

# Sporting

h a m b u r g

stadtsportmagazin



Juni 2021  
monatlich & kostenlos

## Hannah „unnormal glücklich“

**Torben**  
greift in Tokio an

**Mitja**  
turnt eigentlich überall

**Dilar**  
boxt sich durch

Anzeige

Die besten Tipps gibt's  
in der Heftmitte.

 **LOTTO**  
Hamburg

Und der Sport  
gewinnt.

präsentiert von



## DIE KRAFTQUELLE IN DER NATUR

Nach umfassenden Pflegemaßnahmen sind bei Red Golf Moorfleet die Bahnen wieder geöffnet. Mit neuem Konzept ist der citynahe 9-Loch-Platz in unmittelbarer Nähe zur Golf Lounge eine echte Bereicherung. Neben Golf ist das Natur- und Freizeiterlebnis eine Kraftquelle in herausfordernden Zeiten.

**Red GOLF**

Fon: (040) 78 87 72-0  
moorfleet@redgolf.de – [www.redgolf.de](http://www.redgolf.de)

**GOLF LOUNGE**

Fon: (0 40) 819 78 79-0  
mail@golflounge.de – [www.golflounge.de](http://www.golflounge.de)

# Liebe Leser\*innen,



© Foto: Home United

was für Zeiten. Da macht Corona, obwohl der Sommer gefühlt noch etwas auf sich warten lässt, Sommerpause, und

## Hamburg macht sich locker.

So national gesehen ja nahezu lockerst, und das auch noch so plötzlich. Verrückt. So schnell kann man ja gar nicht umschalten, vom „Frag mich nicht, was ich heute Abend vorhab‘, kein Mensch hat irgendwas vor“-Modus in den, gefühlt: „Die Welt liegt mir fast zu Füßen“-Modus.

Was das Thema Sport anbelangt, bewegen wir ja uns im Bereich Etappenziel. Längst abgesagte Trainingslager könnten nun doch auf einmal stattfinden, wir sind verwirrt – aber ... wir sind auch dankbar. Hoffentlich. Wir haben das irgendwie hingekriegt, vorerst, mit allen ätzenden Konsequenzen, und dabei auch immer wieder unpopuläre Entscheidungen natürlich gern sehr kontrovers diskutiert. Man konnte es auch nicht mehr hören, aber schon jetzt stellt man fest: Jammern hilft mal gar nicht weiter. Das Beste draus machen war und ist angesagt. Mehr geht nicht, wie im Sport.

Womit wir dann wieder beim Thema sind. Da wir aber ja schon so erfahren sind, uns selbst oder gegenseitig in den Mors treten können, wenn der Drang, sich zu bewegen, nachlässt, haben wir für Kids dann mal ein Extra-Heft gestemmt. Denn die brauchen vielleicht denn doch mal einen Ideengeber, Impulse, auch wenn man selbst nicht mehr ganz so impulsiv unterwegs ist. Das Heft heißt „**sporting** – KIDS RAUS!“ und liegt wahrscheinlich gleich neben dieser Ausgabe. Gern mitnehmen und den eigenen Kiddies oder den Nachbarskindern in die Hand drücken.

So oder so, viel Spaß.  
Habt eine bessere Zeit.

*Martin Blüthmann*

Martin Blüthmann  
(martin@sporting-magazin.de)

Partner:



sport und inklusion



# *sporting hamburg* Das ist **drin:**

Editorial	3
Schuss des Monats Hamburg Towers	5
Rudern: Torben Johannesen Schnapsidee	7
<b>TEAM HAMBURG</b> Tokiooooh, wir kommen	9
Auf die Dauer – Frauenpower BEMER Cyclastics: Frauen gesucht	13
Interview: Dr. Jonas Leder „Man muss das wollen“	15
Großes Thema, sehr wichtig Sexualisierte Gewalt im Sport	17
Schwimmen: Hannah Küchler „Unnormal glücklich“	20
Kinderfußball Gemeinsam spielend spielen lernen	23
Die <b>sporting</b> -Tipps im Juni	25
Spendenlauf GOOD WILL RUNNING	27
Mannschaftsbesprechung Öffentliche Redaktionskonferenz	31
Tennis: Noma Noha-Akugue Geschliffener Rohdiamant	33
Draußen schwimmen Macht Euch doch einfach frei!!	35
Vom Triathleten ... ... zum Minigolfer	37
FC St. Pauli Triathlon sowieso	39
Calisthenics Stangen für alle	41
Boxen: Dilar Kisikyol Feuerherz	45
<b>sporting</b> -Marco Deine Bank ...!	47
Impressum	49

# Liebe Towers.

Es gibt keinen Grund, nach dem Play-off-Aus gegen Alba Berlin gefrustet zu sein. Das war 'ne richtig coole Saison, spannend, abwechslungsreich, und wo bitte seid Ihr gelandet, und das im Vergleich zum letzten Jahr, und trotz Corona?! Für uns ist das der Schuss des Monats, nicht zuletzt auch, weil zumindest 200 Fans, stellvertretend für alle Eure Freundinnen und Freunde, sogar live dabei sein konnten. Es geht sowas von voran. Danke sehr!

# Schuss des Monats



Rudern

# Schnaps- idee

**E**in Mann, der an sich seit Jahren durch und durch ausschließlich konzentriert scheint, färbt sich die Haare nach einem launigen Silvesterabend blond. Nur das Deckhaar, wohlgemerkt.

„... ne Schnapsidee“, grinst er, inzwischen wieder tiefenentspannt, und es liegt uns tatsächlich auch fern, mit Torben Johannesen vom Ruder-Club Favorite Hammonia über Frisuren und Haarfarben zu schnackeln. Torben, drei Jahre hintereinander Hamburger Sportler des Jahres, Ruderer im Deutschland-Achter, Abonnement-Europameister (8-mal in Folge), Weltmeister, Olympia-Favorit, hat gerade auf der Europameisterschaft in Varese/Italien (für Tokio sind sie als Weltmeister längst qualifiziert) mit Deutschlands Ruder-Aushängeschild „... richtig auf die Schnauze gekriegt“. Ruder\*innen sind bekannt für ihre ehrliche Sprache. „Man kann mal verlieren, knapp, wenn irgendetwas Konkretes nicht passte, bei technischen Fehlern, zum

Beispiel, wenn jemand einen Krebs fängt“, (heißt, das Blatt wird im Wasser schon gedreht, schlimme Sache, denn das Boot kommt zum Stillstand), „aber drei Crews, die wir im letzten Jahr noch mit einer Länge (1 Bootslänge = ca. 17m) geschlagen hatten, waren jetzt genau um eine Länge schneller. Nach 1.000 Metern (von 2.000) war das Stehvermögen weg, der Saft war raus.“ Da lagen sie noch vorn, „dann sind British Rowing, die Niederlande und Rumänien an uns vorbeigefahren.“

Das Entsetzen war groß. Schlimm: „Man ist nach so einer Niederlage total allein, jeder ist für sich, alle Crew-Mitglieder machten das für sich aus.“ Torben, ganz offen: „Ich bin sehr glücklich, dass ich meine Partnerin Kristin an meiner Seite weiß.





Haben nach der WM die Trainings-Umfänge noch, noch, nochmal gesteigert.



In so einer Situation kann man sehr einsam sein, und das ist nicht gut, wenn alles hinterfragt wird.“ Und dann, wieder klare Sprache: wurde Tacheles geredet. Die Mannschaft untereinander, dann mit dem Trainer. Die Mannschaft hat alles hinterfragt, das gesamte letzte Trainingsjahr, Technik, Umfänge, alles, und Wünsche wurden geäußert, Vorschläge wurden gemacht, eher ungewöhnlich beim System Deutschland-Achter, die Trainer Uwe Bender dann dennoch umsetzte. „Mehr Qualität“ beschreibt Torben die Überschrift der Maßnahmen: 24 statt 20 km, also höhere Umfänge, intensivere Einheiten, auch die zwischendrin zu rudern den Zweier-Einheiten, und noch mehr Fokus auf den vorderen Teil des Durchzugs, „schneller, konsequenter Druck aufnehmen“, mehr Punch, die Stärke des Achters, also Stärken stärken. Die Mannschaftszusammensetzung an sich wurde nicht diskutiert. Dass der Achter nun nicht mehr verteidigt, sondern angreifen muss, kommentiert er nicht episch, sondern praktisch, realistisch: „Wir sind aktuell vierschnellstes Boot in Europa, da müssen wir angreifen“, sagt er, „wir wollen Gold“, stellt er klar, aber mit Australien, Neuseeland, China, den USA, Kanada kommen starke Nationen dazu.

Noch zwei Weltcup, da treffen sie unter anderem auf China, und dann geht es schon ins Trainingslager für Tokio. Und gefühlt immer alles in einer Blase, minimale Außenkontakte, um alle Risiken zu vermeiden, Uni auf Eis, alles andere auf Eis: Fokus auf Tokio, das man, das steht auch schon fest, „sich anders gewünscht hätte“. Weniger Fragezei-

chen, mehr Ausrufezeichen. Das hätten sich unsere Sportler\*innen alle verdient gehabt, nach den jahrelangen Entbehrungen. So auch Torben. Aber heute ist er gut gelaunt, sowieso eigentlich, Kristin hat derweil Frühstück gemacht, freut er sich dankbar, „da habe ich Bock drauf.“ „Aber auch auf das Training danach habe ich Bock“, grinst er. Bemerkenswert. 24 km im Dauerregen erwarten ihn.

© Foto: privat



Er hat die Haare schön ... Die Beweisführung einer Schnapsidee. Hier mit Clubkamerad Malte Großmann.

**+++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS +++**  
 Nach der Packung, die sie bei der EM im April von den Briten bekommen haben, konnten sie den Vorsprung der Engländer zuletzt beim Weltcup II, nach einem sensationellen Rennen, auf 3 Hundertstel schmälern. Kommt wieder.





# Tokio

**G**roße Ereignisse werfen mit den Olympischen und Paralympischen Spielen ihre Schatten voraus. Seit langem.

Entsprechend bereiten sich unsere TEAM HAMBURG-Sportler\*innen darauf vor, plus 1 extrem nerviges Corona-Jahr. Das mal schon jetzt. Euch allen gebührt unser Dank und die größte Anerkennung, es so weit durchgezogen zu haben. Respekt. Die letzten paar Wochen schafft Ihr dann jetzt auch noch, und wir hoffen, Ihr erlebt so viel Ihr könnt (!!!), Zuschauer hin oder her, und Ihr seid so erfolgreich, wie es gerade geht.

**Wir stehen hinter Euch und haben (5 Ringe-) 5 Fragen:**

- 1 Hand aufs Herz: Hast Du einen Glücksbringer? Was ist es?
- 2 Welches Buch nimmst Du mit?
- 3 Für Dich das Wichtigste an Olympia ist ...?
- 4 Deine/Eure realistischen Chancen sind ...
- 5 Wenn das alles vorbei ist, was denkst Du, was wirst Du als Erstes machen?

© Portraits: privat

## SUSANN BEUCKE Segeln (NRV)

- 1 Ja, ich habe eine Olympia-Kette und bekomme häufig Kuschtiere von meinen Nichten zu Regatten mit, aber wir dürfen von unserem Trainer aus keine Glücksbringer haben.
- 2 Das weiß ich noch nicht. Aber wahrscheinlich etwas von Paulo Coelho. Oder einen seichten Liebesroman.
- 3 Dass jetzt endlich wieder ein Wettkampf stattfindet nach Corona und wir endlich wieder eine Regatta haben werden.
- 4 Wir haben in den letzten Monaten gezeigt, dass wir ganz gut sein können. Ich glaube schon, dass wir Medaillen-Chance haben.
- 5 Meinen 30. Geburtstag richtig fett nachfeiern. Alle umarmen und knuddeln.



© Hintergrund: Pixabay

## MAREIKE MILLER Rollstuhlbasketball (BG Baskets Hamburg – HSV)

- 1 Nein, habe ich nicht.
- 2 Das weiß ich noch nicht. Aufgrund der Quarantäne-ähnlichen Aufenthalte im Zimmer wahrscheinlich mehrere.
- 3 Gerade dieses Jahr ist ja besonders. Grundsätzlich ist das Besondere, dass es so ein großes Event ist, mit vielen Zuschauern. Für mich ist dieses Jahr das Wichtigste, dass wir als Mannschaft unsere Leistung abrufen können.
- 4 Es ist dieses Jahr schwierig einzuschätzen, wie die Vorbereitung bei den anderen Nationen lief, aber auf jeden Fall ein Medaillen-Platz. Unser Ziel ist die Goldmedaille.
- 4 Ich werde auf jeden Fall genießen, wieder mehr Freunde zu treffen und unter Menschen zu sein.



# ooh, wir kommen!

Teil 2



**MARK APPEL**  
Hockey (Der Club an der Alster)

- 1 Nein, ich habe keinen.
- 2 Ich werde „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ von Victor Frankel mitnehmen.
- 3 Eigentlich das Zusammenkommen mit den verschiedenen Nationen und Athleten. Durch Corona eher etwas Normalität auszustrahlen.
- 4 Gerade in dem letzten halben Jahr haben wir eine sehr gute Entwicklung gehabt. Ich würde auf jeden Fall sagen, dass wir ein Medaillen-Kandidat sind.
- 5 Ich würde gerne mit meinen Jungs mal nach dem Training auf ein entspanntes Kaltgetränk bleiben und nicht sofort nach Hause müssen.

**CLEMENS WICKLER**  
Beachvolleyball (ETV)

- 1 Ich hatte lange Ketten, die mussten bei meiner Blinddarm-OP aber abgenommen werden. Meinen jetzigen kann ich nicht verraten, sonst bringt er kein Glück mehr.
- 2 Die Biografie von Nelson Mandela.
- 3 Verschiedene Sportler aus verschiedenen Ländern, die ein großes sportliches Fest feiern.
- 4 Vorne mit dabei zu sein, was von vielen Faktoren abhängt.
- 5 Mit so vielen Kumpels wie möglich treffen.



