schweifen wir hier kurz vom eigentlichen Thema ab und appellieren an unsere Leser:

Schneidet euch bitte den auf dieser Seite abgedruckten Organspendeausweis aus, füllt ihn vollständig aus, unterschreibt ihn und legt ihn zu euren Ausweispapieren in die Geldbörse. Wir hoffen zwar nicht, dass einem von euch etwas passiert. Aber sollte der sehr unwahrscheinliche Fall je doch auftreten, dann könnt ihr mit diesem kleinen Stück Papier anderen Menschen das Leben retten!

Die Tatsache, dass transplantierte Sportlerinnen und Sportler eigene Wettkämpfe durchführen, deutet darauf hin, dass man mit einem neuen Organ nicht die Leistungsfähigkeit eines gesunden Menschen erreicht. Wo liegen die Unterschiede bzw. mit welchen Einschränkungen muss man mit einem Spenderorgan leben?

„Man muss hier natürlich die individuellen Geschichten der Einzelnen betrachten“, antwortet Bera Wierhake. „Ich selbst habe im Alltag glücklicherweise keine Probleme. Das Einzige ist, dass mein Immunsystem durch die Medikamente recht anfällig ist. Dadurch gibt es Zeiten, in denen ich allgemein etwas langsamer tun und dann natürlich auch den Sport für ein paar Tage ruhen lassen muss.“

Dass der Körper erstmal versucht ein fremdes Organ abzustoßen, ist hinlänglich bekannt. „Der Körper liest die DNA wie eine Schrift und merkt, dass das Organ nicht zu ihm gehört“, erklärt Bera Wierhake. „Diese DNA versucht man mit Medikamenten auszutricksen. Vor allem am Anfang sind die Medikamentendosen ziemlich heftig, was natürlich das Immunsystem schwächt. Man arbeitet aber darauf hin, diese so weit wie möglich zu minimieren. Der Punkt, an dem der Körper das Organ als eigenes erkennt, kommt jedoch leider nie – da darf man sich auch keine Illusionen machen.“

Momentan nimmt die 19-Jährige täglich zwölf Tabletten ein, „dann läuft die Sache“. Vor allem im letzten Jahr, als sie nach ihrem Abitur für ein Dreivierteljahr nach Australien gereist war, wurde sie vor zahlreiche logistische Herausforderungen gestellt. „Ich musste im Vorfeld einige Impfungen hinter mich bringen und abklären, zu welchen Ärzten ich für meine alle drei Monate fälligen Blutuntersuchungen dort gehen kann. Als ich dann geflogen bin, hatte ich zwei Koffer dabei – einen mit meinem Gepäck und den anderen mit Medikamenten für ein Dreivierteljahr. In Australien musste ich alle drei Monate zur Untersuchung – aber das war's dann auch schon mit Einschränkungen. Ich konnte mir Australien ansehen, bin nach Taiwan, Kambodscha und Indonesien gereist, habe an den australischen Meisterschaften teilgenommen und hatte eine tolle Zeit mit vielen Erfahrungen.“

Nachdem der Wettbewerbskalender der Transplantierten durch Corona heftig durcheinander gewirbelt wurde, möchte sich Bera Wierhake in nächster Zeit verstärkt mit den „Normalos“ messen und trainiert aktuell wieder fünf- bis sechsmal pro Woche. Auf die Frage, wo ihre Zeiten aus dem Transplantiertensport im „Normalosport“ einzusortieren sind, überlegt sie kurz und sagt: „Ich denke, ich könnte es bis zu den Baden-Württembergischen Meisterschaften schaffen. Für die Deutschen Meisterschaften würde es vermutlich nicht ganz reichen. Bei Kreismeisterschaften habe ich bisher meist dritte Plätze geholt.“

Ist ihren Konkurrentinnen bei den „Normalos“ eigentlich bewusst, dass sie sich bei den gemeinsamen Wettkämpfen mit einer Transplantierten-Weltmeisterin messen? „Nein, so weit hat sich das noch nicht rumgesprochen“, lacht sie. „Wenn ich ein kurzes Top an habe und man die Narbe quer über meinen Bauch sieht, gibt es zwar manchmal fragende Blicke, aber so haben das noch nicht viele mitbekommen. Vielleicht ändert sich das ja mit diesem Beitrag im SPORtheilBRonn-Magazin...“

Eventuell können wir mit diesen drei Seiten sogar dazu beitragen, dass der Transplantiertensport auch in den Kreisen bekannter wird, für den er eigentlich bestimmt ist. „Obwohl jetzt schon die 42. Deutsche Meis-

Organspendeausweis nicht nur einem Menschen eine Chance auf ein neues Leben geben, sondern gleich mehreren.

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

- JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
- oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:
- oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:
- oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
- oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname Telefon

Straße PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM UNTERSCHRIFT

terschaft ansteht, wissen viele Betroffene nicht, dass es Transplantationsport gibt. Das finde ich sehr schade. Ich hatte ja auch selbst nur durch Zufall davon gehört“, bedauert Bera Wierhake. „Und was in diesem Zusammenhang auch kaum bekannt ist: Bei uns dürfen nicht nur Transplantierte teilnehmen, sondern auch Lebend-Organspender, die zum Beispiel einem Verwandten eine Niere gespendet haben. Einmal pro Meisterschaft laufen wir mit ihnen gemeinsam, um die Organspender im Allgemeinen zu würdigen – quasi auch als Erinnerung für uns selbst, dass es Leute gibt, denen wir unser Leben verdanken.“

Außerhalb von Wettkämpfen besteht kaum Kontakt zu Transplantierten. Deshalb ist es für die Duale Studentin umso interessanter, wenn sie sich bei nationalen sowie internationalen Wettkämpfen mit Gleichgesinnten austauschen kann. „Gerade die Medikamentenregelungen werden in jedem Land anders gehandhabt. Hier können wir uns gegenseitig helfen unseren Horizont zu erweitern.“

Einen Wunsch trägt die sympathische Sportlerin noch mit sich herum: Sie möchte anderen Menschen zur Seite stehen, die mit dem Thema Organspende konfrontiert werden: „Ich würde ihnen gerne Mut machen und zeigen, dass nach der Transplantation ein normales Leben ohne große Einschränkungen möglich ist – und vor allem, dass man durch eine Transplantation wieder eine ganz andere Lebensqualität erreichen kann als vorher.“

Wie es im sportlichen Bereich für Bera Wierhake genau weitergeht, hängt momentan – wie überall – noch von der Corona-Situation ab. „Wenn wir Glück haben, wird die Deutsche Meisterschaft im Herbst nachgeholt, aber so richtig wahrscheinlich ist das nicht. 2021 hätte die nächste Weltmeisterschaft in Boston stattfinden sollen. Das wäre ein echtes Highlight geworden, aber leider wurde sie schon jetzt abgesagt. Da muss man dann auch vernünftig sein, denn mit unserem geschwächten Immunsystem gehören wir natürlich zur Risikogruppe. Und wenn dann Athletinnen und Athleten aus der ganzen Welt zusammenkommen, ist das schon nicht ungefährlich.“



Lockere SPORTHEILBRONN-Gesprächsrunde auf dem Sportplatz (v.l.): Redakteurin Enny Bayer, Para-Leichtathletin Annegret Schneider, Bera Wierhake, Redakteur Ralf Scherlinzky. Fotos: Julian Tschamke

Aktuell steht nun sowieso ihr Duales Studium an der DHBW Heilbronn und beim Modepark Röther im Vordergrund. „Das macht total Spaß und ich bin happy, dass ich mich für diesen Studiengang entschieden habe.“

INFO: Wenn ihr euch über das Thema Organspende austauschen wollt, euch selbst damit auseinandersetzen müsst oder jemanden in eurem Umfeld habt, dann schreibt uns eine Mail an redaktion@sport-heilbronn.de. Gerne leiten wir eure Kontaktdaten dann für einen persönlichen Austausch an Bera Wierhake weiter.

WIR LIEBEN ES SPORTLICH.



KUECHENWERK
GEMACHT MIT LIEBE.

BIORUEBE
DEIN BIOLADEN HEILBRONN

© 2020

WAS UNS TÄGLICH BEWEGT? DAS BESTE GEBEN!

Für unsere Kunden und für unsere Mitarbeiter geben wir gerne das Beste. Diese Anstrengungen werden belohnt. Zum Beispiel mit dem Preis „Deutschlands bester EDEKA-Markt 2019“ oder mit dem „Deutschen Fruchtpreis 2020“. Dafür sagen wir DANKE und geben weiterhin Gas, denn Bewegung ist Leben!

2020 bringt viel Neues: unser sechster Markt eröffnet in Untergruppenbach. Das KUECHENWERK, unsere Eigenmarke regionalen Ursprungs in Premium-Qualität, bekommt eine Eventlocation in HN-Sontheim und unser Bio-Fachmarkt BIORUEBE öffnet auf 700 m² – ebenfalls in HN-Sontheim – seine Pforten für Gesundgießer.

6 × in der Region:

HN-Sontheim, HN-Südbahnhof, Oedheim, Neuenstadt, Ellhofen, Untergruppenbach



Ueltzhöfer
Mein Lebensmittel • Punkt

edeka-ueltzhoefer.de

DIE KUNST DES KLAREN DENKENS

Freundeskreis, Gesellschaft, Familie oder Bildungseinrichtungen sind spezialisiert darauf Menschen zu homogenisieren. Wertvorstellungen oder Einstellungen entwickeln sich aus der Summation vieler Köpfe, die ein großes gemeinsames Vielfaches gefunden haben. Sich einer Meinung hinzugeben ist oft der einfachere Schritt, anstatt ganzheitlich zu hinterfragen in welcher Lebenswelt, mit welchen Mitmenschen oder mit welchem Wissensstand wir eigentlich aufwachsen. Einen klaren Kopf zu bewahren fällt vor allem in einer heutigen Gesellschaft voller Information, Neid, aber auch Ungleichheit zu schwer. Akzeptanz des Status quo ist eine logische Folge. Hier findest du ein paar Denkanstöße und Tipps, die deinem Kopf helfen, klarer zu denken. Eine Kunst!

1. DER ENDLOSE SPEICHER DURCH SINGLE-TASKING

Das menschliche Gehirn hat eine faszinierende Qualität. Je mehr gespeichert, gelernt, aufgefasst oder variiert wird, desto mehr passt rein. Dies bedeutet, dass der Speicher und die Fähigkeit eines Gehirns mit seinen Anforderungen wächst, nicht schrumpft. Bildhaft besitzen wir eine Festplatte mit unendlich viel Speicherplatz. Die Aufgabe eines Menschen liegt nun darin, die Fähigkeiten eines Gehirns voll auszuschöpfen. Einer der wichtigsten Gedanken hierzu ist, dass ein Gehirn KEIN Multitasking beherrscht. Einfachheit ist auch hier der Schlüssel zum Erfolg. Versuche ab sofort tatsächlich immer nur die EINE Sache zu tun. Schaue nichts an während du isst, führe ein Gespräch OHNE Smartphone in der Hand, fahre doch mal Auto und lass das Radio aus. Es entsteht viel mehr Platz für Gedankenfülle und Kreativität.

2. EIN BEISPIEL DER SPRACHE

Wenn ein Mensch zwei weitere Fremdsprachen beherrschen möchte, macht es deutlich mehr Sinn, an einem Tag ausschließlich Französisch zu lernen und am nächsten Tag den Fokus auf Chinesisch zu legen, als dauerhaft oder stündlich zwischen den Sprachen zu wechseln. Jede neue Handlung oder Fähigkeit entspricht einer fremden Sprache, eine Sprache die jedoch logische Muster besitzt. Muster, die dein Hirn zunächst identifizieren muss, bis es dies anwenden und reproduzieren kann.

Das Darknet funktioniert deshalb, weil Programme dauerhaft IP-Adressen verändern und der Polizei nicht erlauben, die Sprache zu verstehen.

3. SICH SELBST ERFÜLLENDE PROPHEZEIUNGEN

Menschen erzählen sich, dass der Benzinpreis steigen wird. „Das

Benzin WIRD immer teurer!“ Die ableitbare Folge wird sein, dass mehr Menschen darüber nachdenken SOFORT oder bald tanken zu gehen, was zur Folge hat, dass tatsächlich weniger Benzin zur Verfügung steht. Knappheit eines Rohstoffs bedeutet, dass dieser wertvoller wird. Der Benzinpreis wird steigen.

4. EINS, ZWEI, DANN DREI

Eine Sache, die jeder Mensch dauerhaft machen sollte, ist das Überprüfen seiner Prioritäten. Die Einordnung einer Handlung in das große Ganze kann sehr hilfreich sein, um zu erkennen, was zu tun ist. Eine westliche Gesellschaft voller Hektik und Zeitknappheit trachtet nach Effektivität und Effizienz, jedes Leben soll das Maximum hervorbringen. Man verliert sich oftmals in Belanglosem. Um Wertigkeit einer Sache herauszufiltern, ist es wichtig Prioritäten zu setzen. Wenn du keine Zeit hast, hast du keine Prioritäten!

5. EIN BLICK ZURÜCK

Um zu verstehen was ist, ist entscheidend zu verstehen was WAR. Eine Akzeptanz von Vergangenen bzw. eine Aufarbeitung von Erfahrung ist notwendig, um KLAR zu sein. Wir alle sind eine Summe von Ereignissen. Deine Lebenssituation ist eine Verbindung rückwärts miteinander verbundener Punkte. Kannst du diese Tatsache greifen?! Du bist die Geschichte, die du dir selber erzählst.

6. NÄHRSTOFFE FÜR KLARERE GEDANKEN

Klar zu denken ist jedoch auch eine Folge deiner Biochemie. Nur ein gesunder Körper wird auch einen gesunden Geist hervorbringen und vice versa. Ein ganzheitliches Verständnis eines Menschen kann nur funktionieren, wenn „die Chemie stimmt.“ Überprüfe deinen Koffein-Konsum!

Natürlich ist gedankliche Klarheit weitaus komplexer, als es dieser Text beschreibt. Die Kontrolle von Emotion, das bewusste Eingreifen in Denkprozesse oder das intuitive Abwägen von Handlung sind nur wenige der unglaublichen Fähigkeiten, die diese runde Kugel auf unseren Schultern besitzt.

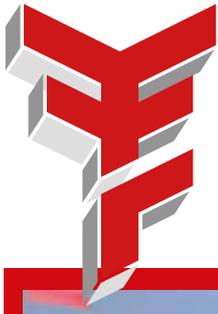
Das Allerwichtigste ist nur, dass man sie benutzt! So oft es geht, so fordernd wie möglich, so vielseitig, wie es ein Leben zulässt.

Denke nicht an einen blauen Elefanten.

(Nico Lang)



Foto: Sporthalle Massenbachhausen



FRANK+RUTH

Elektrotechnik

POWER
MIT DAUER!
SEIT 1926.



- Elektro-, Industrie- und Steuerungstechnik
- Beleuchtungs- und Lichtregelanlagen
- Elektrospeicherheizungs- und Warmwasseranlagen
- Satelliten- und Kabelfernsehen
- Telefonanlagen
- Video-/Hausprechanlagen
- Soundsysteme
- Wärmepumpen
- Klimatechnik
- Sicherheitstechnik
- EDV-Netzwerktechnik
- Gebäudesystemtechnik KNX/LCN
- Photovoltaik

Frank + Ruth GmbH & Co. KG
Böckinger Straße 35
74078 Heilbronn
Telefon: 07131-21052
info@frank-ruth.de
www.frank-ruth.de

Wir können Mobilfunk und Festnetz!



In kaum einer anderen Branche sind die Produkte so vielschichtig und schnelllebig wie in der Telekommunikationsbranche.

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Kerngeschäft und schonen Ihre Ressourcen – **wir behalten den Überblick und beraten Sie bedarfsgerecht.**

www.mocos.de

MoCoS
Mobilfunk. Fullservice!

Bahnhofstraße 21 | 74348 Lauffen am Neckar
Tel. 07133-965811 | lauffen@mocos.de

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 9.30–12.30 Uhr und 14–18.30 Uhr
Sa. 9.00–13.00 Uhr | Mi. Nachmittag geschlossen



FREIWILLIGENDIENSTE IM SPORT: DEIN VEREIN ALS ARBEITGEBER

Nach seinen Abschlussprüfungen in der Schule fragt man sich oft, wie es bei einem beruflich nun weitergehen soll. Welche Ausbildung möchte ich absolvieren und bin ich überhaupt für diesen Beruf geeignet? Oder nehme ich mir doch erst einmal für ein Jahr eine Auszeit? Für viele ist die Übergangsphase zwischen Schule und Beruf eine holprige Zeit, in der die Selbstfindung immer mehr an Bedeutung gewinnt und man seine Stärken (und Schwächen) besser kennenlernen will. Um in dieser Zeit dennoch etwas Nützliches zu machen, entscheiden sich viele Schulabgänger für ein Freiwilliges Soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst, da sie noch nicht wissen, welche Ausbildung oder welches Studium sie ergreifen möchten. Für Sportler und Sportbegeisterte, die ihr Hobby und „Beruf“ für eine kurze Zeit verbinden möchten, gibt es auch Freiwilligendienste im Sport, die von der Baden Württembergischen Sportjugend betreut werden. Auch in Heilbronn finden sich Einsatzstellen mit vielen verschiedenen Aufgabenfeldern...

Freiwilligendienste im Sport sind als Bildungs- und Orientierungsjahr zu verstehen. Sie geben einem die Möglichkeit, Einblicke in das soziale und sportliche Berufsfeld zu erlangen und neue Erfahrungen zu sammeln. Für viele Schulabgänger ist es die erste Chance nach der Schule selbst Verantwortung zu übernehmen, seine Stärken und Schwächen herauszufinden und sein eigenes soziales Engagement in der Gesellschaft mit einzubringen.

Dabei können die Aufgabenfelder stark variieren, je nach Sportart und Einsatzstelle. Einsatzstellen sind häufig die örtlichen Sportvereine, Verbände oder Sportschulen bzw. Bewegungskindergärten. Während des Freiwilligendienstes steht der Erwerb persönlicher Kompetenzen, wie Selbstbewusstsein oder Zuverlässigkeit, aber auch die Berufsorientierung im Vordergrund. Ein Freiwilligendienst im Sport ist vor allem für diejenigen geeignet, die sich später einmal einen sozialen Beruf in Zusammenarbeit mit Kindern vorstellen können.

Außerdem besteht die Möglichkeit, eine sportliche Lizenz während des Dienstes zu erwerben und hinter die Kulissen des Vereinslebens zu schauen. Man unterscheidet allerdings zwischen dem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) und dem Bundesfreiwilligendienst (BFD). Nach beiden Diensten erhält man eine Bescheinigung, die wie ein Zeugnis Auskunft über die erlernten Fähigkeiten, sowie der Art und Dauer des Freiwilligendienstes gibt...

FSJ im Sport

WAS IST EIN FSJ IM SPORT?

Das Freiwillige Soziale Jahr im Sport dauert in der Regel ein Jahr und kann von jedem zwischen 15 und 26 Jahren einmalig abgeleistet werden. Man hat jedoch auch die Möglichkeit, den Dienst auf bis zu maximal 18 Monate zu erweitern. Für die Fachhochschulreife, die man nach der Schule mithilfe des FSJ erwerben kann, muss man mindestens



Foto: Achim Gehrig

MEINE ERFAHRUNGEN IM FSJ

Für mich war meine Zeit als Freiwillige bei der Handballakademie Heilbronn-Franken e.V. eine schöne Zeit, an die ich mich gerne zurück erinnere. In diesem Jahr hatte ich die Möglichkeit mein Hobby in meinen kompletten Alltag zu integrieren und ich habe während dieser Zeit viele wertvolle Erfahrungen gesammelt. Unter anderem bin ich selbstständiger geworden und habe gelernt, dass man nicht immer gleich den Kopf hängen lassen soll, wenn einem mal etwas nicht auf Anhieb gelingt.