**MAYA LINDHOLM**  
Rollstuhlbasketball (BG Baskets Hamburg – HSV)

- 1 Ich habe nicht den einen Glücksbringer, aber ich habe viele Kleinigkeiten von Familie und Freunden, die ich dabei habe.
- 2 Ich bin leider gar keine Leseratte. Aber ich nehme das Buch mit, welches wir vom OSP bekommen haben, um eine Art Tagebuch zu schreiben und es mit Polaroid-Bildern zu bekleben.
- 3 Dieses Jahr ist mir das Wichtigste an Olympia/Paralympics, dass alle gesund bleiben! Ansonsten ist mir natürlich wichtig, als Team mit Freude und Spaß erfolgreich zu sein. Und die Pinsammlung möglichst vielfältig zu bekommen.
- 4 Ich denke, wir haben schon Chancen auf eine Medaille. Das Viertelfinale sollte mindestens drin sein.
- 5 Wenn Corona vorbei ist, werde ich in den Urlaub fahren, am liebsten mit Freunden in ein großes Haus, in dem wir die ganze Zeit Gesellschaftsspiele durchzocken und viele Outdoor-Aktivitäten unternehmen. >>



## THOMAS PLÖBEL Segeln (NRV)

- 1 Mein Glücksbringer ist ein Greenstone aus Neuseeland, den ich immer um den Hals trage.
- 2 Ein Wörterbuch Japanisch-Deutsch.
- 3 Der Wettbewerb im Umfeld dieses weltweiten, hochklassigen

Sportfests. In diesem Jahr wird es sich aber eher auf den Wettkampf an sich beschränken ...

- 5 Eine Medaille ist drin, wenn es nicht komplett schiefläuft, aber auch um Goldmedaille werden wir mitfahren.
- 5 Viele Freunde zu einem Fest einladen.

© Portraits Sven Jürgensen



## TIM OLE NASKE Rudern (RG HANSA)

- 1 Ich habe einen BastiBär. Ein ehemaliger Mit-Ruderer hat mir einen Bären genäht als Maskottchen. Ein Bär mit Tigerfell, weil ich stark wie ein Bär und schnell wie ein Tiger bin.
- 2 Aktuell nehme ich von Noam Chomsky „Wer beherrscht die Welt?“ mit.
- 3 Die Belohnung am Ende einer langen Reise mit Entbehrungen und harter Arbeit. Ein Traum, in den ich endlich eintauchen möchte.

- 4 Aktuell halte ich eine Bronzemedaille für absolut realistisch, es wird aber wahrscheinlich eine Punktlandung mit dem besten Rennen zum perfekten Zeitpunkt, dann ist auch noch mehr drin.
- 5 Ich habe total Lust mal wieder feiern zu gehen. Aber ehrlich gesagt bin ich als Sportler so privilegiert durch die Corona-Zeit gegangen, dass, wenn alles vorbei ist, ich mich erstmal hintenanstellen werde.

© Portraits privat



© Hintergrund: Pixabay





# THE CHAMPIONS LEAGUE OF TRAVEL

GESCHÄFTSREISEN  SPORTREISEN  URLAUBSREISEN  GRUPPENREISEN 

Bei uns wird PARTNERSCHAFT großgeschrieben. Unsere Experten organisieren Ihr Trainingslager oder Ihre Saisonabschlussfahrt – unabhängig von der Sportart – nach Ihren individuellen Vorgaben und Bedürfnissen.

Wir sind Ihr Ansprechpartner aus Hamburg für Geschäfts-, Sport- und Urlaubsreisen.

# Auf die Dauer – Frauenpower: 25 Frauen gesucht!

Das könntest  
Du sein.  
Jetzt bewerben!  
BIS 18. Juni!

© Fotos: FOMMAN/Getty Images

**F**ür das Team *sportinghamburgActiveCity* suchen wir 25 begeisterte, motivierte, fröhliche radfahrende Frauen, die Bock haben, gemeinsam und for free bei den BEMER Cyclastics an den Start zu gehen. Du? Dann bewirb Dich jetzt. Wir freuen uns sehr auf Dich/Euch.

Wir könnten ja ausflippen, jetzt wo sich langsam alles wieder aufstellt und sich dann on top auch die Vorfreude auf große Events dazu gesellt. Und das große Event, um das es uns fährt, sind natürlich die BEMER Cyclastics. Die werden in diesem Jahr stattfinden, basta. Weil wir nämlich Corona-mäßig alle so vernünftig waren.

**Und weil die BEMER Cyclastics in diesem Jahr 25 Jahre jung werden, stellen wir Euch zusammen mit ihnen und mit Hamburg Active City 25 Startplätze zur Verfügung.** Da der Radsport ja auch lange eine Männerdomäne war, sich der Frauenanteil in den letzten Jahren aber durchaus positiv entwickelt hat, wollen wir diesen



© Foto: philippczyk.com

schönen Trend dann jetzt einfach noch ein wenig befeuern. Und was im letzten Jahr leider nicht stattfinden konnte, wird in diesem Jahr dann eben einfach umso netter. Wir machen natürlich gar keinen Stress, suchen deswegen selbstverständlich nicht zwingend High-end-Radrenn-Freaks – ambitioniert, motiviert und mit Rad solltet Ihr allerdings sein. Vielleicht habt Ihr ja auch gerade erst in den letzten Monaten, in denen ja nicht wirklich viel möglich war, die Liebe zum beschleunigten Radfahren entdeckt. Dann mal los. Am liebsten und nachhaltigsten trainiert man ja, wenn es ein Ziel vor Augen gibt. Und das könnten für Euch die 60 km bei den BEMER Cyclclassics sein.

**Bewerbt Euch bis zum 18. Juni mit einer kleinen Radfahr-Vita bei uns unter [info@sporting-magazin.de](mailto:info@sporting-magazin.de) / Betreff: 60 km – kein Ding.**

Wir werden die 25 ausgewählten Frauen dann umgehend informieren. Bevor es dann am 22. August losgeht, werden wir uns alle zu einer gemeinsamen Ausfahrt treffen. Es gibt Hamburg Active City-Shirts für alle und wichtige Tipps und Tricks von den Freund\*innen vom Radsport-Verband Hamburg. Und dann geht es am 22. August in einer Startgruppe an den Start und jede von Euch zeigt, was sie draufhat, und wir feiern das.



Für 25 Frauen sind die BEMER Cyclclassics for free.

**BEMER**  
*Cyclclassics*  
HAMBURG



Gemeinsame Trainings-Ausfahrt, gemeinsamer Start – alle geben ihr Bestes. So soll das sein.



# Großer Saal



Foto: Witters

# „Man muss was wollen“

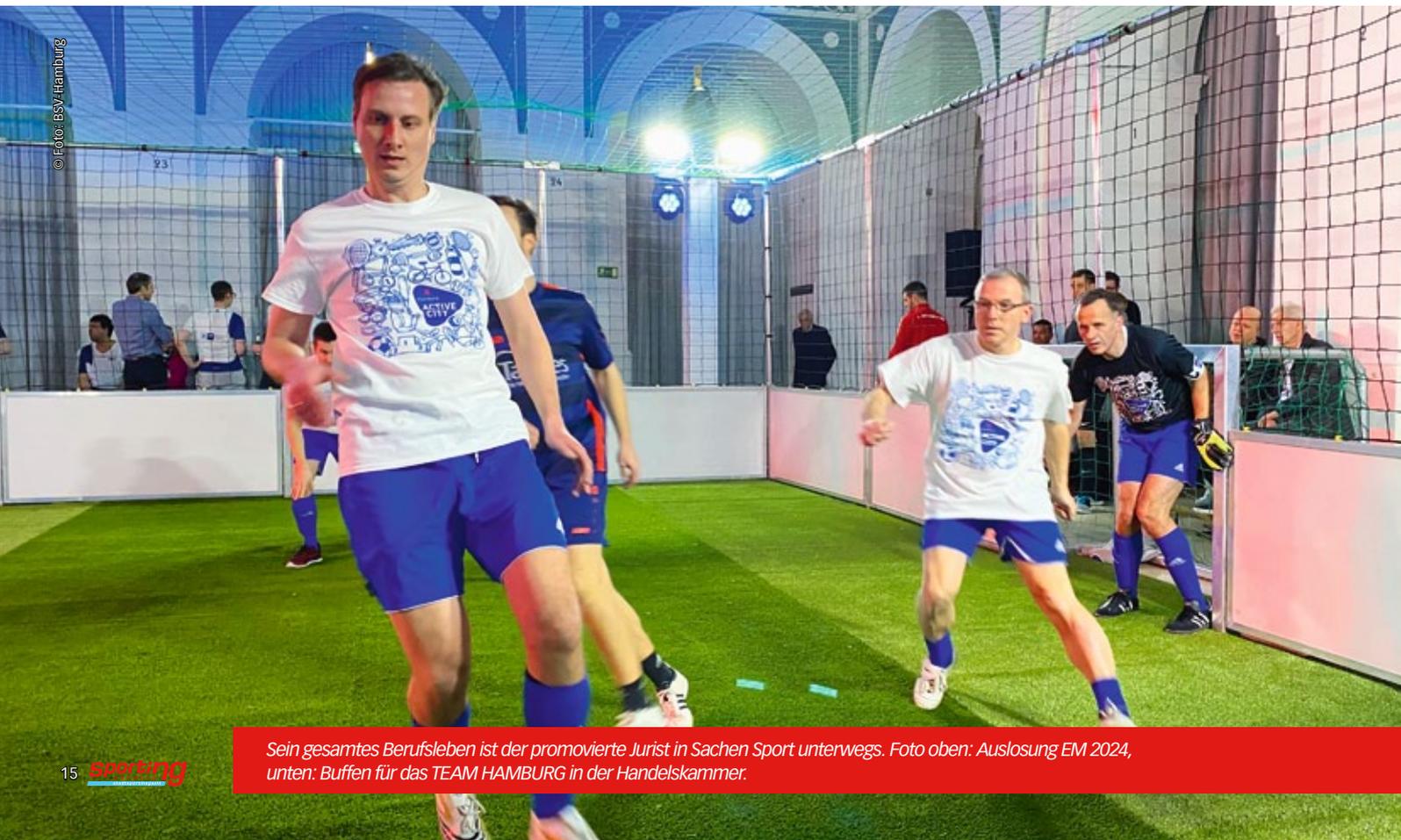


Foto: BSV-Hamburg

Sein gesamtes Berufsleben ist der promovierte Jurist in Sachen Sport unterwegs. Foto oben: Auslosung EM 2024, unten: Buffen für das TEAM HAMBURG in der Handelskammer.



© Foto: privat

Privat ist er schon lange leidenschaftlicher Segler – das geht auch nicht so auf die Knie.



Foto: Witters

**E**s gibt für uns diverse Gründe, Euch mal den Direktor des Landessportamtes vorzustellen. Zum einen ist Hamburg Active City unser strategischer Partner (man achte auf das Logo auf dem Titel), was uns natürlich freut; zum anderen hat im Grunde in sehr vielen Sportveranstaltungen auch das Landessportamt seine Finger im (trefflicherweise) Spiel, bis hin zu den Cycloclassics, Rothenbaum und und und.

Im Sportamt wurde die Idee, das Thema Active City kreiert und wird seit einigen Jahren massiv vorangetrieben. Das Ziel, um's kurz zu machen: eine bewegte Stadt, mit allen ihren Lifestyle-Gesundheits-Lebensqualitäts-Aspekten. Jonas Leder, der Direktor von Janze, 40 Jahre alt, verheiratet, 2 Kids, ist promovierter Jurist, und er ist sein „ganzes Berufsleben in Sachen Sport unterwegs“. Aktiv spielte er selbst Fußball, bis seine Kreuzbänder nicht mehr mitspielen wollten, mittlerweile segelt er. Nach seinem Studium in München hat er dort als Justitiar schon die Bewerbung Münchens für die Olympischen Winterspiele 2018 begleitet. Gern wollte er aber zurück in den Norden, am besten nach Hamburg, wer kann das nicht verstehen, und heuerte bei einer Sportrechte-Kanzlei an. Hier ging es ausschließlich um kommerzielle Themen, Profi-Verträge von Sportlern, Spielervermarktung und dergleichen. Als sich dann Hamburg aufmachte, das Thema Olympia anzugehen, beriet er auch die Hamburger Bewerbungsgesellschaft. Er schwärmt/bedauert: „Die Bewerbung war so unfassbar gut, wir hätten damit in Hamburg so viel verändern können“, in Sachen Sport. Umso logischer scheint es, dass Jonas Leder seit dem Referendum, vielleicht sogar erst recht, mit seinem Landessportamt (seit 2019 als sein Leiter) Gas gibt, dass möglichst viele Themen, die damals als vermeintliche sportliche, positive Olympia-Hinterlassenschaft geplant waren, auch ohne die Spiele umgesetzt werden. 32 Sport- und Sportinfrastruktur-Projekte konnten mit übergerettet werden.

Hieraus erklärt sich aber auch seine Begeisterung über zwei große internationale Bestätigungen, nämlich Hamburgs Auszeichnung als Global Active City in Buenos Aires schon 2018, und die „Hamburg Declaration“ im Rahmen des Sports, Medicine and Health Summits vor ein paar Wochen. Hier haben über 40 internationale Organisationen und Verbände im Sinne einer Allianz gemeinsame Maßnahmen und Anstrengungen zur Bekämpfung des Bewegungsmangels verabschiedet. Nun ist ja Papier auch gern mal geduldig, aber Jonas Leder stellt fest, „dass die Stadt will“, sehr sogar. „Und was zu wollen ist die wichtigste Voraussetzung im

Sport, sonst muss man gar nicht antreten. Die Stadt will das“, nämlich zum Beispiel möglichst niedrigschwellige Angebote, weil eben für alle. „Wir wollen die Menschen mit Sport in Kontakt bringen“, und er meint zum Beispiel die Bewegungsinseln in den unterschiedlichsten Stadtteilen, den anstehenden Active City Summer, den Active City Day und und und. Wie das aber

in Einklang steht mit so Großevents (die wir ja lieben) wie den European Open, Beachvolleyball, Triathlon etc., wollen wir wissen. „Es braucht auch Leuchtturmevents mit internationaler Strahlkraft, die motivieren und die bestenfalls im Hamburger Format abgehalten werden“, also immer auch Jedermann und Jedefrau, Schülerinnen und Schüler sowie Personen mit Beeinträchtigungen mitlaufen, mitrollen, mitspielen lassen, zumindest holt es sie hoffentlich vom Sofa runter.