Zu meinem FSJ gehörte auch, dass ich in meinem Verein eine Jugendmannschaft trainiert habe. Das Ehrenamt beim SV Heilbronn am Leinbach habe ich nach meinem Jahr fortgeführt und freue mich heute noch, den Kindern meine Freude am Handballspielen weitergeben zu können.



Wenn ihr euch für einen Freiwilligendienst interessiert und Fragen dazu habt, freue ich mich über eure Nachricht an enny.bayer@winwin-marketing. Gerne helfe ich euch auch dabei, Kontakt zu den Vereinen aufzunehmen.

Enny Bayer, Redaktion SPORTHEILBRONN

sechs Monate den Freiwilligendienst abgeleistet haben. Während des Einsatzes hat man 25 Bildungstage, die bei einem FSJ im Sport meist an den Landessportschulen abgehalten werden. Hier besteht die Möglichkeit, eine sportartspezifische oder eine Breitensportlizenz zu erwerben, die einem im weiteren Lebenslauf ebenfalls weiterhelfen können.

Unterstützt wird der Freiwilligendienst von der Baden-Württembergischen Sportjugend, von der man auch ein monatliches Taschengeld während des FSJ bekommt. Im Allgemeinen gehört die sportliche Betreuung von Kindern und Jugendlichen neben der Vereinsarbeit zu den Hauptaufgaben des Freiwilligen.

Ziel ist es, mehr Kinder durch die verschiedenen Freizeitangebote, die durch die FSJ-ler ermöglicht werden, für Sport zu motivieren und ihnen den Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Viele Kinder wissen manchmal nicht, welche Angebote oder Sportarten es in den umliegenden Vereinen gibt. Durch die Tätigkeit in den Schulen kann man den Kindern zusätzlich helfen, einen für sie passenden Sportverein zu finden, in dem sie sich auch nach der Schule aktiv bewegen können.

Außerdem ist man bei der Planung verschiedener Projekte der Einsatzstelle mit eingebunden und kann sich eines davon als Jahresprojekt herausuchen, das man sich während seiner Zeit im Freiwilligendienst erarbeitet und am Ende der Bildungstage vorstellen muss.

BIN ICH DAFÜR GEEIGNET?

Für ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport ist natürlich das allgemeine Interesse am Sport sehr wichtig. Auch der Spaß beim Umgang mit Kindern sollte nicht fehlen, um ein erfolgreiches und gelungenes Jahr hinter sich zu bringen, an das man sich im Nachhinein gerne erinnert.

Viele FSJ-Stellen werden von sportartspezifischen Vereinen angeboten, bei denen es aber kein direktes Ausschlusskriterium ist, wenn man nicht von der jeweiligen Sportart kommt. Zu Beginn des Dienstes werden einem häufig die wichtigsten Kenntnisse vermittelt, zu denen man sich im Laufe der Zeit immer mehr Wissen aneignet – abgesehen von der Trainerlizenz.

Außerdem sollte man bereit sein, Verantwortung zu übernehmen und selbstständig zu arbeiten. Vor allem bei der Arbeit mit Kindern muss man öfter mal kreativ sein und sich neue Aufgaben für sie überlegen. Neben den Sportangeboten in Schulen und Freizeistätten steigt man häufig auch in den Trainingsbetrieb der Vereine ein und hilft bei der Betreuung der Mannschaften mit.

BFD im Sport

Im Gegensatz zu einem FSJ kann der Bundesfreiwilligendienst von Frauen und Männern in jedem beliebigen Alter, auch mehrmals, abgeleistet werden. Die Dauer beträgt ebenfalls in der Regel zwölf Monate, was aber unter Umständen auf sechs Monate verkürzt oder auf 18 Monate erweitert werden kann.

Beim BFD kann man sich auch neben seinem tatsächlichen Beruf her noch sozial engagieren und Erfahrungen sammeln, da es auch die Möglichkeit für eine Teilzeitstelle gibt, bei der man minimum 20 Stunden pro Woche arbeitet. Wer sich eine „Bufdi-Stelle“ jedoch in einem Alter unter 27 Jahren sucht, muss sie in Vollzeit und, wie bei einem FSJ, mit 25 Bildungstagen absolvieren. Die Tätigkeiten im organisatorischen Bereich der Einsatzstellen überwiegen bei einem BFD allerdings über der praktischen Arbeit mit Kindern.

Freiwilligendienste in Heilbronn

In Heilbronn gibt es aktuell sieben Sportvereine, die jährlich eine FSJ- oder BFD-Stelle anbieten.

Die Handballakademie Heilbronn-Franken e.V. gibt gleich drei jungen Erwachsenen die Chance, sich bei der Arbeit mit Kindern in Schulen und in Sportvereinen zu beweisen. Ebenfalls handballspezifisch ist die Stelle beim TSB Heilbronn-Horkheim, bei der man sich neben der Arbeit in den Schulen und der Jugendarbeit auch bei den Heimspielen der Drittliga-Mannschaft engagiert. Sportartspezifisch sind auch die Aufgabenfelder des Freiwilligen bei den Heilbronner Ruderschwaben. Ruderkurse und Jugendausbildungen gehören wie die Schulangebote zum täglichen Tätigkeitsfeld dazu.

Mehrere Möglichkeiten, einen Freiwilligendienst im Sport zu absolvieren, gibt es bei der TSG 1845 Heilbronn e.V. Der Hauptverein, der Kindergarten, die Abteilung Tischtennis und Hockey bieten jeweils jährlich eine FSJ-Stelle an. Bei den Schwimmern der TSG kann man sich zusätzlich auch noch auf eine BFD-Stelle bewerben.

Allgemeiner sind die Aufgaben beim TSV Biberach e.V. Hier bekommt man einen Einblick in den Breitensport und hat die Möglichkeit in verschiedene Sportarten hineinzuschnuppern.

(Enny Bayer)

HEILBRONNER FSJ-STELLEN IM ÜBERBLICK:

- TSG 1845 Heilbronn e.V.
- TSV Biberach e.V.
- Heilbronner Rudergesellschaft Schwaben e.V.
- Handballakademie Heilbronn-Franken e.V.
- TSB Heilbronn-Horkheim Handball e.V.
- DAV Selektion Heilbronn e.V.
- FC Union Heilbronn e.V.



TSG 1845 HEILBRONN E.V.

Der vielfältigste
Sportverein
der Region

Mit dem
TSG-Sportfinder
aus über
200 Sportangeboten
im gesamten Stadtgebiet
das richtige finden!

175 JAHRE
TSG HEILBRONN
1845-2020
Eine Gemeinschaft,
die bewegt.



TSG 1845 Heilbronn e.V.
Telefon: 07131 - 507075
info@tsg-heilbronn.de
www.tsg-heilbronn.de

Anni Sterzik, Manfred und Silke Wagner, Mika Wagner und Antonia Alicke im Gespräch mit unserer Redaktion.
Fotos: Marcel Tschamke



MIKA WAGNER + ANNI STERZIK: ZWEI WEITERE TALENTE FÜR BERLIN

Was haben ein 13-jähriger Turner und eine 16-jährige Eishockeyspielerin aus Heilbronn gemeinsam? Auf den ersten Blick eigentlich nicht viel. Bei näherem Hinschauen findet man dann aber doch mehr Gemeinsamkeiten als man erwartet. Sowohl Mika Wagner als auch Annabella Sterzik gehören in ihren Sportarten zu den größten Talenten ihres Jahrgangs. Beide sind, was Trainings- und Entwicklungsmöglichkeiten angeht, in Heilbronn am Limit angekommen. Und beide haben sich nun dazu entschieden, ihre Zelte in Heilbronn weitestgehend abzubauen und in Berlin auf dem Sportinternat einen Neuanfang zu wagen – ohne ihre Familien. Eine Gemeinsamkeit hatte den beiden bislang noch gefehlt: Keiner hatte vom anderen gewusst! Dies änderte sich Ende Juni, als unsere Redakteure Enny Bayer und Ralf Scherlinzky Mika und „Anni“ mitsamt ihren Eltern in die Mörike-Halle zum gemeinsamen Interview einluden. Mit von der Partie waren die ehemalige Bundeskader-Turnerin Antonia Alicke, die einst mit 17 Jahren allein den Sprung in die USA gewagt hatte (siehe SPORTHEILBRONN, Ausgabe 3), sowie Mikas Trainerin Annett Wiedemann.

Mika und Anni, schön dass ihr euch trotz des bevorstehenden Umzuges Zeit nehmen konntet und mit euren Eltern heute hier seid. So ein Umzug nach Berlin ist schon ein großer Schritt, vor allem in eurem jungen Alter. Wie geht es euch dabei, wenn ihr daran denkt, dass ihr ab August mehrere hundert Kilometer von Zuhause entfernt sein werdet?

Mika Wagner: Ich freue mich schon sehr darauf und bin auch ein bisschen aufgeregt. Vieles wird anders werden und ich muss alles selbständiger erledigen als in Heilbronn, aber die Vorfreude ist richtig groß.

Anni Sterzik: Für mich ist es auch ein großer Schritt und wie Mika freue auch ich mich schon riesig darauf. Ich denke ich werde mich schnell an die Veränderungen gewöhnen und dann in Berlin auch eine gute Zeit haben, sobald ich mich eingelebt habe.

Kennt ihr in Berlin auch schon andere Sportler?

Mika Wagner: Bisher kenne ich nur Milan Hosseini und Daniel Wörz, die vor ein paar Jahren auch von der TG Böckingen nach Berlin gegangen sind. Ansonsten kenne ich noch niemandem im Internat. Allerdings wohnt meine Schwester in Berlin in der Nähe der Schule.