„Wir denken immer die Gesamtheit der Bevölkerung mit, auch die, die bisher wenig mit Sport zu tun haben“, sagt Jonas Leder. Umso bitterer sind viele Momente der letzten Monate wohl für ihn gewesen. „Wir leben und arbeiten hier für den Sport und mussten, müssen ihn notgedrungen einschränken ... Das tut sehr weh und widerspricht komplett unserer originären Aufgabe“, sagt er. Und dennoch sagt er auch, dass die Zusammenarbeit mit dem organisierten Sport, den Veranstaltern gut läuft, wir denken mal, dass man gerade in Krisenzeiten zusammenwächst. Ohnehin ist die faktische Nähe zum Sport, da wir ein Stadtstaat sind, ein großes Plus. Jonas Leder: „Wir arbeiten eng mit dem Sport zusammen und planen bereits, wie wir die Menschen zurück zum Sport und in die Vereine bekommen. Durch Gutscheine für Neumitglieder zum Beispiel. Ich glaube an das Comeback des Hamburger Sports.“



© Foto: privat

# Großes Thema, sehr wichtig.

**W**ir treffen Daniel Knoblich, den Geschäftsführer der Hamburger Sportjugend. Diese ist Interessenvertretung für alle Kinder und Jugendlichen im organisierten Hamburger Sport, spricht in den Vereinen. Sie bildet aus und ist sogar zuständig für die Umsetzung und Abwicklung der Freiwilligendienste im Sport.

Das Programm „Kids in die Clubs“ gehört ebenso in den Verantwortungsbereich der Sportjugend wie sie daran beteiligt ist, aus Kitas Bewegungskitas zu machen. Es gibt Ferienprogramme, Seminare, ein wesentlicher Aspekt ist es auch, junge Menschen vom Ehrenamt zu begeistern, und vieles mehr. Auch ein neues Erscheinungsbild gibt es, nebst zeitgemäßem neuem Logo.

Und dann gibt es ein gewaltiges Thema, dem sich seit geraumer Zeit auch die Sportjugend widmet, wir sprechen von sexualisierter Gewalt im Sport. „Seit sich 2010 bei der DOSB-Mitgliederversammlung in Form der sogenannten Münchner Erklärung nicht zuletzt auch der organisierte Sport dieses wichtige Thema auf die Agenda gesetzt hat. Seit der Einführung und Umsetzung des Bundeskinderschutzgesetzes 2014 arbeiten die Mitgliedsorganisationen bundesweit an deren Umsetzung, so auch in

Hamburg“, erklärt Daniel Knoblich ein weites Feld. Er ist selbst Vater einer kleinen Tochter, und selbstverständlich wollen alle Eltern davon ausgehen, dass ihre Kinder im Sport vor Übergriffen jeglicher Art geschützt sind, dass es ein System von Maßnahmen, im Vorfeld aber vor allen Dingen eine maximale Sensibilisierung für dieses Thema gibt. Dürfen Trainer\*innen mit ihren jugendlichen Sportler\*innen nach dem Training duschen oder nicht? Selbstverständlich nicht!

„Dem Wie der Umsetzung dieses Gesetzes haben wir uns intensiv gewidmet“, erklärt Daniel. Im ersten Schritt gab es den dsj/DOSB-Ehrenkodex, den alle im Kinder- und Jugendbereich tätigen Personen als Selbstverpflichtung zu unterschreiben haben, nun gut. Ein weiterer Baustein, der gesetzlich normiert ist, ist die Einsicht in die erweiterten Führungszeugnisse der direkten Bezugspersonen im Kinder- und Jugendbereich. Des Weiteren spielen Abhängigkeitsverhältnisse und Machtgefälle beispielsweise zwischen erwachsenen Trainer\*innen, Schiedsrichter\*innen und jungen Sportler\*innen eine bedeutsame Rolle. Denn diese können „maßgeblich Einfluss auf die sportlichen Werdegän-



© Foto: Hamburger Sportjugend / Agentur FREITAG



## PRÄVENTION SEXUALISIERTER GEWALT

HAMBURGER  
SPORTJUGEND

ge, Nominierungen haben, um das Wort Machtgefälle weiter zu beschreiben“, so Daniel. „Ein weiterer Punkt war natürlich durchaus die Sensibilisierung dahingehend, Menschen zu finden, die sich genau für dieses Thema stark machen“, erklärt er weiter. „Explizit für diese Zielgruppe haben wir unsere Ausbildung und Schulung entsprechend angepasst, Maßnahmen entwickelt und in Lehrprogramme integriert.“ So weit, aber noch nicht so gut bzw. wohl nicht ausreichend, und Achtung: Wir sehen hier von der Schilderung einzelner, teils sogar systemischer, fieser Fälle sexualisierter Gewalt im Sport ab, denn wir sind nicht Boulevard. Aber nationale Vorkommnisse in unterschiedlichen Verbänden, der Riesenskandal im amerikanischen Leistungsturnen hatten auch hierzulande dann die Alarmglocken noch lauter klingeln lassen, „die Fässer zum Überlaufen gebracht.“ >>



Sensibilisierte Coachs gegen Kinder und Jugendliche kann überall stattfinden. Schützen Sie die Spiel-  
räume der Täter und Täterinnen ein und schaffen Sie geschützte Orte für Kinder und Jugendliche!  
**FRAGEN SIE NACH! MACHEN SIE MIT!**  
[www.kein-raum-fuer-missbrauch.de](http://www.kein-raum-fuer-missbrauch.de) / 0800 2255530\*

Städtischer Beauftragter  
für Fragen im sozialen  
Mehrwertbereich

Anzeige



# MIET DIR URLAUBS- GEFÜHLE

Mercedes  
Marco Polo

ab **99,-**

/ Tag, 300 km frei

040 / 77 66 55  
[www.starcar.de](http://www.starcar.de)

# STARCAR

Weswegen der DOSB Anfang Dezember 2019 als Reaktion dann „viele der einzelnen Maßnahmen deutlich verschärft und entschieden hat, dass diese, nach einer extrem sinnvollen Selbstverpflichtung (DOSB-Stufenmodell) des organisierten Sports, bis 2022 konkret umzusetzen sind“, so Daniel. Rumms.

Im Schulterschluss mit dem Hamburger Sportbund setzt Hamburg die folgenden Maßnahmen um: Bei Bezugspersonen, Trainer\*innen und Betreuer\*innen „mit qualitativen Kontakten“ sind zum Beispiel erweiterte Führungszeugnisse vorzulegen und der DOSB-Ehrenkodex zu unterzeichnen; Mitgliedsorganisationen, Vereine sollten eine Risikoanalyse vornehmen, Gefahren bewerten, entsprechend beachten, ausschließen: In welchen Bereichen, wo sind Übergriffe möglich, welche Verhaltensmuster finden statt, welchen wurde bislang vielleicht nie Beachtung beigemessen, zumal betroffene Kids selten dazu befragt wurden. Darf ein Trainer, eine Trainerin nach dem Spiel den Kids auf den Hintern klopfen? Wo sind körperliche Hilfestellungen angebracht, wie sind diese zu bewerten, etc. – ein weites Feld. Ein Verhaltensleitfaden, auch im Sinne der US-Kampagne „Coach, don't touch me“, wurde entwickelt und muss gelebt werden. Und dann gibt es einen Interventionsleitfaden. Für den Fall, dass etwas passiert, muss es in den beteiligten Organisationen, und nur für die kann Daniel Knoblich natürlich sprechen, eine konkrete Handlungsempfehlung geben, „Wie damit umgehen, wenn's brennt“, an wen sich ein Kind oder Betroffene in den Organisationen wenden können. „Genau für diese Fragestellung haben wir PSG-Ansprechpersonen ausgebildet, die nun in unseren Mitgliedsorganisationen mit allen diesen Maßnahmen befasst werden.“ Daniel erklärt: „Voraussetzung ist, Kindern grundsätzlich Glauben zu schenken. Bedenkt man, dass

das Schamgefühl vielfach so groß ist, sollte man davon ausgehen, dass an einem berichteten Fehlverhalten in fast allen Fällen auch was dran ist“, erklärt er weiter. „Im Grunde geht es tatsächlich um ein Beschwerdemanagement für alle Betroffenen: An wen können die sich in ihren Vereinen, Teams, Strukturen wenden, wenn sie sich mit irgendwas unwohl fühlen“, und das Thema wird faktisch, aber auch gefühlt immer komplexer. Letztlich empfiehlt die Sportjugend allen Mitgliedsorganisationen eine Verankerung in den Statuten eines Teams, in deren Satzungen, andererseits ist dieses Thema ein großes gesellschaftliches, muss schlichtweg gelebt werden. Es gilt nämlich einerseits, uns alle, Eltern, Umfeldler – auch in den Sportorganisationen – zu sensibilisieren, andererseits müssen wir Kinder natürlich immer wieder zu mündigen Menschen machen, denen ein „Stopp“ zu richtigen Zeit über die Lippen kommt. „Wir brauchen eine Kultur des Hinschauens und nicht des Wegschauens“, wünscht sich Daniel Knoblich, und er hat sich mit seiner Sportjugend vorgenommen, bis Ende 2022 alle Vereine grundsätzlich – und über Schulungen Trainer\*innen und Verantwortliche – mit dem Thema erreicht zu haben. Die Botschaften sollen dann durch den gesamten Hamburger Sport getragen werden und natürlich auch bei den Kids ankommen, denn um die geht es.

**Wer sich näher informieren will, schaut gern jederzeit auf die Website:**  
[www.hamburger-sportjugend.de/praevention](http://www.hamburger-sportjugend.de/praevention)  
oder wendet sich direkt an:

**Leila Josua**  
**Referentin für Prävention sexualisierter Gewalt**  
**Tel.: 040 - 419 08 264**  
**Mail: [l.josua@hamburger-sportjugend.de](mailto:l.josua@hamburger-sportjugend.de)**

# „Unnormal glücklich!“

**W**ir haben eine neue Freundin, die heißt Hannah. Hannah ist gerade extremst gut drauf, denn sie hat sich tatsächlich für Olympia qualifiziert. Und wenn sie nämlich ganz ehrlich ist, hatte sie, sie krault die 50 und die 100 Meter, eigentlich erst Paris 2024 auf dem Zettel gehabt.

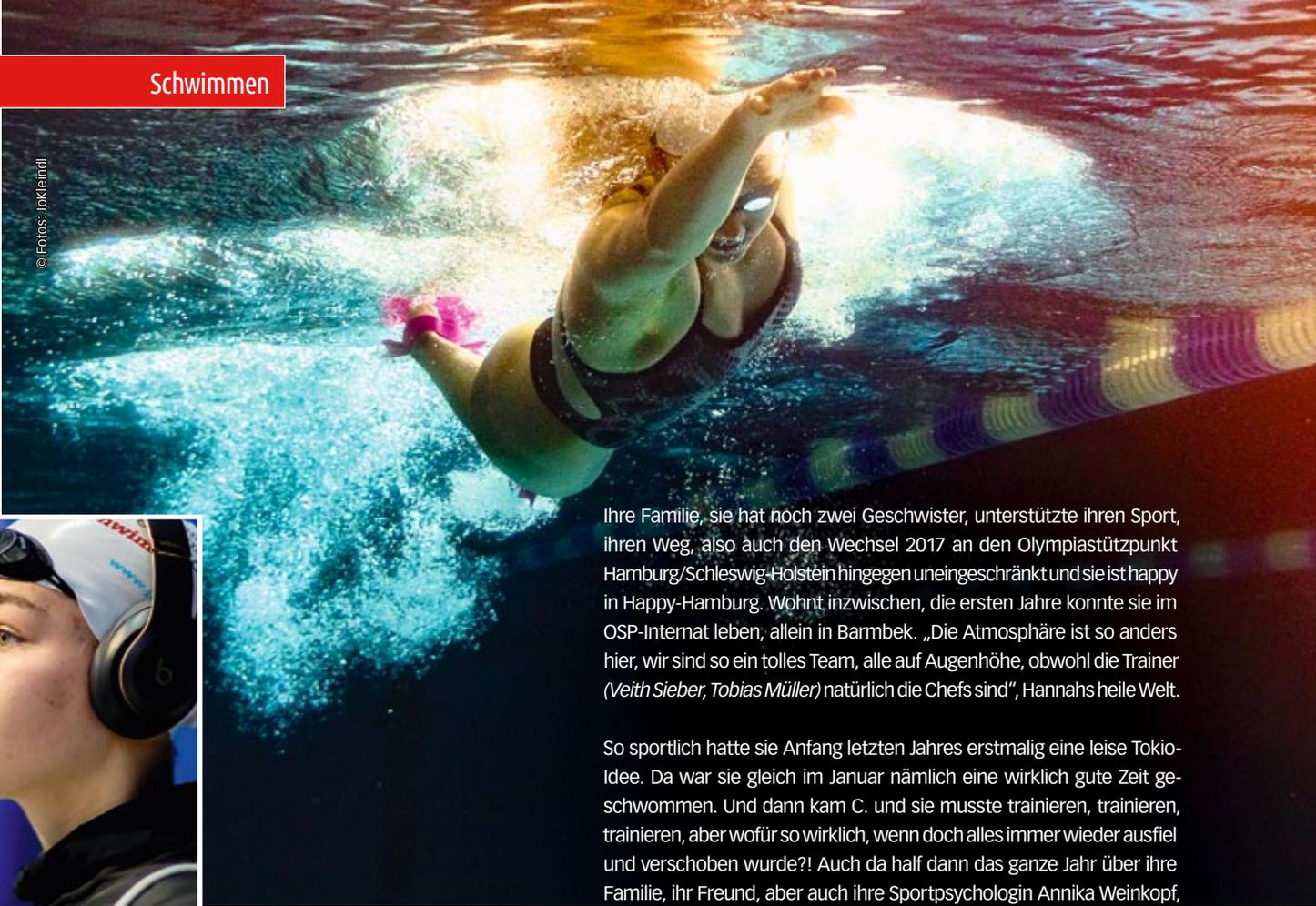
Sie kommt gerade vom Training, hat morgens um 7:30 Uhr am Olympiastützpunkt gerade 5 Kilometer im Becken runtergespult. 5 Kilometer ... wir müssten einen halben Tag schlafen. Sie nicht, sie ist hellwach und im Positiven voll auf Zinne. Sie ist seit April 19, kommt eigentlich aus Potsdam und schwimmt seit vier Jahren in Hamburg. Mit 15 hatte sie sich für einen Wechsel in die schönste Stadt entschieden, eine Entscheidung, die sie noch nie bereut hat. Nachdem sie mit 13 auf dem Sportinternat in Potsdam gestartet war, wurde sie nach zwei Jahren von den Trainern gefühlt schon wieder entsorgt, der DSV hatte sie natürlich noch gar nicht auf dem Zettel. „Der Campus dort ist toll, aber der Leistungsdruck war enorm. Wir waren kein Team, keine Trainingsgruppe, jede Sportlerin, obwohl wir ja eigentlich noch gar nicht fertig waren, war nur auf ihr eigenes Weiterkommen bedacht. Ich wurde von Maßnahmen ausgeschlossen, vielfach nicht mehr berücksichtigt, bin so mitgeschwommen, ich musste

da weg“, schildert sie sehr offen und bildhaft. Und wir wissen, dass an einigen Stützpunkten in den Ost-Bundesländern hier und da durchaus eine alte Mentalität und gestrige Führungsstile gelebt werden. Dabei wollte sie schon mit vier Jahren in der Seepferdchengruppe so schnell sein wie die Mädchen auf der Trainingsbahn nebenan. Sie ist immer mal auch ein wenig geritten (Seepferdchen?! ;-)), aber Schwimmen war schon als Kind ihr, ihre kleinen Freundinnen damals hatten für so viel Schwimmen mal gar kein Verständnis. >>