Anni Sterzik: Ein paar Mädels aus der Eishockey-Nationalmannschaft kommen auch aus Berlin und spielen bei meinem künftigen Team Eisbären Berlin. Durch sie bin ich auch erst auf die Idee gekommen, nach Berlin zu gehen. Ein weiterer ausschlaggebender Grund für meine Entscheidung war der Trainer in Berlin, der auch schon in der U16-Nationalmannschaft mein Coach war. Ich bin dieses Jahr die einzige Eishockeyspielerin, die auf das Internat kommt. Außer mir sind noch zwei weitere Spielerinnen dort.

Bei Anni kam die Idee mit Berlin durch ihre Mitspielerinnen. Wie sah der Entscheidungsweg bei Mika aus?

Mikas Eltern: Für uns bzw. Mika ist es wichtig diesen Weg zu gehen, damit er sich entsprechend weiterentwickeln kann. Wenn er in seiner Entwicklung nicht stehen bleiben möchte, muss der Sport besser in seinen Alltag integriert werden. Dazu hat man in Heilbronn leider nicht die Möglichkeiten. In Absprache mit Annett Wiedemann haben wir gemerkt, dass Mika in Berlin die besten Voraussetzungen haben wird. Deshalb wollen wir ihm den Schritt dorthin ermöglichen und ihn so auf seinem Weg unterstützen.

Annett Wiedemann: Mika fährt schon seit seinem achten Lebensjahr

für Lehrgänge nach Berlin. Von daher ist das nichts komplett Neues für ihn. Mich freut es immer, wenn ich jemanden aus meiner Turnschule nach Berlin schicken darf und sehe, was aus ihnen wird, wie zum Beispiel bei Daniel und Milan. Dort bekommen sie die entsprechende Förderung, die sie für ihre Entwicklung benötigen. Bei Mika wird das genauso sein. Natürlich muss er jetzt selbstständiger werden. Er muss seine Wäsche selber waschen, Termine vereinbaren und an seine Trainingszeiten denken. Das ist nicht einfach für einen Jungen in seinem Alter. Aber Mika ist ein schlauer Junge und ich bin mir sicher, dass er seinen Weg in Berlin gehen wird. Den nötigen Willen und Fokus hat er, und darauf kann er aufbauen.

Man kann sich vorstellen, dass dieser Schritt nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern eine große Umstellung werden wird. Wie geht es euch dabei?

Mikas Eltern: Für uns ist das nicht so einfach, den jüngsten von vier Kindern jetzt auch noch gehen zu lassen – vor allem mit erst 13 Jahren. Da lässt man schon mal schwerer los. Berlin ist zwar nicht direkt um die Ecke, aber wenn man will, findet man schon mal die Zeit für einen Besuch. Wir werden öfter zu ihm hochfahren, gerade in der Anfangszeit.

Annis Eltern: Es wird auf jeden Fall anders werden. Allerdings war es für Anni Zeit, nicht mehr bei den Jungs mitzuspielen, wie sie es vor ihrem Kreuzbandriss noch gemacht hatte. Sie muss jetzt in eine Damenmannschaft wechseln, weil die körperlichen Unterschiede zu den Jungs inzwischen doch zu groß geworden sind. Für Mädchen gibt es im



Eishockey keine großen Auswahlmöglichkeiten für die entsprechende Förderung. Das Sportinternat in Füssen ist ausschließlich für die Jungs. Deshalb bleibt fast nur noch Berlin. In Berlin hat sie zudem sehr kurze Wege, da kann sie zu Fuß zur Eishalle gehen.

Wie wird euer Alltag in Berlin aussehen und wie ist es dort mit der Schule? Das tägliche Zeitmanagement ist wohl unter anderem eines der wichtigen Argumente, die für den Umzug sprechen...

Mika Wagner: Ich werde morgens ab 7 Uhr zwei Stunden Schule und im Anschluss Training haben. Am Nachmittag läuft es genauso ab. In Heilbronn hatte ich vormittags Unterricht und fast täglich auch noch Mittagschule. Ich konnte dann erst Nachmittags ins Training gehen und musste danach noch meine Schulsachen erledigen. In Berlin habe ich auch samstags Schule, dafür ist im Zeitplan aber mehr Platz für Training.

Anni Sterzik: Bei mir ist es ähnlich wie bei Mika. Wir haben allerdings abends die letzte Eiszeit, weshalb ich gegen 20 Uhr nochmal eine Trainingseinheit haben werde. Dafür werde ich vermutlich nachmittags mehr Freizeit zum Lernen haben. In Heilbronn habe ich die Realschule abgeschlossen und in Berlin werde ich mein Abitur machen, was allerdings auch auf drei Jahre verteilt ist. An den Wochenenden haben wir während der Saison meistens zwei Spiele, wodurch ich da oft im Mannschaftsbus sitzen und die Fahrten mit Lernen verbringen werde.

Klingt nach einem eher stressigen Alltag...

Annis Eltern: Bei Anni muss der Tag durchstrukturiert sein. Deshalb gehört sie einfach nach Berlin. Für sie sind die festen Termine am Tag wichtig. Während der Corona-Phase hat sie sich sogar um 5.30 Uhr den Wecker gestellt und ist joggen gegangen. Danach hat sie ihr Training gemacht, bis sie um 9.30 Uhr mit dem Homeschooling begonnen hatte. Nachmittags wurde dann wieder trainiert.

Hinter so einem Umzug steckt auch viel Organisatorisches. War das im Vorfeld viel Aufwand?

Annis Eltern: Im Grunde sind es hauptsächlich ein paar Formalitäten. Allerdings haben wir wegen ihres Kreuzbandrisses zusätzliche Atteste der Ärzte sowie die Bestätigung benötigt, dass ihre Verletzung gut verheilt ist und sie ohne Probleme im Training mitmachen kann.

Mikas Eltern: Vor allem sind es die Aufnahmeformulare und die Versicherung, die im Vorfeld abgeklärt werden müssen. Ansonsten ist es nicht allzu viel.

Welcher finanzielle Aufwand steckt hinter so einem Wechsel an ein Sportinternat?

Mikas Eltern: Mika geht bisher auf eine Privatschule, wo wir auch monatliche Gebühren bezahlen. Von daher ändert sich nicht allzu viel für uns.

Annett Wiedemann: Die TG Böckingen zahlt zusätzlich einen monatlichen Zuschuss für ihre Kaderathleten. Das hatten wir auch bei den anderen TurnerInnen schon so gemacht.

Annis Eltern: Wir tragen die Kosten selbst.

Kommen wir noch einmal auf unsere beiden Sportler zurück. Was sind eure Ziele, die ihr während oder nach eurer Zeit auf dem Internat erreichen wollt?

Mika Wagner: Mein Wunsch ist es, irgendwann mal den Adler auf der Brust zu tragen, und das am besten so früh wie möglich. Ab den U16-Wettkämpfen kann man das Nationaltrikot tragen und darauf möchte ich hinarbeiten.

Anni Sterzik: Mein Fokus liegt ganz klar auf meinem Comeback nach der Verletzung. Ich war seit September 2019 nicht mehr auf dem Eis. Da gilt es so schnell wie möglich die Rückstände zu meinen anderen Teammitgliedern aufzuholen. Während den drei Jahren in Berlin hoffe ich, dass eventuell Scouts aus Amerika oder Kanada auf mich aufmerksam werden und ich die Möglichkeit für ein Stipendium bekomme, um mich auf der anderen Seite des Atlantiks beweisen zu können.

Wir wünschen Mika und Anni viel Glück auf ihrem Weg und werden künftig immer mal wieder einen Blick in Richtung Hauptstadt werfen. Übrigens: Die beiden wohnen dort sogar im gleichen Haus! (Enny Bayer)

ANTONIA ALICKE

Toni Alicke hatte nach ihrem Abitur ein Stipendium für die USA bekommen und war drei Jahre lang in Chicago aufs College gegangen. Dort hat sie nun ihren Bachelor in Psychologie und Kriminologie gemacht. Als sie damals nach Amerika ging, kannte sie dort niemanden, was sich aber schnell änderte. „Durch den Sport lernst du immer neue Leute kennen. Meine Mannschaftskameraden wurden zu meiner Ersatzfamilie und mit ihnen habe ich auch Geburtstage und Feste gefeiert. Das war echt schön und hat mir sehr geholfen mich dort einzufinden“, so die 21-Jährige. „So wird es auch Mika und Anni gehen, wenn sie in Berlin sind. Sie werden dort nicht lange alleine bleiben.“

Durch die Corona-Pandemie ist sie nun auch ein halbes Jahr früher als geplant in ihre Heimat zurückgereist. Innerhalb einer Woche musste sie ihre Sachen packen, die Wohnung kündigen und sich in den Flieger Richtung Deutschland setzen. Die Abschlussfeier am College fiel leider aus. „Das war alles schon sehr stressig, aber ich bin im Endeffekt froh, dass ich jetzt zuhause bin“, erklärt Toni.

Toni Alicke beginnt im Oktober mit ihrem Master-Studium in Sozialer Arbeit mit dem Schwerpunkt psychosozialer Betreuung in Heidelberg. Mit dem Turnen hat sie erst einmal abgeschlossen. „Mit dem Schritt nach Amerika zu gehen war es für mich damals schon klar, dass ich mit dem Turnen in Deutschland fertig bin“, erklärt sie.