## Schwimmen

© Fotos: Jokleindl



Ihre Familie, sie hat noch zwei Geschwister, unterstützte ihren Sport, ihren Weg, also auch den Wechsel 2017 an den Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein hingegen uneingeschränkt und sie ist happy in Happy-Hamburg. Wohnt inzwischen, die ersten Jahre konnte sie im OSP-Internat leben, allein in Barmbek. „Die Atmosphäre ist so anders hier, wir sind so ein tolles Team, alle auf Augenhöhe, obwohl die Trainer (Veith Sieber, Tobias Müller) natürlich die Chefs sind“, Hannahs heile Welt.

So sportlich hatte sie Anfang letzten Jahres erstmalig eine leise Tokio-Idee. Da war sie gleich im Januar nämlich eine wirklich gute Zeit geschwommen. Und dann kam C. und sie musste trainieren, trainieren, trainieren, aber wofür so wirklich, wenn doch alles immer wieder ausfiel und verschoben wurde?! Auch da half dann das ganze Jahr über ihre Familie, ihr Freund, aber auch ihre Sportpsychologin Annika Weinkopf,

„Der Winter war wirklich hart“, sagt Hannah ganz offen.

Anzeige

# RUDERN LERNEN

[www.rudernlernen.de](http://www.rudernlernen.de)



RUDER-CLUB  
FAVORITE HAMMONIA



Während Corona – 1:1 Coaching

Nach Corona – wieder zusammen

Zur Ruhe kommen – mitten in der Stadt

Vor oder nach dem Büro – rudern wann es dir passt

fit werden – fit bleiben



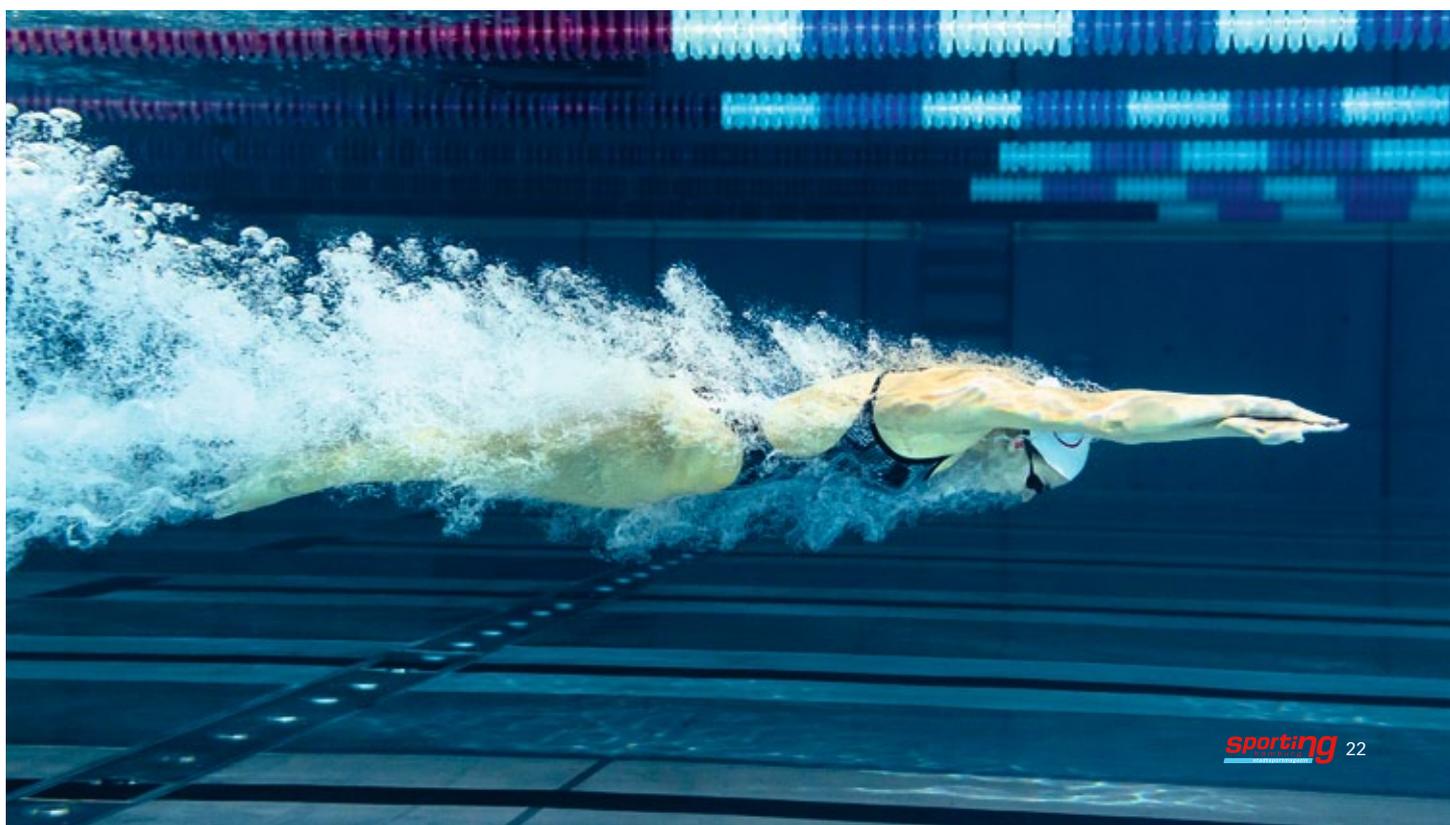


die nicht mit Ansagen kam, sondern „mich überzeugt man mit ruhigen Gesprächen“ und „wir haben immer gemeinsam Wege gefunden, wie ich aus dem Loch rauskomme“, das wohl dann da war. „Der Winter war wirklich hart“, sagt Hannah unumwunden, und wir denken noch mal an die 5 km, wintermorgens, um 7:30 Uhr.

Ende März in Eindhoven der erste Wettkampf seit Monaten, da haute sie dann einen raus, wahrscheinlich hat sie ihren ganzen Frust rausgepfeffert, und schwamm wieder eine richtig gute Zeit. Das beflügelte sie auch für die Trainingswochen danach und offensichtlich dermaßen, dass sie bei der letzten Quali-Chance, den Trials in Berlin Mitte April, zwei Tage vor ihrem 19. Geburtstag Vierte wurde – und sich somit den Traum von Olympia erfüllt. Sie darf in der 4 × 100 Meter Freistil Staffel ran und träumt vom Finale, was schon ein schöner Erfolg wäre. „Ich bin seitdem unnorm glücklich“, denn die Mühen, der Aufwand, aber auch die krassen Hängepartien haben sich gelohnt. Die Mitstreiterinnen kennt sie bislang nur von Wettkämpfen, noch nicht so wirklich, und wenn, dann als Gegnerinnen. „Ich bin im Vergleich zu denen das Küken vom Küken“, lacht sie, aber recht selbstbewusst. Ein gemeinsames Training gab es bislang nicht, „aber ich habe einen groben Zeitplan, was wann wo losgeht, am 11. Juli fliegen wir safe nach Japan, das habe ich schriftlich, wie auch die Nominierung, seit gestern“, strahlt sie. Sorgen wegen Corona macht sie sich nicht mehr so große. „Wir können damit inzwischen ja alle umgehen, bei den Schwimmer\*innen funktioniert das bislang sehr gut“, stellt sie fest. „Vor Ort dürfen wir nicht aus dem Dorf raus, schade, aber besser ist das. Und dann werden wir deutschen



Sportler\*innen ja noch geimpft“ sagt sie, und sammelt schon jetzt Erfahrungen, angefangen damit, mit all diesen Situationen umzugehen. „Natürlich möchte ich auch Spaß haben, aber vor allen Dingen möchte ich daran wachsen.“ Das tut sie offensichtlich.



# Gemeinsam spielend spielen lernen

© Fotos: HFV





HFV-Verbandstrainerin Magdalena Schiefer präsentiert neue Methoden für die fußballerische Früherziehung von Kids.



© Grafiken: DFB

In diesem Monat haben wir es ja – kraft Sonderheft „KIDS RAUS!“ – sowieso extrem mit den Kids. Umso besser passt es, zu erfahren, wie sich der Hamburger Fußball-Verband, ergo auch der Deutsche Fußball-Bund, aktuell dem Thema Kinder-/Nachwuchsausbildung widmen.

Denn zum einen fallen die Erfolge der Nationalmannschaften nicht vom Himmel. Zum anderen verändert sich die Welt, die des Fußballs gleichermaßen, Auffassungen und Philosophien ändern sich, so auch der Umgang mit Kids, Lernmethoden, Inhalte und vermittelte Werte.

Wir sprechen dazu mit einer wunderbar aufgeräumten, supernetten Magdalena Schiefer, Verbandssportlehrerin beim Hamburger Fußball-Verband, unter anderem zuständig für die weibliche Talentförderung, aber auch für den Frauen- und



Mädchenfußball. Sie ist 34 Jahre, Sportwissenschaftlerin, ehemalige Österreichische-Bundesliga-Spielerin, ausgebildete A-Lizenz-Trainerin, war zuletzt lange beim 1. FC Köln, ist nun seit August 2019 in Hamburg. Die Stelle war ausgeschrieben, zuvor neu etabliert, ihr Ziel: mehr Mädchen und Frauen für den Hamburger Fußball zu gewinnen und gezielt zu fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der gemeinsamen Umsetzung der neuen DFB-Strategie für den Nachwuchs, deren Lerninhalte, vor allen Dingen der großen Idee dahinter. Hamburg ist für den aktuellen Wandel ein Pilotverband. „Mit einem Lächeln“, sagt sie als Erstes, „wollen wir den Fußball spielend und gemeinsam nach vorn bringen.“ Das klingt ja schon mal schön. Was dahinter steckt? „Der Mensch“, sagt sie, „das individuelle Kind.“ „Jeder Mensch bringt seinen Beitrag, so ist das auch im Fußball“, sagt sie weiter, „wir brauchen mehr Raum für unseren Nachwuchs, Kinder müssen sich besser entfalten können, Kreativität ist möglich, wenn sie zugelassen wird.“ Sie erklärt: „Durch die ‚Neuen Spielformen‘ werden die Kids bewegungsfreudiger, spielkompetenter und selbstständiger“, wir sprechen von den ganz Kleinen, unter Jahrgangsstufe D, heißt 4 bis 13 Jahre. „Wir werden kindgerechte Felder haben, angepasste Torgrößen oder -anzahl, in kleinen

Gruppen spielen, altersgerecht, 2 gegen 2 bis 8 gegen 8.“ Und das Ganze setzen sie gemeinsam mit den Vereinen durch: „Ohne sie und ohne die Trainer\*innen geht es nicht.“ Auch diese werden sich umstellen müssen, sagt Magdalena, „und sich dadurch positiv in ihrer Rolle als Coach weiterentwickeln, sie werden zu emotionalen Verstärker\*innen, die dezent führen und alle Kinder fördern.“ Was so schlicht und einfach klingt, entpuppt sich bei den Effekten als durchaus weitreichend und vor allen Dingen durchdacht, mit der Idee: „Mehr Freiraum, mehr Spielzeiten, mehr Spielanteile, mehr Abschlüsse, also mehr Erfolgserlebnisse für alle.“ Hört sich gut an. Die kleinen Teams führen auch dazu, dass

jedes Kind auf jeder Position spielt, Vielseitigkeit geschult wird, und zwar spielend. „Die Idee ist auch, dass ein Team regelmäßig durchtauscht, nach einem Tor sofort gewechselt wird, jedes Kind drankommt“, nicht nur die kleinen Super-Goalgetter\*innen. Mit dem Ziel mehr Spaß an der Bewegung, mehr Spielfreude, Liebe zum Spiel, dauerhaft mehr Spielkompetenz, aber vor allen Dingen auch weniger Abbrecher\*innen. Die Kids sollen sich so früh wie möglich als Gemeinschaft, als Team verstehen, in dem jedes Kind seine Rolle findet und hat. „Mehr Spielintelligenz, weniger Druck“, der teilweise ja erheblich auch aus den Elternhäusern kommt, auch letztlich eine Idee der Überarbeitung des wöchentlichen Spielgeschehens. Kleinere Mannschaften ermöglichen mehr Vereinen, überhaupt Mannschaften aufzustellen, denn gerade bei den Mädchen sind manche Vereine noch deutlich unterbesetzt. Vielmehr gibt es aber auch bis zur E-Jugend keine Ligen mehr, sondern Turniere, keine Tabellen, sondern von Turnier zu Turnier kann es neue, andere Gewinner geben, denn das „Gewinnen-wollen“ an sich ist ja nicht weg, soll es natürlich auch nicht. Auch das ist sicher ein schöner motivationaler Anreiz à la neues Spiel, neues Glück. Gemeinsam, Lächeln, da ist es wieder, denn auch Magdalena strahlt, hat sie doch mit ihren Verbandskolleg\*innen nun den Auftrag, die Vereine, die Hamburger Trainer\*innen/Betreuer\*innen mit diesen Spielformen, vielmehr mit dieser Spielfalt gemeinsam anzustecken, sie weiterzutragen. Der erste Schritt war ein Animationsvideo von den Verbandssportlehrern Tim Stegmann und Stephan Kerber. Videokonferenzen folgen und die Unterstützung der HFV-Ausschüsse auf dem Platz ist geplant. Ziel ist es, die Coaches ins Boot zu holen. Apropos Boot, sie selbst hat mit dem Rudern angefangen. „Ich wollte was typisch Hamburgisches machen“, lacht sie, „und jetzt entdecke ich die Stadt vom Wasser aus.“

Unterstützt von: HFV



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



## 01.06. MANNSCHAFTSBESPRECHUNG

Immer am Monatsersten um 19 Uhr gibt es bei Instagram unsere öffentliche Redaktionskonferenz. Euer Input, Eure Themenvorschläge sind gefragt – oder einfach zuschauen; die Gast-Moderatoren wechseln, sind aber immer super.