WALDKLETTERPARK WEINSBERG

Unsere Highlights:
Viele Seilbahnfahrten, Tarzan-Fox
Absprung aus 13 m Höhe, Teambuilding

Neu in 2020:
2 umgebaute Parcours mit neuen
Übungen sowie ein weiterer Absprung
aus 15 m Höhe mit mehr Freifallgefühl

Tel. Nr. 07134 - 5370007
www.waldkletterpark-weinsberg.de

SCHLAFHYGIENE ZUR VERBESSERUNG DER REGENERATION UND PERFORMANCE

Kaum ein Thema findet im Sport in den letzten Jahren größere Beachtung als die Optimierung der Recovery/Regeneration (Erholung/Erneuerung). Im deutschen Sprachgebrauch wird hier selten unterschieden, die angloamerikanische Literatur sieht einen entscheidenden Unterschied. Um Trainingsbelastungen steigern und optimieren zu können, müssen alle Bausteine einer optimalen Erholung/Erneuerung angewandt werden. Wichtige und wissenschaftlich untersuchte Bausteine mit unterschiedlicher Relevanz sind:

- Ernährung
- Cool Down
- Entspannung
- Stretching
- Physikalische Therapie
- Schlaf

Insbesondere der Baustein Schlaf rückt in den letzten Jahren in den Fokus von Wissenschaft, Sportlern und Medien. Das Schlafverhalten spielt eine entscheidende Rolle für eine zielgerichtete Regeneration (psychisch und physisch), sowie auch für das generelle Wohlbefinden (Kroshus 2019). Aus diesem Grunde macht es Sinn sich näher mit diesem Thema zu beschäftigen.

In Untersuchungen geben bis zu 50 % der Sportler Einschlaf-, Durchschlafprobleme oder zu geringe Schlafdauer an. Somit scheint dies eines der Hauptprobleme der Regeneration und Erhalt der Leistungsfähigkeit zu sein. Koffein, Alkohol, andere Substanzen, Handy- und Fernsehkonsum, sowie fehlende Ruhe in der Schlafumgebung, sind einige der Ursachen für diese Probleme.

Ursachen für Schlafprobleme bei Sportlern sind neben frühen bzw. späten Trainings- und Wettkampfzeiten, Reiseaktivitäten (mit/ohne Zeitverschiebung), sowie starke innere Anspannung vor Wettkämpfen oder Doppelbelastungen durch Beruf und Sport.

Viele Ansätze unterstützen ein gutes Schlafverhalten (Bonnar 2018). Ronaldo berichtet, immer nur 90 Minuten am Stück zu schlafen. Dies wiederholt er bis zu 5x am Tag. Diese sehr spezielle Vorgehensweise, für die momentan noch eindeutige wissenschaftliche Beweise fehlen, lässt sich für die meisten Sportler praktisch nicht umsetzen.

Über die optimale Anzahl von Schlafstunden herrscht bis heute große Unklarheit. Bei Erwachsenen werden meist 7-9,5 Stunden empfohlen. Teilweise werden sogar 10 Stunden Schlaf mit einer Leistungssteigerung in Verbindung gebracht (Mah 2011).

Bevor man Maßnahmen zur Verbesserung des Schlafes ergreift, sollte man eine Bestandsaufnahme durchführen. Dies geschieht am sinnvollsten mittels eines Fragebogens (z.B. Regensburger Insomnie Skala, Athlete Sleep Screening Questionnaire, Bender 2018, Driller 2018).

Durch diese Fragebögen kann man neben den Ursachen für Schlafprobleme auch gleich hilfreiche Interventionen erkennen. Das macht es in der Kommunikation mit Sportlern leichter entsprechende Ansätze umzusetzen. Die Adhärenz (Einhaltung der gemeinsam von Patient und Behandler gesetzten Therapieziele) und damit die Erfolgsrate der Maßnahmen wird deutlich verbessert.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass folgende drei Maßnahmen effektiv zur Verbesserung von Schlafproblemen sind:

- Verbesserung der Schlafhygiene (siehe Schaubild)
- Verhaltenstherapeutische Maßnahmen (nur bei relevanten Schlafstörungen notwendig, siehe Fragebögen)
- Medikamente (nur in wenigen Ausnahmefällen und nach Rücksprache mit einem ärztlichen Spezialisten zu empfehlen)

Insbesondere zur Verbesserung der Schlafhygiene kann der Sportler selbst viel beitragen. Eine Vielzahl von Empfehlungen werden hier gegeben. Nur wenige von diesen zeigen allerdings langfristig Erfolge. Hier versucht die Industrie teilweise nicht nachgewiesene Produkte an den Mann zu bringen.

Die sinnvollen Bestandteile der Schlafhygiene finden Sie auf dem Schaubild:

SCHLAFHYGIENE





1. Geräusche: Versuchen Sie eine ruhige Schlafumgebung zu schaffen.
2. Temperatur: Sorgen Sie für eine gleichmäßige Raumtemperatur (eher kühler, ca. 18 – 20 °C).
3. Uhrzeit: Halten Sie regelmäßige Schlafzeiten ein (zu Bett gehen und aufstehen).
4. Dauer: Versuchen Sie mindestens 7 Stunden zu schlafen.
5. Elektronische Geräte: Nutzen Sie keinen Computer, Tablet, Fernseher, Handy, etc. bevor sie ins Bett gehen.
6. Licht: Versuchen Sie alle Lichtquellen zu eliminieren und das Schlafzimmer komplett abzudunkeln.
7. Koffein: Verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke und Speisen bis zu 4 Stunden vor dem Einschlafen.
8. Medikamente: Keine Schlaftabletten ohne ärztliche Verordnung
9. Melatonin: Nutzen Sie natürliche Melatoninquellen (Himbeeren, Sauerkirschen, Gojibeeren, etc.) und vermeiden sie künstliche Melatoninprodukte.
10. Napping: Vermeiden Sie kurzes Schlafen Nachmittags (nach 15 Uhr)
11. Fragebogen: Füllen sie einen Fragebogen aus (z.B. Regensburger Insomnie Skala), um herauszufinden, ob sie unter einer Schlafstörung leiden.

Der effektivste Ansatz auf die Regeneration und Leistungsfähigkeit von Athleten scheint hierbei die Verlängerung des Schlafes zu sein (Bonnar 2018).

Zusammenfassend kann man sagen, dass der Schlaf eine unverzichtbare und individuelle Maßnahme von Sportlern ist, die man unbedingt optimieren sollte. Das medizinische Team aus Arzt, Psychologe und Physiotherapeut sollten das Screening und die Maßnahmen mit dem Sportler besprechen und ihm bei der Umsetzung helfen. (Volker Sutor)

„The most powerful recovery tool known to science is sleep.“ (Christie Aschwanden)



Zusätzliches Infomaterial und die Fragebögen können sie hier mit diesem QR Code erhalten (Rubrik: Sport Heilbronn).



Für alle die mehr vorhaben – wir beraten, konzipieren und entwickeln innovative und kreative Augmented Reality-Anwendungen. Ergänzen Sie klassische Druckerzeugnisse oder die Realumgebung durch eine weitere Dimension, die Ihre Kunden begeistert. Haben Sie Interesse an einem Projekt, dann sprechen Sie uns an!



Wir machen **Medien**
zum **Erlebnis**
Gedruckt | Digital | Interaktiv

Companies for Quality

gmähle-scheel

wirtz medien

schefenacker

schaupp

cantz rolle

flyer4fun

cannstatter repro

digitaldruck

digital art book

cantz*

wurzel medien

markom*

status verlag



Fotos: Marcel Tschamke

Martin Lanig hat in seinem Leben vieles richtig gemacht. Mit inzwischen 36 Jahren kann er unter anderem auf 123 Spiele in der Fußball-Bundesliga, sieben UEFA-Cup und fünf Euroleague-Einsätze sowie einen Meistertitel in Zypern zurückblicken. Er hat bei 1899 Hoffenheim, Greuther Fürth, dem VfB Stuttgart, dem 1. FC Köln, Eintracht Frankfurt und APOEL Nikosia Fußball gespielt und noch während seiner aktiven Profilaufbahn per Fernstudium das Sportmanagement-Studium abgeschlossen. Eines blieb ihm jedoch wegen eines Kreuzbandrisses verwehrt: Die ganz große Karriere, deren Start die beiden Championsleague-Spiele des VfB Stuttgart gegen den FC Barcelona hätten sein können.

Inzwischen wohnt der gebürtige Bad Mergentheimer mit seiner Familie im Eigenheim in Lauda-Königshofen. Seit 1. Juni 2020 pendelt er täglich nach Heilbronn, wo er als Jugendkoordinator das Projekt „Anpff Heilbronn“ verstärkt. Mit ihm glauben Anpff ins Leben und die Dieter Schwarz Stiftung den idealen Mann gefunden zu haben, der den jungen Sportlerinnen und Sportlern Ausbildungsberater und Vorbild zugleich sein kann. Ralf Scherlinzky, Enny Bayer und Benjamin Krek haben mit dem sympathischen Exprofi über seine Karriere und die neuen Aufgaben in Heilbronn gesprochen.

EX-BUNDESLIGAPROFI MARTIN LANIG: VORBILD FÜR DIE „ANPFIFF“-KIDS

Jugendkoordinator des Projekts „Anpff Heilbronn“ – was kann man sich darunter vorstellen?

Martin Lanig: Ich werde vor allem die Spieler ab der C-Jugend aufwärts betreuen. Zum einen im sportlichen Sektor, zum anderen aber auch in Richtung berufliche Ausbildung. Sprich, wir werden den Jugendlichen den Weg ebnen, um nach der Schule neben dem Fußball auch eine gesunde berufliche Grundlage zu legen. Denn bekanntlich schafft es nur ein kleiner Bruchteil der Nachwuchsspieler vom Fußball leben zu können.

Einer der Wenigen, die dies geschafft haben, ist Martin Lanig. Wie hat der Weg des jungen Martin aus Lauda-Königshofen bis in die Bundesliga damals ausgesehen? Sprich, was muss ein Nachwuchsspieler mitbringen, um es ganz nach oben zu schaffen?

Martin Lanig: In meiner Karriere habe ich eigentlich genau den „Anpff“-Weg durchlaufen, ohne dass er damals schon praktiziert worden wäre. Meine Jugend war ziemlich durchgetaktet, da ich ab der B-Jugend parallel zur Schule erst täglich nach Nürnberg und dann später nach Hoffenheim gependelt bin. Fußball auf höchstem Level war nur möglich, da ich auch schulisch eine gute Grundlage gelegt habe. Talent allein reicht in den wenigsten Fällen aus. So schön und privilegiert das Profidasein später auch sein mag – mit einer einzigen Verletzung kann die Karriere vorbei sein und man muss wieder bei Null anfangen, wenn man sich keine Grundlagen geschaffen hat.

Du weißt, wovon du hier sprichst. Stichwort Kreuzbandriss...

Martin Lanig: Genau. Ich hatte es nicht nur in die Bundesliga geschafft, sondern mich etabliert, stand beim VfB Stuttgart in einem Team mit Jens Lehmann, Thomas Hitzlsperger, Sami Khedira und Mario Gomez und spielte den besten Fußball meines Lebens. Im zweiten Saisonspiel 2009 passierte es dann. Das Kreuzband war futsch, und damit auch der Traum, in der Champions League zu spielen. Der VfB holte auf meiner Position für acht Millionen Euro Zdravko Kuzmanovic aus Florenz. Dann wurde Markus Babbel als Trainer durch Christian Groß ersetzt, der mich nicht kannte und mit Hitzlsperger, Khedira und Kuzmanovic aus dem Vollen schöpfen konnte. Ich war aus dem Team draußen, und die Angst, das alte Level nicht mehr zu erreichen, war groß. In einer solchen Situation lernt man sehr viel, und zwar auf eine harte Art und Weise.

Zumindest die Angst, nicht wieder auf das alte Level zu kommen, war dann aber unbegründet, denn du bist ja dann in Köln und Frankfurt wieder durchgestartet.

Martin Lanig: Ich habe sehr hart an mir gearbeitet, um wieder zurückzukommen. Dann kam das Angebot aus Köln, das mich wieder in die Bundesliga zurückgebracht hat. Ich durfte noch fast 100 Bundesligaspiele bestreiten und hatte in Köln und dann in Frankfurt vier tolle Jahre. Im Trikot der Eintracht hatte ich am 28.11.2013 auch mein persönliches Highlight, als ich in der Euroleague beim Auswärtsspiel in Bordeaux in der 83. Minute das Siegtor zum 0:1 geschossen habe und von unzähligen

Dominik Hager



ANPFIFF HEILBRONN MIT STEIGENDEN ANMELDEZAHLEN

Im Juli 2019 startete „Anpff Heilbronn“. Das durch die Dieter Schwarz Stiftung ermöglichte Jugendförderkonzept von Anpff ins Leben wird als Pilotprojekt beim FC Union Heilbronn umgesetzt und soll in naher Zukunft auch für weitere Heilbronner Vereine geöffnet werden. Das Projekt, das schon in seinem ersten Jahr 140 Kinder und Jugendliche mit einer ganzheitlichen Förderung in den

Bereichen Sport, Schule, Beruf und Soziales unterstützt hat, hat in den letzten Monaten weiteren Zulauf bekommen. „So wie es aussieht, werden wir mit über 200 Kindern in die neue Saison gehen können“, freut sich Dominik Hager. Der Projektkoordinator betreut die jungen Kicker gemeinsam mit vier weiteren Lernbegleitern bei den Hausaufgaben. „Bei vielen der Kids liegen die Schwierigkeiten oft nicht beim Stoff selbst, sondern vielmehr bei der Lernmethodik. Dort setzen wir an.“ Inzwischen hat Hager auch Kontakt zu Vereinen aus anderen Sportarten aufgenommen. „Ziel ist, dass nach der Pilotphase weitere Heilbronner Vereine dazu stoßen und viele weitere Kinder und Übungsleiter von der 360°-Förderung profitieren“, so Dominik Hager.

gen mitgereisten Eintracht-Fans gefeiert wurde.

Was geht eigentlich in einem jungen Menschen vor, wenn er zum Profi wird und plötzlich irrsinnig zwei Millionen Euro wert sein soll?

Martin Lanig: Man kommt da in ein Umfeld hinein, das man so nicht kennt. Es ist wahnsinnig wichtig, dass man zuhause einen Rückhalt hat, der einem die Realität vor Augen halten kann, wenn man plötzlich mit solchen Summen konfrontiert wird – man gewöhnt sich sonst zu schnell daran. In der Branche geht es viel um Statussymbole. Wenn alle anderen im Team einen Porsche fahren, kann man nicht mit dem Kleinwagen zum Training kommen. Ich habe trotzdem versucht, während der Karriere ein halbwegs normales Leben zu führen und nicht mit der Masse zu schwimmen. Ich wollte keine ferngesteuerte Marionette sein. So habe ich mich mit 26 Jahren von meinem Spielerberater getrennt und bin selbstbestimmt durch meine Karriere gegangen. Das hat gut geklappt.

Während es andere Fußballprofis nach England oder Spanien zieht, bist du 2015 von Frankfurt zu APOEL Nikosia nach Zypern gewechselt – nicht unbedingt eine typische Fußball-Destination. Wie kam es dazu?

Martin Lanig: Ich hatte zu der Zeit schon in Richtung Karriereende geblickt und mein Fernstudium forciert gehabt. Thorsten Fink wurde Trainer in Nikosia und wollte mich in seinem Team haben. Dort konnte ich noch ein paar Monate auf gutem Niveau Fußballspielen und gleichzeitig meine Klausuren schreiben. Das war ziemlich abenteuerlich: Die Fern-Uni aus Wismar hat meine Klausuren versiegelt an die Goethe-Universität in Nikosia geschickt. Dort habe ich die Klausuren unter Aufsicht geschrieben und sie wurden versiegelt wieder zurückgesendet. Zum Abschluss der Saison haben wir dann noch die Meisterschaft und den Pokalsieg

geholt und ich konnte meine Laufbahn mit zwei Titeln beenden.

Durch das Fernstudium ist dir dann das gelungen, was nicht viele Profis schaffen: Ein nahtloser Übergang von der Karriere in das Berufsleben. Damit bist du der lebende Beweis dafür, dass das, was ihr den Kids bei „Anpfiff Heilbronn“ erzählt, Hand und Fuß hat...

Martin Lanig: Exakt. Das hat auch Anpfiff ins Leben erkannt, als sie mir die Stelle als Jugendkoordinator gegeben haben. Bevor ich hierher gekommen bin, habe ich aber auch noch in einige Bereiche reingeschnuppert, um das per Fernstudium Erlernte in der Praxis anwenden zu können. So habe ich bei 1899 Hoffenheim, der Deutschen Fußball-Liga und der U21-Nationalmannschaft bei Stefan Kuntz hospitiert und habe auch in eine Unternehmensberatung reingeschnuppert, um die Berufswelt jenseits des Fußballs kennenzulernen.



MODEPARK RÖTHER

10%

AUF NICHT REDUZIERTE ARTIKEL

geschenkt

BEI VORLAGE ODER ABSCHLUSS DER MODEPARK RÖTHER KUNDENKARTE



Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Barauszahlung und Gutscheinkauf sind nicht möglich. Pro Einkauf und Person kann nur ein Gutschein eingelöst werden. Gültig bis SA 31. Oktober 2020.

MODEPARK RÖTHER · Fügerstraße 2 · 74076 Heilbronn · @ f www.modepark.de

HOPE FOR CHILDREN E.V. HEILBRONN: RADELN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Sich für Kinder einzusetzen und 1.200 Kilometer für die zu fahren, die es nicht können, war für den Heilbronner Oliver Binder ein selbstgesetztes Ziel, für das er sich zwölf Tage Zeit nahm. Vom 9. bis zum 20. Juli hatte er sich auf den Weg gemacht, um für die Hilfsorganisation Hope for Children e.V. Heilbronn Spenden zu sammeln. Bereits im Vorfeld kam über Social-Media-Auftritte und ausreichend Werbung eine Summe in Höhe von über 4.000 Euro zusammen.

Mit der gesammelten Spende sollen körperlich- und geistig behinderten Kindern Therapien ermöglicht werden, die unter anderem von den Krankenkassen aufgrund gesetzlicher Vorgaben nicht übernommen werden können.

Auf die Idee, etwas Gutes zurückgeben zu wollen, kam Oli Binder während des Inklusionsspieltags der Handballabteilung des SV Heilbronn am Leinbach im vergangenen November. Aufgrund einer Verletzung konnte er an diesem Tag nicht selbst als Handballer aktiv mitwirken, weshalb er im Nachgang etwas eigenes auf die Beine stellen wollte. Da ihm nach dem Tag das glückliche Strahlen der Kinder in Erinnerung geblieben ist, hielt er an der Idee fest und erarbeitete sich das Konzept für seine Radtour. Er wollte durch seine Aktion einen Teil dazu beitragen, dass die Aufmerksamkeit für die Organisation erhöht wird. Außerdem möchte er, dass den Thema Benachteiligung gegenüber anderen mehr Beachtung und Akzeptanz geschenkt wird und die Berührungsängste gegenüber körperlich- und geistig behinderten Menschen verringert werden. Darüber hinaus wollte er durch die Veröffentlichung seines Online-Tagebuchs auf der Homepage von Hope for Children e.V., sowie auf seinen Profilen auf Facebook (Oli Binder) und Instagram (olivomleinbach) während seiner Tour den Kindern und deren Familien etwas Ablenkung von den alltäglichen



Foto: privat

Problemen schenken. Seine Reise ging am 9. Juli um 5 Uhr morgens los. Von Heilbronn aus machte er sich auf den Weg zum Bodensee, den er anschließend einmal komplett umfuhr. Nach der Umrundung führte sein Weg Richtung Bayern zum Eibsee, der unterhalb der Zugspitze liegt. Von dort aus trat der Heilbronner über einen kurzen Umweg nach Augsburg seine Heimreise an – wohlgemerkt alles mit dem Fahrrad. Während

seiner Umrundung des Bodensees hatte er zahlreiche Stops an Sehenswürdigkeiten und weiteren schönen Orten eingelegt, die die Familien von Zuhause aus über sein Online-Tagebuch mitverfolgen können.