👉 **Insta:** @sportinghh

## 01.06.–31.08. RUN THE RING

„100 km, 10 Abschnitte, wann Du willst.“ heißt: 10 verschiedene Abschnitte mit einer Gesamtlänge von knapp 100 km, die Ihr zeitlich und in der Reihenfolge total flexibel bis zum 31.08. absolvieren könnt. Wer „fertig“ ist, ist Sieger\*in über den Ring und bekommt eine Resenmedaille.

👉 **Info + Anmeldung:** [www.run-the-ring.de](http://www.run-the-ring.de)

## 03.06. INKLUSION: FREIZEITSPORT

Offizielles Reha-Sportangebot für ALLE (16–35), auch bei Problemen mit schnellen oder komplizierten Bewegungen oder chronischen Erkrankungen. Von Federball über Fitness, kleine Spiele, Ausdauertraining bis Bewegung mit Musik, alles ist möglich. **Donnerstags 17:15–18:15 Uhr.**

👉 **Info:** [info@isv-alsterdorf.de](mailto:info@isv-alsterdorf.de) und **040 5077 3703**

## 03./04.06. HANDBALL DHB-POKAL: FINAL4

Das REWE Final4 um den DHB-Pokal 2020 wird nachgeholt. Stand Ende Mai: Mindestens 1.000 Zuschauer sind zugelassen. Der Rest schaut im TV live und in voller Länge (bei Sky, ARD, ZDF).

👉 **Info + Sendetermine:** [www.liquimoly-hbl.de](http://www.liquimoly-hbl.de)

## 03.–06.06. GOLF: PORSCHER EUROPEAN OPEN

Prestigeträchtiges Profigolf-Turnier mit hochklassigem Spielerfeld wie Titelverteidiger Paul Casey, deutscher Major-Sieger Martin Kaymer und der mexikanische Shooting-Star Abraham Ancer.

👉 **Info:** [www.porscheeuropeanopen.com](http://www.porscheeuropeanopen.com)

## 10.–20.06. HAMBURGIADE

Das Multisportevent vom Betriebsportverband für alle. Viele tolle Sportarten (BubbleBall, Crossboccia, Fußball-Tennis, Golf mit Disc und ohne, SUP, Tennis, Teppichcuring) und Online-Workshops (u. a. Boxen, Crossfit, Eskrima, ...).

👉 **Info + Anmeldung:** [www.hamburgiade.info](http://www.hamburgiade.info)

## 11./12.06. KINDERTURN-ABZEICHEN

Abzeichen für Vielseitigkeit im Turnen für Kinder (4–10 Jahre). Die zentrale Abnahme für alle angemeldeten Vereine findet outdoor am Sportzentrum Angerstraße statt. Aber Achtung: in diesem Jahr geht das Ganze auch online, siehe Artikel im Ki:DS RAUS!-Extraheft!

👉 **[www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen/kinderturn-abzeichen](http://www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen/kinderturn-abzeichen)**

## 18.06. ACTIVE CITY DAY

Hamburg bewegt (sich). Egal wo, wie, wann, was: Alle sind aufgerufen, sich mehr zu bewegen, die Bewegung in den Alltag zu integrieren. Aktionen, Mitmach-Videos, Übungen & Tipps, Challenges usw. findet Ihr hier:

👉 **[www.activecityday.de](http://www.activecityday.de)**

## 19.06. YOOOGANACHT OOOONLINE

Werde Lichtspender\*in und hole Dir ein Ticket für den guten Zweck: #yogahilftMenschen, die aufgrund von Trauer, Essstörungen, psychischen Erkrankungen, schwierigen sozialen Verhältnissen, geringfügigen Einkommen im Alter oder nach Flucht nicht einfach zum Yoga gehen können – auch nicht online. **17–23 Uhr.**

👉 **Infos + Tickets:** [www.yoganacht.de](http://www.yoganacht.de)

#### **04.06. HANDBALL 2. BUNDESLIGA: HSVH**

Die Spiele des Handball Sport Verein Hamburg im Juni: **04.06. (20 Uhr)** gegen die DJK Rimpf Wölfe, **08.06. (19 Uhr)** gegen TV 05/07 Hüttenberg, **13.06. (17 Uhr)** gegen den HC Elbflorenz 2006, **22.06. (18:00 Uhr)** zu Hause gegen den ASV Hamm-Westfalen, **26.06. (18 Uhr)** gegen die SG BBM Bietigheim.

📍 **News zum HSVH:** [www.hamburg-handball.de/news](http://www.hamburg-handball.de/news)

#### **04.06. KOBRA AM KUCKUCKSTEICH**

Yoga an der frischen Luft, direkt am Wasser, mit spannenden Yin-Klassen, dynamischen Vinyasa Flow-Stunden, Meditation und Pranayama (Atemübungen). Für Anfänger und Fortgeschrittene. Yogamatte bitte mitbringen. **17:00–18:30 Uhr**, bei Regen fällt's ins Wasser.

📍 **Wilhelmsburger Inselepark, Hauland 81, 21109 Hamburg**

#### **04.–13.06. SPENDENLAUF ALSTERDORF**

Jeder Kilometer zählt! Laufen und Spenden für den guten Zweck und unter dem Motto „Stark für Hamburg“ – siehe Artikel in dieser Ausgabe (S. 28/29)!

📍 **Info + Anmeldung:** [www.spendenlauf-alsterdorf.de](http://www.spendenlauf-alsterdorf.de)

#### **09.06. FIT IN DIE FERIE**

Sport-, Spiel- und Fitness-Event exklusiv für Kinder der 5. und 6. Klassen in Wilhelmsburg mit ParkSport-Biathlon, Fitness- und Spielstationen. **9–13 Uhr**, ParkSportinsel.

📍 **Info + Anmeldung:** [info@parksportinsel.de](mailto:info@parksportinsel.de)

#### **20.06. EUROPEAN LEAGUE OF FOOTBALL: SEA DEVILS**

Die Hamburg Sea Devils treten in der neu gegründeten europäischen American Football-Liga gegen Frankfurt Galaxy an (**14:30 Uhr**). Zutritt nur mit Ticket und negativem Coronatest.

📍 **Stadion Hoheluft, Lokstedter Steindamm 87, 22529 Hamburg**

#### **25.06. MIDSUMMER RUN IM ALSTERTAL**

Premiere: Für den 1. Midsummer Run werden die 17 Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 der Vereinten Nationen aufgegriffen, der Lauf soll ressourcenschonend organisiert und durchgeführt werden. Für die Teilnahme werden verschiedene Optionen angeboten.

📍 **Info + Anmeldung:** [www.lauftreff-alstertal.de](http://www.lauftreff-alstertal.de)

#### **27.06. HELLA HALBMARATHON**

„Kann. Mütt. Löppt“, sagen die Veranstalter: Stand bei Redaktionsschluss: Verlegung der Strecke auf die Elbinsel Kaltehohe (Rothenburgsort), Detailscheidungen im Juni. Es gibt 3 Optionen für Angemeldete: „Auf nach Kaltehohe!“, „Ich nehme lieber digital aus der Ferne teil.“, „Ich möchte lieber meinen Startplatz auf 2022 übertragen.“

📍 **Info:** [www.hamburg-halbmarathon.de](http://www.hamburg-halbmarathon.de)

#### **30.06. PFERDESPORT: DERBY-MEETING**

1. Renntag zum Derby-Meeting (**02.–04.07.**), mit dabei: der traditionelle „Lange Hamburger“. Das Listrennen wird über 3.200 Meter gelaufen und ist damit eines der längsten Rennen überhaupt.

📍 **News + Info:** [www.galopp-hamburg.de](http://www.galopp-hamburg.de)

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

**LOTTO**  
Hamburg

**Und der Sport  
gewinnt.**

Spendenlauf: 04.–13. Juni 2021

# GOOD WILL



©Fotos: Axel Nordmeier

**N**ach dem großen Erfolg im letzten Jahr startet die Evangelische Stiftung Alsterdorf (ESA) auch in diesem Jahr ihren Spendenlauf mit dem Motto „Stark für Hamburg“. Und hallo, das lassen wir uns doch wohl nicht zweimal sagen. Und schwupps! wurden wir zum Partner.

Stark, sowieso klar, für benachteiligte Kinder und Jugendliche sowie für Menschen mit Behinderung in Hamburg. Was müsst Ihr, oder am besten gleich Eure ganze Firma, Eure Klasse, Eure Mannschaft, machen?

#### **EINFACH NUR LAUFEN.**

Wie easy ist das denn, bitte!? Aktionszeitraum ist vom 04. bis zum 13. Juni.

Schirmherr Andy Grote sowie Katharina Fegebank, die 2. Bürgermeisterin, und die Hamburger Sozialsenatorin Melanie

Leonhard als Botschafterinnen, alle sind dabei. Und das Tolle ist on top: Ihr müsst nicht mal irgendwo hinkommen, Ihr könnt laufen, wo Ihr wollt und sogar so viel Ihr wollt. Verrückte Sache.

Christina Göpfert, Bereichsleiterin Sport und Inklusion bei der ESA, wünscht sich: „Seien Sie dabei, denn mit Ihrer Teilnahme, der Ihres Unternehmens an der Aktion helfen Sie Kindern und Jugendlichen in Ihrer Nachbarschaft. Ein schönes, wirkungsvolles Zeichen des Zusammenhalts in unserer Gesell-

schaft.“ Gleichzeitig ist es für Kolleg\*innen, für Cliquen auch 'ne schöne Möglichkeit, gemeinsam was zu stemmen und Spaß zu haben, finden wir: Teambuilding, Engagement und Bewegung – das ist richtig „Stark für Hamburg“, auch in Corona-Zeiten.

#### **Und so geht's:**

**Ihr trommelt gewaltig, bei den Freund\*innen, Nachbar\*innen, Kolleg\*innen, auch bei Insta, Facebook und so, sprich: Ihr macht Reklame, dann meldet Ihr Euch unter [www.spendenlauf-alsterdorf.de](http://www.spendenlauf-alsterdorf.de) an, als Einzelperson, als Team.**

**Jede\*r Teilnehmer\*in spendet 1 Euro pro gemeistertem Kilometer an die Projekte von „Stark für Hamburg“,**



# RUNNING

Die Pioneers und die Crocodiles sind 2020 mitgelaufen, im kompletten Outfit und mit Cheerleader-Anfeuerung.

oder gerne mehr. Teilnehmende Unternehmen spenden mindestens 2 Euro pro km, nämlich 1 Euro für jeden gelaufenen km der eigenen Mitarbeitenden und 1 Euro als Unternehmensbeitrag. Wenn Ihr entsprechend spendet, könnt Ihr uns auch schreiben, Ihr seid Marathon gelaufen. Wir erzählen's keinem weiter ;-) Ihr lauft (selbstverständlich Corona-konform) vor dem Job, in der Mittagspause, Homeoffice, absolviert das Zoom-Meeting joggenderweise – auch schön – und dann laufen einfach alle 'ne halbe Stunde, gehen ist auch fein, Rolli – whatever you want, alles stark. Ihr könnt Euch sogar Eure Startnummer ausdrucken, damit man Euch erkennt. Wir finden allerdings, dass man alle Teilnehmenden in dem Zeitraum an ihrem Lächeln erkennt. Was gibt es nämlich Besseres als zu laufen, sich also was Gutes zu tun, und anderen gleich mit?! Und da muss man dann lächeln.

Alle Infos und Anmeldung unter:  
[www.spendenlauf-alsterdorf.de](http://www.spendenlauf-alsterdorf.de)



Auch Tausendsassa Timo Hampel, Box-Legende Luan Krasniqi, Para-Ruderin Sylvia Pille-Steppat, Entertainer Kay Ray (v.l.n.r.) unterstützen den Lauf.



Spendenlauf-Botschafterin Dr. Melanie Leonhard. Rechts: Beim Spendenlauf 2020 sind 8.000 km Strecke und 18.000 Euro Spenden zusammengekommen.



Hamburg

**ACTIVE  
CITY**

*day*

**18.JUN'21**

*activecityday.de*



## **Hamburg bewegt (sich)**

**Egal wo, wie, wann, was! Alle sind aufgerufen sich im Alltag mehr zu bewegen – Jede/r kann dabei sein!**



Veranstalter  
SPORTPLATZ Gesellschaft  
für Eventmarketing mbH



**Mobil**  
KRANKENKASSE



Exklusiver  
Ernährungspartner

## Aktiv im Freien – sei dabei!

Motiviert eure Freunde/Freundinnen, Bekannte und Kolleg\*innen für einen Alltag in Bewegung. Lasst euch auf der Homepage [www.activecityday.de](http://www.activecityday.de) inspirieren, ladet euch die „Active Bingos“ für eure Lebenswelten im Alltag herunter, schaut euch die Mitmachvideos an und findet bereits viele Aktionen von Firmen, Vereinen und Institutionen. Täglich kommen neue Aktionen hinzu und hisst die Bewegungsflagge für eure Institution!



Mit dem Fahrrad ins Büro, eine bewegte Pause einlegen, oder ihr plant im Stundentakt eine kleine Übung am Arbeitsplatz/im Homeoffice ein – macht einen spaßigen Wettbewerb mit den Kolleg\*innen.



Viele Kitas und Schulen sind aktiv dabei. Die einen richten z. B. 10 Sport- und Spaß-Stationen ein. Andere bieten verschiedene Bewegungsangebote vom Balancieren bis zu Laufspielen an.



Egal ob Senioreneinrichtungen oder-Treffs: Zeit und Raum für eine Extra-Einheit Gymnastik und eine gemeinsame (Nordic-) Walking-Runde ist immer. Oder einfach mal mit Freund\*innen eine zusätzliche Runde im Park drehen.



Trefft euch in kleinen Gruppen am Feierabend zu einer Extra-Laufrunde oder Bodyworkout im Park, nutzt die Treppen statt Rolltreppe bzw. Fahrstuhl und nehmt an den Bewegungsangeboten der Vereine in eurem Bezirk teil!

Bleibt auch nach dem Active City Day in Bewegung und macht mit beim **Active City Summer vom 1.7. bis zum 30.9.2021.** Mehr Infos dazu unter [www.activecitysummer.de](http://www.activecitysummer.de)



## Mitmachen und Preise gewinnen!

Postet eure Aktionen und Aktivitäten am Active City Day mit

**#activecityday**

und erscheint in unserer Social Wall auf [www.activecityday.de](http://www.activecityday.de)



Moin!

sporting  
hamburg  
stadtsportmagazin

# Mannschafts- besprechung

Jeden  
01. im Monat  
um 19:00 Uhr!

Jepp! 👍

**B**ring Dich doch ein(s), zwei drei...!  
Sei dabei, wir freuen uns, denn  
dafür ist unsere öffentliche Redak-  
tionskonferenz nämlich da.

In diese Ausgabe haben es zwei sensationelle Themen  
aus der Insta-Konferenz am 1. Mai  
geschafft. Da wäre zunächst Mitja,  
ein richtig guter Typ, der uns online  
schlichtweg nur ein Wort als Futter hin-  
warf. Und Everybody's Darling TV-Moderato-  
rin Juliane Möcklinghoff, die gleich diesen einen  
Ball aufnahm und ihn zur Rede stellte, sozusagen.  
Zeitgleich, nun haltet  
Euch fest, hat nämlich  
Multi-Tasking-Juliane so-  
gar noch gegoogelt, um  
was es bei Calisthenics  
denn überhaupt geht,  
und konnte deswegen

Anzeige



## HamburgLesen

Ihr neuer Buchshop: HamburgLesen.  
Lesen und verschenken Sie Hamburg!

[www.hamburglesen.de](http://www.hamburglesen.de)

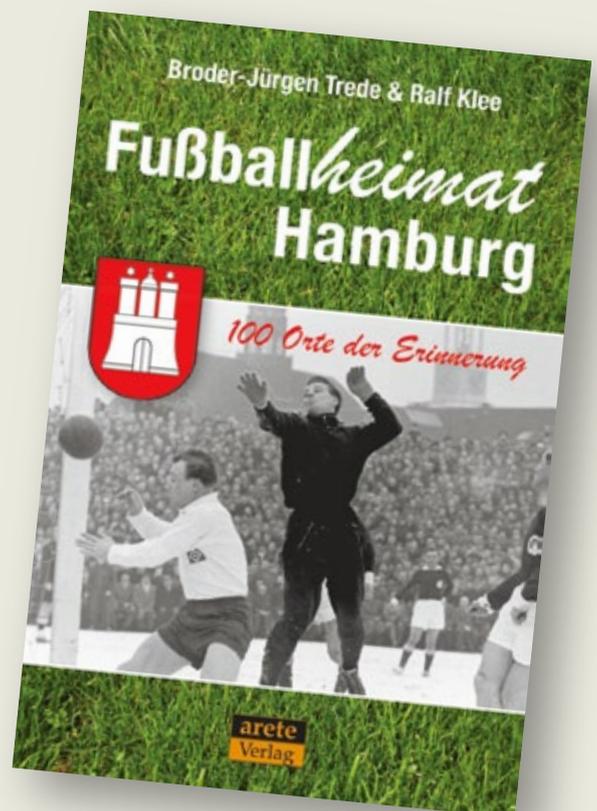




Foto: PR

Juliane Möcklinghoff war im Mai Moderatorin, am 01. Juni tauscht Ihr Euch mit Schauspielern/TV-Moderatoren/Entertainern/Sängern/ ... Yared Dibaba aus.



Foto: Oliver Reetz

mit wichtiger Miene gleich die richtigen Fragen stellen. Respekt, wer's selber macht, können wir da nur sagen. Mitja hat dann mal eben 'ne fiese Übung live per Handy aus seinem Zimmer vorgemacht, und schwupps, Ihr findet ihn jetzt auf den Seiten 42–44, und er wird schwer berühmt. Einen weiteren Boom wird dann jetzt – haltet Euch fest – Minigolf erleben. Etwas leiser, eher so klammheimlich, kam Stefan mit dem Thema um die Ecke, und tatsächlich haben wir uns gedacht: Was ist denn eigentlich an Wingfoilen besser als an Minigolf? Na? Nämlich gar nichts, das zu entscheiden liegt nämlich immer im Auge der Betrachter. Also bitte sehr: Minigolf auf den Seiten 38 und 39.

## Wir freuen uns auf Euch. Immer am 01. um 19 Uhr bei Insta: @sportinghh

Und bitte stellt sicher, dass, wenn Ihr auch gehört oder gesehen werden wollt, Ihr an dem Tag lieb zu Eurem WLAN gewesen seid. Die beste Idee nützt gar nichts, wenn der Empfang nicht klappt. Also, auch Vorschläge aus dem Segelboot kurz vor Pelzerhaken, schön stimmungsvoll, aber schwierig ...

Anzeige



**BUDNI**

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



# Geschliffener Rohdiamant



© Foto: Porsche Junior Team

Beim Porsche Tennis Grand Prix im April sorgte Noma für Furore: Sieg gegen die an Nr. 1 gesetzte Russin Margarita Gasparyan (in der Weltrangliste um mal eben 698 Positionen besser platziert).



© Foto: Porsche Junior Team

# A

ls wir Noma vor zweieinhalb Jahren erstmals in einem Café in St. Georg trafen, um sie kennenzulernen, da hatten sich gerade die ersten Türen zu einer vielversprechenden Tenniskarriere geöffnet.

Noch mit 14 war sie Norddeutsche Meisterin geworden, bei den Erwachsenen. Und nun? Mit 17? „Ich bin mit meiner Entwicklung zufrieden“, sagt Noma Noah-Akugue. Okay ... „zufrieden“. Tiefstapel. Hamburgs Sportlerin des Jahres 2020 ist sie geworden, by the way, nach ihrem Sieg bei den Deutschen Meisterschaften Ende 2020. Doch, da darf man wohl zufrieden sein. Obwohl ... darf man natürlich nie. „Ich möchte mich immer weiter entwickeln, darum geht es“, sagt sie jetzt. Was für den jungen Teenager ein Traum war, ist für die junge Erwachsene nun ein echtes Lebensziel: Tennisprofi. Die Chancen stehen nicht schlecht, dass wir Hamburger sie beim wieder belebten WTA-Turnier am Rothenbaum vom 7. bis 11. Juli sehen können, mindestens mal in der Quali. Das wäre für Noma natürlich superkrass, auf „ihrem“ Centre Court beim Club an der Alster aufzuschlagen, klar: „Bei der Preisverleihung zur Sportlerin des Jahres hat man mir eine Wild Card in Aussicht gestellt. Ich würde mich sehr freuen.“

Die finale Entscheidung darüber treffen die Trainer\*innen vom Deutschen Tennis Bund, mit Damen-Chefin Barbara Rittner an erster Stelle (Barbara, wärst Du bitte so nett :-). Die ist aber durchaus Fan von Noma und ihrer schnellen Vorhand. „Ein Rohdiamant“, sagte Barbara einst – und begann zu schleifen. Vor allem im Porsche Junior Team, in dem die besten jungen Damen gefördert und gefordert werden. „Sie hat im Corona-Jahr 2020 gelernt, ernsthafter, konzentrierter und fokussierter an sich zu arbeiten“, lobte Rittner nach dem Sieg bei der DM.

Immer den Fokus hochhalten, bei sich bleiben, nicht ablenken lassen im Spiel, das ist mal echt ne Challenge. Auch für Noma, die in der Öffentlichkeit schon mal etwas schüchtern und zurückgenommen wirkt, im vertrauten Kreis aber lebenslustig und fröhlich über die Maßen ist. Da kann die Konzentration schon mal flöten gehen. Darf nicht sein, wird aber besser. Stichwort Entwicklung: „Mit den Erfolgen Anfang des Jahres beim ITF Turnier in Hamburg und bei meiner Premiere auf der WTA Tour im April in Stuttgart, als ich in der ersten Runde der Qualifikation gegen eine weit vor mir platzierte Spielerin

gewinnen konnte, habe ich gesehen, dass ich auf jeden Fall mithalten kann“, sagt sie selbst.

Das Sportgymnasium am Alten Teichweg hat sie im vergangenen Jahr nach der 10. Klasse verlassen und bereitet sich nun an einer Fernschule aufs Abi vor. Auch hier: Alles für den Sport. Mittlerweile lässt sich Noma Noha-Akugue von einer professionellen Agentur betreuen, die ihr und ihrer Familie organisatorische Dinge abnimmt und Karriere und Leben mitgestaltet. Wie der „Zufall“ es will, arbeitet auch Rittner für diese Agentur, die nicht nur diverse Sportler\*innen betreut, sondern auch Tennisturniere veranstaltet. Dass die erst 17 Jahre alte Noma bereits von solch einem Umfeld betreut wird, zeigt, was man ihr zutraut. Auf jeden Fall entlastet das sicherlich auch die Eltern. „Die spielen eine sehr wichtige Rolle, sie haben mich immer unterstützt“, betont Noma. Und in schwierigen Phasen immer motiviert, „manchmal bin ich nur für Dad zum Training gegangen.“

Ihr Vater hatte sie einst als Dreijährige bei einem Kindergartenfest mit Tennis bekannt gemacht. Das war's dann, da wurde etwas entfesselt. „Ich hatte immer das Ziel, dass ich Tennis beruflich machen möchte“, erinnert sich Noma, deren Vorbild die vierfache Grand-Slam-Siegerin Naomi Osaka ist, „schon mit zehn, elf Jahren wollte ich das unbedingt.“

Von Glinde über Marienthal zum Club an der Alster, Förderung durch den Hamburger Verband, den DTB, Hamburgs Stiftung Leistungssport – Nomas Weg ging bislang in eine Richtung: nach oben. Jetzt aber, an der Schwelle zum Erwachsenwerden, kommt schon wieder ein wichtiger Entwicklungsschritt, der vom Talent zur fertigen Spielerin. In der deutschen Rangliste der U18-Jährigen steht sie an Nummer eins. Das ist super. Bei den „Erwachsenen“ wird sie an Position 23 in Deutschland geführt. Nummer 112 ist sie weltweit bei den Juniorinnen. Da ist also noch einige Luft nach oben, aber die ist inzwischen verdammt dünn. „Ich möchte unter die besten zehn der Welt“, sagte die Linkshänderin Anfang des Jahres. Puh ... dann mal los, Noma! Wir bleiben auch dran, drücken die Daumen und schauen weiter zu. Hoffentlich schon Anfang Juli am Rothenbaum.



© Foto: Porsche Junior Team

Im Dezember wurde Noma Deutsche Meisterin. Das unter der Maske ist Freude.

Draußen schwimmen

© Bäder-Fotos: Bäderland Hamburg



Freibad Billstedt

# MACHT EUCH DOCH EINFACH

**L**iebes Wetter. So an und für sich lassen wir Dich ja komplett in Ruhe. Mach, wie Du meinst. Aber in diesem Jahr, ehrlich gesagt, bauen wir auf Dein Verständnis und Deinen guten Willen.

Es darf nämlich wieder geschwommen werden, allerdings ausschließlich in den Freibädern. Und desterwegen: Hau mal ´n Schlag rein! Fakt ist nämlich, dass neun Bäderland-Freibäder Ende Mai die Türen geöffnet haben und alle Hamburgerinnen und Hamburger, deren Schwimmhäute sich zuletzt sogar zurückgebildet haben, wieder ins Wasser können.

Folgende Standorte machen die Schwimfans, die vielen, vielen Hamburger Badefans und Freizeitschwimmer\*Innen wieder glücklich und laden also zum Wasserspaß: das Kaifu-Freibad, die Freibäder Bondenwald, Billstedt, Finkenwerder, das neue und beheizte Ganzjahresfreibad Rahlstedt, der Stadtparksee und die Sommerfreibäder Marienhöhe, Osdorfer Born und Neugraben. Selbstverständlich gibt

es ein Sicherheitskonzept, da folgt unser städtischer Schwimmbadbetreiber Bäderland natürlich den sehr strengen Richtlinien, dem Pandemiekonzept der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen e. V. Genau das hat sich schon im letzten Jahr super gut bewährt, bundesweit gab es nämlich nicht ein nachgewiesenes (!!!) Infektionsgeschehen in Schwimmbädern (und ehrlich gesagt, wie auch, wo auch sonst penibelst auf Hygiene geachtet wird). Es gibt demnach natürlich weiterhin Abstandsgebote, ergo leider auch eine maximale Besucherzahl. Aber immerhin. Wer schlau ist, bucht seine Tickets/ Slots bei mega Wetter vorab online. Spontan an der Kasse könnte es sonst schon manchmal ausverkauft sein. Und ergebnislos anstehen ist ja doof... Wenn Ihr drinnen seid, geht dann hoffentlich auch wieder fast alles: Rutschen, Sprunganlagen, Kleinkindbereiche, Ihr könntet sogar mal wieder duschen (Scherz!), alles aber natürlich mit Abstand.