Sein Ziel war neben dem Sammeln von Spenden, den Kindern mit seinen Bildern und Videos ein Lächeln auf das Gesicht zu zaubern und ihnen ein wenig das Gefühl zu geben, etwas von Deutschland entdecken zu können. „Sind wir mal ehrlich, was ist denn schöner als ein ehrliches Kinderlachen“, so Oliver Binder. (Enny Bayer)

Unser aktuelles Objekt in Bönningheim



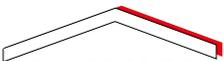
Die Pommer Massivbau GmbH ist ein renommierter Bauträger mit über 25-jähriger Erfahrung. Zu unseren Schwerpunkten gehören der Geschosswohnungsbau, die Errichtung von Eigentumswohnungen und das komplette Management von Sanierungsprojekten. Wir verwirklichen unsere Projekte hauptsäch-

lich im Raum Heilbronn, Ludwigsburg, Stuttgart und Würzburg. Mittlerweile hat das Unternehmen über 1.700 Wohnungen erstellt. Bei unseren Bauvorhaben garantiert unser Know-how den Bauherren einen unbeschwernten Weg zu den eigenen vier Wänden.

Weitere Informationen über unsere aktuellen Projekte finden Sie auch auf unserer Internetseite:

www.pommer-massivbau.de · Tel. 07132 95101-0

Pommer Massivbau GmbH · Im Kressgraben 39/1 · 74257 Untereisesheim


POMMER
MASSIVBAU GMBH
www.pommer-massivbau.de

Maßgeschneiderte Lacksysteme



Von der Idee über die Erstlackierung bis zum
industriefähigen Produkt –
wir sind Ihr Partner.



J. Sigel & Sohn GmbH
Lack- und Farbenfabrik
Ochsenbrunnenstr. 4
74078 Heilbronn
www.sigel-lacke.de
07131 7216 0
info@sigel-lacke.de



APPEL

Im Dienst des Menschen

IHR HELFER IM TRAUERFALL.
IHR BERATER FÜR VORSORGE.

07131 17 55 60

Familiengeführt in 4. Generation.
Die Geschwister Pascal und Nicole Appel.



Alte Akten? *Kein Platz mehr?*
→ *Rufen Sie den Aktendrachen!*

Baumhauer e.K.

Der Aktendrache

☎ 07131-30055

Unser Aktendrache kriegt
auch Ihre Akten klein...

Inhaber: Uwe Herrlinger
Neue Straße 8 –12 • 74080 Heilbronn
Tel.: 07131-30055 • Fax: 07131-324 08
www.aktensvernichtung-heilbronn.de
info@aktensvernichtung-heilbronn.de



TSG HEILBRONN SNOOKER: ERSTMALS DEUTSCHER MEISTER

Die TSG Heilbronn ist erstmalig in ihrer Vereinsgeschichte Deutscher Snooker Meister. Im dritten Jahr der Zugehörigkeit zur 1. Bundesliga gelang – nach zwei Vizemeisterschaften – endlich der ersehnte Titelgewinn.

Die Deutsche Billard Union hatte Ende Juni im Rahmen einer außerordentlichen Mitgliederversammlung die im März wegen der Corona-Pandemie unterbrochene Saison 2019/20 für beendet erklärt. Die kontrovers diskutierte Frage, ob die mitten in der Rückrunde befindlichen Ligen mit dem aktuellen Tabellenstand oder dem nach der Hinrunde gewertet werden sollen, war für die 1. Snooker-Bundesliga ohne Bedeutung, da in beiden Fällen der Meister TSG Heilbronn geheißen hätte.

Dank einer geschlossenen Mannschaftsleistung ist es gelungen, den Titelverteidiger und Champion der letzten beiden Jahre, 1. SC Mayen-Koblenz, diesmal auf Platz zwei zu verweisen.

„Natürlich hätten wir die Saison gerne zu Ende gespielt und den Titel vor heimischer Kulisse mit einem Sieg im Rückspiel gegen Koblenz gewonnen“, meinte der überglückliche Mannschaftskapitän Richard Wienold, nachdem die Nachricht in Heilbronn eingetroffen war. „Aber auch so haben wir uns die Meisterschaft redlich verdient“.

„Unsere Ausgewogenheit war am Ende ausschlaggebend“ analysierte Teammanager Pedro Chacon. Mit den Deutschen Einzelmeistern der Jahre 2017 und 2018, Richard Wienold und Michael Schnabel, sowie dem Deutschen Vizemeister Daniel Sciborski und dem erfolgreich ins Team integrierten Deutschen Jugendmeister Fabian Haken hatte die Heilbronner Mannschaft schlichtweg keine Schwäche.

Überragend war allerdings die Leistung der Heilbronner Nr. 1, Omar Al-



Omar Alkajah blieb in der Meister-Saison ungeschlagen. Foto: TSG Heilbronn Snooker

kajah, der mit 16 Siegen aus 16 Begegnungen erneut der beste Spieler der Liga war.

Natürlich gestaltet sich in Corona-Zeiten alles ein wenig anders als sonst. Die offizielle Übergabe des Meisterpokals wird sich ein wenig verzögern und auch die Meisterschaftsfeier muss natürlich nach den Vorgaben der Corona-Verordnung stattfinden. Aber es wird sie geben; wenn auch der „Balkon“ des Billardzentrums am Pfühlpark derzeit eine Baustelle ist – denn dort entsteht die neue Snookerarena der TSG. „Wenn unsere neue Spielstätte fertig ist, wollen wir 2021 unseren Titel vor großer Kulisse in einem einmaligen Ambiente verteidigen“, ist sich Richard Wienold der Heilbronner Dominanz auch für die Zukunft sicher.

Neue Snookerarena am Pfühl

Seit Juni 2020 wird die ehemalige Gaststätte der TSG durch die Mitglieder entkernt, Wände und Zwischendecken werden entfernt. Danach müssen, durch eine Spezialfirma, neue Deckenträger eingepasst werden, damit die Stützpfiler ebenfalls entfernt werden können.

Sobald auch dieser Schritt erledigt ist, wird der Innenausbau durchgeführt. Am Ende entsteht ein ca. 150 m² großer Raum, der Platz für vier neue STAR-Tische bietet, auf denen auch die Besten der Welt spielen. Eine Snookerlounge für gemütliche Aufenthalte zwischen den Partien ist ebenfalls in Planung.

Nach Vorstellung der TSG soll in der neuen Snookerarena nicht nur die deutsche Elite des Snookers ihre Matches bestreiten (z.B. die 1. Bundesliga oder verschiedene GST-Turniere). Vielmehr soll eine Spielstätte für internationale Wettbewerbe geschaffen werden.



Snookerarena-Baustellenbegehung unserer Redaktion mit TSG-Schrittführer Marko Fuchs. Foto: Marcel Tschamke

Seit
1688

„Heilbronn“
hat seine gute Seiten!

Als **Heilbronner Traditionsbuchhandlung** schätzen Kunden unsere **persönliche Beratung** - damals wie heute!

Dabei sind wir der Zeit mit **innovativen Ideen** immer einen Schritt voraus: mit unserem **THEMA-basierten Newsletter** bieten wir diesen Service auch online! So finden wir schnell das passende Buch - ob vor Ort oder online, immer portofrei!

Stritter - ein Stück Heilbronner Erfolgsgeschichte.

Gymnasiumstr. 37
74072 Heilbronn
Tel. 07131-781918
Fax 07131-781919

www.stritter.de · info@stritter.de



NEUE HANDBALLSPIELGEMEINSCHAFT: HALLO, HSG HEILBRONN!

Nachdem die Handballabteilungen des SV Heilbronn am Leinbach und der TSG Heilbronn bereits in der letzten Saison mit einer Kooperation der aktiven Mannschaften in die Runde gestartet waren (siehe SPORTHEILBRONN, Ausgabe 13), kommt es in der neuen Spielzeit 2020/21 zu einer kompletten Fusion beider Handballabteilungen.

Hatte man letztes Jahr noch in den Trikots des SV gespielt, geht man nun in der Jugend sowie im aktiven Bereich gemeinsam als die neue HSG (Handballspielgemeinschaft) Heilbronn auf Torejagd.

„Die bisherige Kooperation war sozusagen ein Probelauf für beide Seiten, um auch die Weichen für die Jugend zu stellen und den gemeinsamen Schritt in die Zukunft wagen zu können. Wir wollen gestärkt als eine Einheit die Stadt Heilbronn im Handballerkreis vertreten“, so Matthias Künzel, der erste Vorsitzende der neuen HSG Heilbronn. Demnach bleiben beide Handballabteilungen in den Vereinen bestehen und bilden die wichtigen Stützen für das neue Projekt. Lediglich die Entscheidungen, die für die Handballer von Bedeutung sind, werden innerhalb der Vorstandsgruppe, die aus TSG- und SV-Mitgliedern besteht, entschieden; ebenfalls ist das Kassenwesen von beiden Hauptvereinen unabhängig.

Durch die Corona-Krise habe sich zwar alles etwas verzögert, jetzt sei man aber mit allem durch und man könne mit speziell ausgearbeiteten Hygienekonzepten in die Vorbereitungsphase starten.

Dass der Zusammenschluss die richtige Entscheidung war, zeigt das Resümee der vergangenen Saison. Insgesamt drei von sechs aktiven Mannschaften haben den Sprung in die nächsthöhere Liga erreicht. Die erste Damenmannschaft hat es sogar mit ihrer Bezirksmeisterschaft in die Landesliga geschafft und wird dort die neu gegründete HSG auf HWV-Ebene vertreten. Die zweiten Mannschaften der Damen und Herren sind jeweils in die Bezirksklasse aufgestiegen.

Durch den letztjährigen Erfolg hat man sich auch für die kommende Runde wieder hohe, aber dennoch erreichbare Ziele gesetzt. „Bei unseren Damen steht ganz klar der Klassenerhalt im Vordergrund. Die Landesliga ist nochmal ein anderes spielerisches Level. Sie sollen sich dort erst einmal zurecht finden. Für die Herren erhoffe ich mir einen Tabellenplatz im oberen Teil“, erklärt der zweite Vorsitzende des SV Heilbronn am Leinbach.