**Auch schön, und zur Feier des Sommers: Bäderland senkt den Eintrittspreis für alle Kids unter 12. Ziel: Alle Kinder sollten schwimmen können. Das ist mal ´ne richtig schöne, faire Ansage à la Hamburg-ist-hammer.**

Unterstützt von: Bäderland Hamburg



Freibad Bondenwald



Freibad Finkenwerder

© Hintergrundbild: Bernadette Grimmerstein - Bäderland Hamburg





**Ganzjahresfreibad Rahlstedt**



**Kaifu-Freibad**

© Foto: Bernadette Cichamesstein & Gabe Hand Hamburg

# FREI!

**Achtung: Es dürfen nur getestete (PCR 48 Std., Schnelltest 12 Std.), geimpfte und genesene Personen ins Bad. Jeweils mit digitalem oder verkörperten Nachweis (Papier!), es muss ein Test von geschultem Fachpersonal sein, also aus einem regulären Testzentrum, kennen wir ja. Tests sind kostenlos und Testzentren gibt's ja zum Glück überall. Selbsttests gelten nicht.**

Dem Badespaß steht also „kaum noch“ was im Wege. Derweil die Kids im Rahmen der erlaubten Schwimmkursen in die Halle dürfen, freuen wir anderen uns auf die kleinen Schritte Richtung Normalität, also auch tierisch auf Outdoor-Swimming at its best. Freut Euch auf Abkühlbahnen und geruhsame Stunden mit einem schönen Buch im Schatten unterm Baum, aufs Frühschwimmen, in fünf Bädern schon ab 06:30 Uhr, auf die langen, geruhsamen Bahnen nach Dienstschluss und und und. Hauptsache, wir machen uns alle mal wieder richtig nass. Alles wird gut.



**Sommerfreibad Marienhöhe**



**Sommerfreibad Neugraben**



**Sommerfreibad Osdorfer Born**



**Naturbad Stadtparksee**

# Vom Triathleten zum Minigolfer

**A**ndersherum würden man jetzt zucken, is' aber nicht andersherum. Stefan Rebstock war Fußballer, dann lange – im wahrsten Wortsinne – im Marathon unterwegs, danach im Triathlon.

Zwei trainingsintensive Sportarten, die man nicht so eben auf einer Pobacke abreibt, die einen stählen, ziemlich cool sind, auch so zum Posen. Und dann hat sich Stefan mal freizeithlich bei einem Minigolf-Turnier nicht ganz doof angestellt, die Augenbrauen einzelner Mitspieler, auch von Funktionären wanderten damals wohl nach oben – und nun spielt er Minigolf, ernsthaft, im Verein, als Einzelspieler und in der Mannschaft. Und er ist happy. Und wisst Ihr was? Hauptsache happy.

Was ihn auszeichnet, und er ist ja ein Neuling, mit seinen 51 Jahren erst seit sechs Jahren dabei, aber offensichtlich, und achtet drauf, hat er so die eine oder andere Tugend aus früherer Zeit mitgenommen: Er ist fleißig, trainiert drei- bis viermal die Woche, bei Wind und Wetter, so auch im Winter, in Rahlstedt, derweil andere Minigolfer sich mit „Bahn geschlossen“ entschuldigen. Stefan bleibt hart, er hat die Ausdauer.

Er hat die Ausdauer, einen Ball auf einer Bahn auch 50-mal im Block zu üben. „Man kann andere Winkel probieren, unterschiedliche Bälle testen“, wenn man besser werden will. Und das will er, ist 2019 Hamburger Meister auf der Eternitbahn in Lohbrügge geworden, mit 93 Schlag in 4 Runden, Zweiter wurde der Bundesliga-Spieler Alex Mrohs aus Niendorf mit 96 Schlag. Die besten Spieler der Welt benötigen auf ähnlichen Anlagen – bei optimalen Bedingungen – um die 80 Schlä-

ge. Aktuell ist Stefan auf der Rangliste in Deutschland auf Platz 280, von 3.000, da ist also doch noch Luft nach oben. Wenn es denn wieder losgeht.

Und natürlich kann man auch aus Minigolf 'ne Wissenschaft machen, vor allem, wenn man das mit



APPROVED  
MINIGOLF COURSE  
WORLD  
MINIGOLF  
SPORT FEDERATION

MINIGOLFSPORT  
VERBAND  
valid until 31.12.2021  
www.MinigolfSport.de



*Stefan Rebstock kam vom Triathlon. Theodor Hirsch (re.) hat offensichtlich früher angefangen.  
Unten: Tobias Kirscht (Flora Elmshorn) und Alexander Mrohs (Niendorfer MC)*

so viel Einsatz und sportlichen Zielen betreibt. Tatsächlich gibt es unvorstellbare 7.000 unterschiedliche Bälle, 7.000, Ihr habt richtig gelesen. Härtegrade, Beschichtungen, Oberflächenstrukturen, Gewicht, überraschen tut das dann doch nicht, ein ernstzunehmender Bundesligaspieler reist so mit 300 Bällen zu Turnieren, hat dann aber noch über 1.000 Bälle zu Hause.

In Hamburg gibt es 13 Minigolf-Anlagen und 5 Minigolf-Vereine. Der Niendorfer MC spielt sogar in der 1. Bundesliga. Da ist Stefan noch nicht ganz angekommen, will er aber. Er spielt aktuell für den Minigolf-Club Flora Elmshorn. Im Wettkampf, bei Turnieren, „geht es nur um Asse“, beschreibt er. Jede Bahn gilt es mit nur einem Schlag zu meistern, das ist der Anspruch, den man erfüllen muss, und das will er. „Es braucht Nervenstärke und Nervenstärke, Schlagtechnik, Ballgefühl selbstverständlich“, erklärt er. Derweil er bei seinen früheren Ausdauersportarten nie so auf den Punkt gefordert war, ein Rennen Stunden dauert, muss er sich jetzt ultimativ auf einen Punkt

konzentrieren können, das ist schon eine ganz andere Welt. Und offensichtlich hat er seine gefunden, das kann er: „Wenn's eng wird, spiele ich am besten“, und dann hagelt es wohl Asse, und wir, die wir gern auch mal sogar Strafpunkte kassieren, werden neugierig.



Anzeige

# wir

Beste Voraussetzung //  
ein Team //  
gemeinsam erfolgreich //  
durchHalten sowieso!



[career.ba-group.de](https://career.ba-group.de)

Welcome  
to our **world**  
in consulting

STADTPARKTRIATHLON 2018 · FCSTPAULI-TRIATHLON STADTPARK · FCSTPAULI-TRI 9. STADTPARKTRIATHLON

# Sowiesolo





Wechselzone für die „Young Rebels“ vom FC St. Pauli Triathlon. Rechts: Carmen, die verkörperte Triathlon-Leidenschaft.

**K**ammert man mal C. aus, begegnen sie einem fast überall. In der Serra de Tramuntana auf Malle schlängeln sie sich mit Rennrädern die Serpentina hoch, in der Toskana kommen Dir Läufer in den Pinienwäldern entgegen, in der Lüneburger Heide sind Radgruppen aktiv.

Alle irgendwie gebrandet, nämlich als FC St. Pauli-Sportler zu identifizieren. Meist durch das ur-eigene Trikot oder wenigstens durch Regenbogen-Socken. Triathleten im Zeichen des Totenkopfes, sportlich unterwegs unter dem Motto: „You’ll never swim, bike and run alone.“

„Wir sind etwa 800 Mitglieder, überall in Deutschland und der Welt verteilt“, erzählt Carmen Lange. Carmen ist 27, gerade nach der Geburt ihrer Tochter wieder eingestiegen, und half lange als stellvertretende Vorsitzende mit, die Triathlon-Abteilung im FC St. Pauli im wahrsten Sinne des Wortes am Laufen zu halten. Inzwischen hat sich eine neue Abteilungsleitung nach einigen Abgängen wieder zusammengefunden. „Nennenswerte Abgänge bei den Mitgliedern haben wir zum Glück nicht“, sagt Carmen. Die Glücklichen. So schnell haut man ja auch nicht ab, nur weil das böse Virus Gruppentrainings unmöglich macht – wenn die ideale Bindung zum Verein stark ist. Radfahren und Laufen geht „sowieso“. Manche St. Paulianer treffen sich aber auch virtuell mit Hilfe einer App. Das Rad auf der Rolle, Handy an, den eigenen, virtuellen Community-Raum betreten und schon geht das los. „Das ist sehr cool, so sieht man auch andere Fahrer\*innen, fährt eine Strecke gemeinsam, kann mit ihnen aber auch quatschen“, erzählt Carmen. Sie kann sich von nun an voll und ganz auf das Sportliche und den eigenen Nachwuchs konzentrieren: Ende April hat sie an die neue Abteilungsleiterin Linda Salbach (35) übergeben. Es gibt ja diverse Triathlon-Vereine oder -Sparten. Warum also treibt jemand diesen Sport für und mit einem Verein, der ja mal in erster Linie für Fußball bekannt ist, und feiert das dann? Das hat natürlich, wen überrascht es, mit Identifikation zu tun, die ursprünglich sicher zunächst vom Fußball herrührt. „Der Club steht ja auch für eine politische Ausrichtung, positioniert sich gegen rechts, gegen Rassismus und Homophobie und für Integration“, sagt Carmen, „das wollen viele teilen, da wollen Menschen dazugehören.“ Diese Werte kann ich doch aber teilen, ohne gleich in den Verein einzutreten? Logisch. Aber wenn ich als coole\*r Triathlet\*in regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen will, zum Beispiel in den Ligen starten möchte, dann muss ich schon für einen Verein registriert sein. Also St. Pauli, cooler Sport, cooler Verein. Passt schon.

Obwohl die leidenschaftlichen Mitglieder tatsächlich in ganz Deutschland, sogar international zu finden sind, ist der Kiez rund um das Millerntor na-

türlich das emotionale und tatsächliche Epizentrum der St.-Pauli-Triathlet\*innen. Die Treffpunkte für Radausfahrten sind hier, ebenso für die Lauftreffs und Trainings. Ansonsten nutzen sie natürlich die Sport-Infrastruktur in Hamburg, wie sogar die Radrennbahn in Stellingen und diverse Schwimmhallen.

Immerhin können die „Young Rebels“ (das ist die Triathlonjugend von 7 bis 17 Jahren) draußen trainieren, für Kinder und Jugendliche ist das ja aktuell in kleinen Gruppen unter Beachtung der Hygieneregeln erlaubt. So treffen sie sich zum Laufen bei Pflanzen und Blumen oder auf der Jahnkampfbahn, zum Mountainbiken in den Harburger Bergen oder im Volkspark. Und Athletiktraining gibt es auch noch zusätzlich. Tatsächlich wächst der Jugendbereich auch aktuell, erzählt Carmen.

Seit 2015 organisiert die Abteilung jährlich den Stadtpark-Triathlon, in diesem Jahr für den 18. und 19.09. angesetzt. Da ist für jeden was dabei: Schnuppertriathlon für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren, Wettbewerbe für die KidsCup-Wertung für den ambitionierten Nachwuchs, Staffeln für alle ab 14, die Jedermann-Distanz für Erwachsene sowie spannende Ligawettkämpfe und Meisterschaften für Startpass-Inhaber. „Für uns ist das ein Traum“, sagen die St. Pauli-Menschen bei Facebook, „wir können uns da voll und ganz austoben.“

2020 musste die Veranstaltung „aus Gründen“ ausfallen. Nicht jeder Triathlet hat es deshalb verstanden, dass praktisch mit dem gleichen Konzept auf derselben Strecke der World Triathlon im Herbst durchgezogen wurde: „Nicht Dein Ernst, Active City – ein Profi-Event vor den Augen derer, die auf den Rahmen und den Spaß ihrer Liebessportart verzichten müssen“, postete der Betriebssportverband dazu.

Aber jetzt lebt die Hoffnung auf den September. Ebenso wie auf den St. Pauli X-Mass Run zu Nikolaus, den die „Kiez-Triathleten“ 2020 auch nur digital durchziehen konnten. Bis dahin versuchen auch St. Paulis Triathlet\*innen so gut wie möglich durch die Zeit zu kommen. Virtuell auf der Rolle, mit Zugseiltraining für die Schwimmer, als Einzelläufer, mit dem Online-Yogakurs für die Seele und sowieso immer voller Hoffnung. „At the end of a storm, there’s a golden sky“, heißt es in der inoffiziellen Vereinshymne schließlich – das Licht wird sich am Ende immer durchsetzen.

Die ersten abteilungsübergreifenden Trainingseinheiten sind schon für Mitte Juni in Planung.

Alle, die Lust haben, sich an ihren ersten Triathlon (oder wievielten auch immer) in dieser wertorientierten Umgebung heranzutasten, können sich gern melden: [info@triathlon.fcstpauli.com](mailto:info@triathlon.fcstpauli.com)

# Stangen für alle

© Foto: Carlo Bode



**M**itja kam wie Kai aus der Kiste, und irgendwie passt das doppelt zu ihm. Mitja Rose (21), Student, war nämlich schön zu Hause am 01. Mai, groovte auf Insta rum und blieb, weil auch eifriger *sporting*-Leser, bei unserer öffentlichen Redaktionssitzung hängen. Der Fuchs.

Und dann haute er einfach: „Schreibt doch mal über Calisthenics!“ raus und wir holten ihn mit ins Forum, zwischenzeitlich hatte Juliane Möcklinghoff noch schnell zeitgleich (die kann das) gegoogelt, um was es sich denn so konkret handelt, wir wussten das natürlich. Nach einer Kurzbeschreibung machte Mitja, er hat zu Hause ein kleines Gym, mal eben was ganz Schräges bzw. Waagerechtes vor, einen Front Lever, und das Volk tobte, so auch wir. Kurzum, wir trafen ihn und er hatte noch viel mehr zu erzählen. Cooler Typ, das mal so vorab.