Die zweiten und dritten Mannschaften sollen bei den Frauen, wie auch bei den Herren, einen starken Unterbau bilden, aus denen man neue SpielerInnen nach oben ziehen kann. Deshalb hat man auch bei den Reserve-Teams viel Wert auf qualifizierte Trainer gelegt.

Doch nicht nur die Erwachsenen sollen von der Fusion profitieren. Auch der Nachwuchs ist besser



Foto: Marcel Tschamke

aufgestellt und geht in der Jugend in allen Altersklassen mit mindestens einer Mannschaft in die Saison 2020/21. Ziel der HSG ist es, den Kontakt zwischen den jungen NachwuchsspielerInnen und den Erfahrenen zu knüpfen und somit eine Einheit zu schaffen.

Für Matthias Künzel stehen die Aktiven in einer Fürsorgepflicht gegenüber den Kleineren: „Sie sollen ihnen das Vereinsleben zeigen, sie bildlich an die Hand nehmen und sie motivieren, an sich selbst und ihr Können zu glauben. Ein Verein sollte nicht nur viel Wert auf den Sport legen, sondern auch auf das soziale Umfeld und das Miteinander der einzelnen Mitglieder. Nur so können wir mehr erreichen!“

Das Konzept der neuen Handballspielgemeinschaft steht also vor allem im Zeichen der Jugend. Für sie soll der Weg geebnet werden, um nach der Spielzeit in der A-Jugend einen reibungslosen Übergang gewährleisten zu können. „Wir wollen uns breiter aufstellen, um mehreren SpielerInnen auf ihrem spielerischen Niveau einen Platz zu geben und den jungen SpielerInnen attraktiven Handball bieten zu können. Darum ist die Fusion auch wichtig, um leistungstechnisch die besten Voraussetzungen zu schaffen“, fährt der selbst ehemals aktive Handballer fort.

Nicht nur das sportliche Umfeld innerhalb der Handballabteilung soll in der kommenden Zeit weiter ausgeprägt werden. Wie im vergangenen Jahr wird auch weiterhin die Parole „Miteinander Füreinander“ das Motto der Spielgemeinschaft sein. „Wenn sich jeder ein bisschen an dieses Motto hält und seinen Teil dazu beiträgt, kann man auch mit kleinen Mitteln vieles bewirken“, ist sich Matthias Künzel sicher.

Nachdem der Inklusionsspieltag in Zusammenarbeit mit Hope for Children im letzten November ein voller Erfolg war, will man auch das soziale Engagement über die Vereinsbrille hinaus weiterhin fördern.

„Wir wollen in Zusammenarbeit mit Hope for Children noch weitere Projekte für die Kinder ins Leben rufen. Dafür sind wir bereits in Gesprächen mit den Vorsitzenden. Sobald feststehen wird, wann wir in die neue Runde starten dürfen, freue ich mich auf die neuen Projekte, die wir künftig als HSG Heilbronn gemeinsam angehen werden“, so Matthias Künzel.

(Enny Bayer)

CR CITY-Rohrreinigung GmbH

Jeder hat das Recht seinen Bedürfnissen nachzukommen



Ihr Partner für

- Hygienetoilettenvermietung
- Toilettenwagenvermietung
- Badmobil
- Beseitigung von Verstopfungen
- TV-Untersuchung
- Kanalsanierung und Dichtheitsprüfung

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Daimlerstr. 75, 74211 Leingarten
www.city-rohrreinigung-cr.de

☎ 07131/901210 ☎ 07131/901220
✉ info@city-rohrreinigung-cr.de



Floorball wird in normaler Sportkleidung in der Sporthalle gespielt. Foto: Odenwaldwölfe Mosbach

STUDENTEN-SPORTART FLOORBALL MÖCHTE IN HEILBRONN HEIMISCH WERDEN

Fragt man Passanten auf der Straße nach der Sportart Floorball, schwebt in den meisten Fällen ein großes Fragezeichen im Raum. In der Regel wird Floorball mit Hockey gleichgesetzt – doch weit gefehlt: Floorball ist viel rasanter und wird in der Halle gespielt.

„Es ist natürlich eine hockeyähnliche Sportart. Aber eher verwandt mit dem Eishockey, nur ohne Eis und Schlittschuhe“, erklärt der Baden-Württembergische Präsident Jürgen Wetteroth. So nutzen beispielsweise die Eisbären Berlin die Sportart, um Kinder schon frühzeitig an den Umgang mit dem Schläger zu gewöhnen.

Beim Floorball braucht man nur ein paar Sportschuhe, Sportsachen und einen Schläger, der je nach Körpergröße ca. einen Meter lang ist. Schutzausrüstung ist bis auf den Torhüter nicht notwendig. Gespielt wird mit einem Ball aus Kunststoff, der 26 Löcher hat und nur 23 Gramm wiegt.

Sowohl die Feldspieler als auch der Torhüter dürfen jederzeit während des Spiels in unbegrenzter Anzahl und Häufigkeit getauscht werden. Je nach Spielart wird in unterschiedlichen Blöcken, ähnlich dem Eishockey, gewechselt. Im Kleinfeld (24 x 14 Meter) wird drei gegen drei mit jeweils einem Torhüter und im Großfeld (40 x 20 Meter) fünf gegen fünf gespielt. Die Begrenzung des Spielfeldes ist bei den Spielen eine Bande, die vom Boden rund einen halben Meter in die Höhe ragt.

In den 1970er Jahren wurde Floorball in Schweden, Finnland und der Schweiz gemeinsam entwickelt. Vor allem in diesen Ländern, aber auch in Tschechien, zählt Floorball zu den beliebtesten Sportarten und füllt ganze Hallen mit vielen Zuschauern.

Neben dem Spielen mit dem Schläger darf der

Ball beim Floorball mit dem Fuß gespielt, angenommen und im Notfall sogar weggekickt werden. Zunächst können Neulinge Floorball relativ leicht erlernen und wenige Trainingsstunden reichen schon aus, um Fortschritte zu erzielen.

Im Dezember 2014 wurde Floorball als 99. Sportart in den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) aufgenommen, was die Chancen erhöht hat, dass der Sport sich bald olympisch auf einer größeren Bühne präsentieren könnte.

Vor allem in Hochschulstädten fasst der Floorballsport nach und nach Fuß – wie beispielsweise in Mosbach, wo Lena Wetter von den „Odenwaldwölfen“ dafür verantwortlich ist, dass viele Studenten und insbesondere Studentinnen der dortigen Dualen Hochschule (DHBW) mit dem Schläger hantieren.

Bisher ist die Region Heilbronn noch ein weißer Fleck auf der Floorball-Karte – ein Umstand den man gerne ändern würde.

Mit Danny Süßmilch und dem ehemaligen italienischen Nationalspieler David Gschlisser hat es bereits zwei passionierte Floorballer nach Heilbronn verschlagen. Zum Training pendeln beide wöchentlich nach Mosbach – ein nicht unerheblicher Aufwand. Floorball in Heilbronn würden beide begrüßen und unterstützen: „Die Sportart birgt großes Potenzial für Vereine der Universitätsstadt Heilbronn, um neue Mitglieder aus dem Kreis der Studentinnen und Studenten zu gewinnen.“

Gerne berät der Verband interessierte Vereine, die Floorball in ihr Angebot aufnehmen möchten. Mehr Info: www.floorball-bw.de (Philipp Parzer)


Ihr Telekommunikationsfachhändler

<p>✓ Alarmanlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbruchmelde-, Smarthome- und Videoüberwachungslösungen 	<p>✓ Geschäftskundenbetreuung Mobilfunk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vor Ort Beratung mit flexiblen Terminen • Unabhängig von Netzanbieter, Provider, Endgerät • Business-Tarife aller Anbieter eigene Rahmenverträge, auch für kleine Unternehmen • Handys, Smartphones, Pads aller Hersteller 	<p>✓ Privatkundenbetreuung Mobilfunk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handys, Smartphones, Pads aller Hersteller • Tarife mit und ohne Vertragsbindung
---	---	---









Obertorstr. 18 | 74336 Brackenheim | Tel: 0713 5931219 | info@cmb-telecom.de



Dipl.- Ing. Thomas Erbe
Ingenieurbüro für Tragwerksplanung
und Bauwesen

Bismarckstr. 107, 74074 Heilbronn
Tel.: 07131 / 760641
mail: ingbuero-erbe@t-online.de



von Bülow & Collegen
Rechtsanwälte



Harald Krusenotto
Rechtsanwalt

Tanja Haberzettl-Prach
Fachanwältin für Strafrecht

Ute Langner-Zimmermann
Fachanwältin für Familienrecht

Bearbeitung aller wesentlichen Rechtsgebiete
Forderungseinzug / Inkasso

Wollhausstraße 20 · 74072 Heilbronn
Telefon 07131 / 658-0 · Fax 07131 / 658-111
www.raevonbuelow.de · info@raevonbuelow.de

IMMER INFORMIERT.

EGAL IN WELCHER LIGA!

IM WEB, MOBIL UND ALS APP!

Mercedes-Benz Arena

echo24.de
VON HIER. WIE IHR.

I AM. I CAN. I DO.



JOIN OUR TEAM IN 2020.



Wir suchen:

- Account Manager (w/m/d)
- IT-Systemadministrator (w/m/d)
- IT System Engineer Microsoft Azure (w/m/d)
- IT System Engineer VMware (w/m/d)
- Mitarbeiter im Vertriebsinnendienst (w/m/d)
- Servicetechniker Drucker & Kopierer (w/m/d)



Ambiel IT-Systemhaus GmbH
Im Zukunftspark 5
74076 Heilbronn

Telefon 07131 / 89 86 99 - 0
info@itservice.de
www.itservice.de

Schließ dich unserem 40-köpfigen Team an und werde Teil unseres Full Service IT-Systemhauses!