Mit 15 hat er angefangen Calisthenics zu machen. „Youtube-Videos“ gaben den Anstoß. Er ist kein



© Foto: Christian Piel

Lauter, kein Poser, Eisenstemmen im Studio war nicht seins. Die Idee, „mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten“, reizte ihn. „Wir trafen uns immer am Altonaer Balkon, da ist so ein Pavillon, da konnten wir wenigstens Klimmzüge machen“, beschreibt er seine Geschichte bzw. die Anfänge. Inzwischen kriegt er knapp 30 hin, das ist amtlich. Nachdem er und Kumpels Lunte gerochen hatten, haben sie sich regelmäßig in den Hammer Park aufgemacht, da gibt es tatsächlich einen Calisthenics-Park. Als dann die Bürger aufgerufen wurden, sich bei der Planung der Neuen Mitte Altona einzubringen, rief das Mitja auf den Plan. Der hatte nämlich im Rahmen einer Studienarbeit, inzwischen studiert er hier in Hamburg Sportwissenschaften, eine Arbeit abgegeben mit dem schillernden Wahnsinns-Titel: „Mehr Calisthenics-Parks in Hamburg“. Das nennen wir mal konsequent. Vorsichtshalber hatte er das Piece auch mal eben im Landessportamt platziert, bei den Bürgertreffen in Altona hatte er mehr Zuhörer\*innen. Als er dann mal

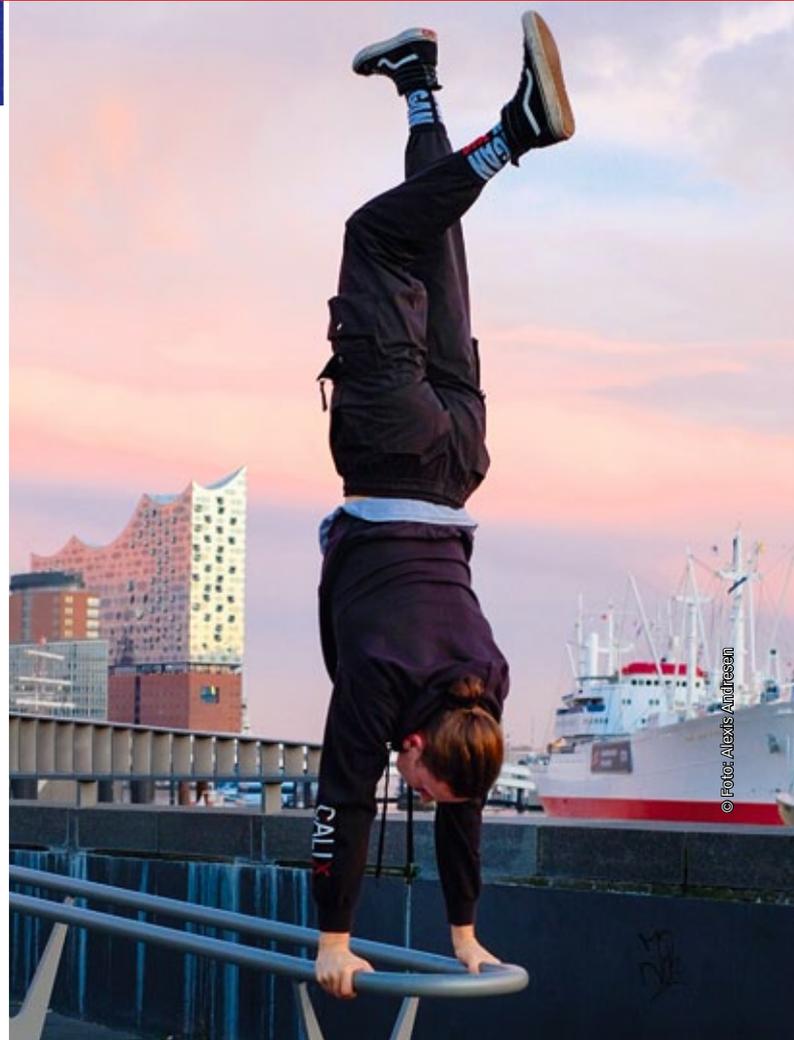
Mitja Rose kam bei Insta auf uns zu, er ist Calisthenics-Athlet und -Coach, und er brennt mehr als lichterloh für seinen Sport.



© Foto: Maxim Eutornin

Ein paar Handstände im CaliX-Park Steilshoop - und eigentlich überall (unten).  
Großes Bild links: Front Lever.

nicht konnte, „irgendwie hat mein Kumpel was gemacht, ich glaube, alle Mütter fanden den super“, haben sie ihren Calisthenics-Park in Altona bewilligt bekommen. Und das Beste: Sie durften das Ganze mit gestalten. Hamburg, Du bist Klasse. Das war 2018. Nun ist der Park da und ein Teil vom Goethepark, Mitja und seine Buddies sind glücklich, und zur Eröffnung waren die von Nachbarn gerufenen Polizisten eher, und zwar sogar aktiv, einer Klimmzug-Competition zugetan, als die laute Musik zu unterbinden. Hamburg, Du bist echt Klasse. „Ich war aber auch jeden Tag auf der Baustelle“, guckt Mitja ernst, dann grinst er. „Als ich gesehen habe, dass sie die richtigen Stangen ausgewählt haben – ich war so erfüllt“, und wir sind ernsthaft ergriffen, bei so viel Einsatz und Hingabe, aber ja: „Man kann da so viel falsch machen“, Mitja weiter, weswegen Norbert Griebe, der Initiator eines Calisthenics-Park in Steilshoop direkt auf ihn und seine Gruppe zugekommen ist. „Das Ding ist so gut geworden, zuletzt war da ein 66-jähriger Schlaganfall-Patient, auch dem haben wir alles gezeigt, Übungen beigebracht, das machen wir so.“ Immer wieder erfahren wir aus diesen Szenen von einer ungebremsten Kollegialität, Hilfsbereitschaft, Solidarität. „Kids können kommen und fragen, wir sind da, meistens“, lacht Mitja. Inzwischen kommen ganze Schulklassen und er übernimmt das Training. Mittlerweile sind sie nämlich auch ein Verein, CaliX der Name, mal eben selbst gegründet, vielmehr sind sie eine Abteilung von Parkour Creation, das sind die Kollegen vom Oberhafen. >>



© Foto: Alexis Andresen

## Calisthenics



© Foto: Maxim Bürdüm

Calix Park-Eröffnung im Goethepark in Altona.

Der Reiz liegt offensichtlich an der puren Übung, am Battle mit dem Ego, dem eigenen Körper. Es gibt zwar Standards, aber jeder macht sie anders, man probiert, übt immer wieder, „es gibt eine Bewegung, die Planche, die übe ich seit vier Jahren und kann sie immer noch nicht, ich werde weiter üben.“ Da wird „nicht gezoxt, wir sind wie ein soziales Projekt, weil sowieso jeder kommen kann, egal wie alt, dünn, dick, woher.“ Sie üben immer wieder ihre Elemente, die sehr populäre Human Flag, er macht sie schon nicht mehr: Standard. Schluck. Das Aussehen ist nicht wichtig, jeder entwickelt seinen eigenen Style, turnerische Moves, dynamische, statische. (Kleine Zwischenfrage: Wer kann noch einen echten Handstand?) „Ich will inspirieren und mich weiter für neue Parks einsetzen. Sie bringen so viel, auch an Verständigung“, sagt ein 21-Jähriger.

**Infos im Web unter [www.cali-x.de](http://www.cali-x.de),  
bei Insta [@calisthenics.hamburg](https://www.instagram.com/calisthenics.hamburg)**



© Foto: @whit3\_media



© Foto: Lotka Dittmer

Das nennt sich V-Sit, rechts ist der Neck Hold. Wir haben Guck-Schmerz.

# ZEIT FÜR VERÄNDERUNGEN

Fotos: Unsplash, Phobay

#digitalisierungsfoerderung

## DIE DIGITALISIERTE VEREINSWELT VON MORGEN KOMMT, AKTUELLER UND SCHNELLER DENN JE ...

... und Heimspiele bekommen für Mitglieder und Mitarbeiter im organisierten Sport eine ganz neue Bedeutung. CLUBITY hilft gern und immer auf Augenhöhe dabei, Sie mit modernster Software darauf vorzubereiten.

„Der ETV verwaltet seine Mitglieder seit Oktober 2019 mit CLUBITY. Unsere hauptamtlichen Mitarbeiter arbeiten mit Hilfe von CLUBITY in diesen turbulenten Tagen auch dezentral sehr effizient im Team zusammen und kommunizieren sicher und schnell mit Kollegen und unseren Mitgliedern.“

Frank Fechner, 1. Vorsitzender des ETV

 DSGVO konform

Foto: Witters



[www.clubity.com](http://www.clubity.com)



# CLUBITY:

Your Club. Your Community. You.

# Feuer- herz





Dilar mit Universum-Geschäftsführer Ismail Özen-Otto (Bild Mitte) und im Kampf gegen Karina Kopinska.

# Hafenkante, hinterm Fischereihafen, da wird geboxt. Da wohnt, nicht wirklich fancy, die Universum Box-Promotion. Und da ist Dilar Kisikyol (29), die einzige Profi-Boxerin am Platz.

„Ich bin hier so toll reingewachsen, eine tolle Gemeinschaft, fühle mich sehr wohl hier“, stellt sie fest, ganz frisch gekürt als Siegerin nach Punkten in sechs Runden gegen die eher unbekannt Polin Karina Kopinska. Sie hat ihre 64 Kilo vom letzten Jahr etwas reduziert, hatte sich mit der Gegnerin auf ein Kampfgewicht von 62 kg geeinigt. „Ich habe meine Ernährung umgestellt, Salat und so“, grinst sie. Sie grinst sowieso, denn eigentlich ist sie immer gut gelaunt. Boxen ist das Leben der „Selberfrau“, wie sie sich selber beschreibt. Der Sieg, der Kampf war so wichtig, nach einer Ellenbogenverletzung im letzten Jahr, einem langsamen Aufbautraining inklusive Trainingslager. Und dann ausgebremst durch Corona. Sie war selber krank, kein so schwerer Verlauf zwar, aber die Ehrfurcht blieb und der ursprünglich im Februar geplante Kampf musste abgesagt werden: „Ich war noch total schlapp.“ Umso glücklicher ist sie über das aktuelle Ergebnis, erst recht über das Lob von Presse und Fachleuten: „Das sei ein Quantensprung gewesen, ich hätte ein gutes Auge gehabt, technisch richtig verbessert, super Reaktionen“, freut sie sich, freuen sich sicher auch ihre Trainer Robert Harutyunyan und Artur Grigorian. „Insofern hat mir Corona sogar gutgetan“, sagt Dilar, „sonst aber nicht – richtig riechen und schmecken geht immer noch nicht“, ergänzt sie ernst. Gewichtstechnisch will sie noch ein Stück weiter runter. „Ich mag die Schnelligkeit“, erklärt sie. Je weniger Gewicht, desto schneller, wendiger wird geboxt. „Die Boxerinnen mit 63 Kilo sind dagegen extrem stämmig, die überrollen dich fast.“ „Ich möchte die beste Boxerin in meiner Gewichtsklasse werden“, stellt sie belläufig und nüchtern fest. Mittelfristig will sie in Deutschland

folgerichtig einen Meistertitel, langfristig, sie sagt spätestens Ende 2023, ist sie Weltmeisterin in einem der drei Verbände. Das fühlt sich nach einem Plan an. Aktuell ist sie nämlich auf dem Weltranglistenplatz 19. „Ich habe die Erfolge verdient“, stellt sie genauso sachlich fest, „trainiere so hart, zweimal täglich, 12 Einheiten die Woche.“ Und dann arbeitet sie, „Doppelbelastung“: Sie gibt Box-Kurse für Frauen, „ich mache Frauen stark, das läuft super und die Mädels sind alle glücklich“, schwört sie auf den Einfluss des Sports auf die Persönlichkeit, die mentale Stärke der Sportler\*innen. Und weil sie nicht genug kriegen kann, engagiert sie sich extrem in diversen Sozialprojekten, will auch Kids stark machen. Aktuell steigt sie u. a. mit Timo, einem Sportler mit Down-Syndrom, in den Ring, „der ist so cool“, sagt sie begeistert. Sie will so lange boxen, wie sie Spaß hat und solange sie gesund ist, und dann will sie weiter auch an Schulen gehen und ihren Sport promoten. „Ich will meine Erfahrungen weitergeben, andere vom Boxen begeistern, das macht so viel mit einem.“ Auch mit ihr offensichtlich, und als der liebe Gott Selbstvertrauen und Mut verteilte, hat Dilar offensichtlich zwei Mal hier geschrien, sie erklärt: „Ich bin mit Abstand die Kleinste von Drillingen gewesen, musste mich schon immer durchboxen.“ Da haben wir’s. „Ich habe mir sogar einen neuen Kampfnamen gegeben“, sagt sie zum Schluss, „die deutsche Übersetzung meines kurdischen Namens.“ Feuerherz.



Anzeige

**MEHR INDIVIDUALITÄT.  
WENIGER EINHEITSBREI.**  
Mit individualisierten Print-Mailings Kunden gezielt erreichen.

 **EVERSRANK GRUPPE**  
DRUCK. MEDIEN. UMWELT.



# sporting-Marco Deine Bank ...!



**N**atürlich hoffen wir, dass auch unsere Freunde aus der sportlichen Privatwirtschaft ihre Studios bald wieder öffnen und die Vereine ihre Fitness-Abteilungen wieder hochfahren können. Aber so oder so, es ist Sommer, laut Kalender zumindest, und eigentlich auch warm, sowieso egal, Ihr seid ja tough, wir sind Hamburg.

Wetter ist egal, also findet Ihr hier ein paar derbe Übungen, weswegen Ihr definitiv nicht an auch nur einer Bank vorbei laufen solltet. Wer sich setzt, ist raus, alles andere geht, wie Ihr seht. Wir haben Euch ein paar Übungen zusammengestellt, mit denen Ihr Eure inzwischen ja extrem gelernte Jogging-Runde etwas, um es mal etwas förmlich auszudrücken, akzentuieren könnt.

Und ist es keine Parkbank, dann nehmt die Gartenbank, die U-Bahn-Bank oder die high-end-designte Betonbank in der Hafencity. „Bodyweight“ ist das Stichwort, Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei arbeiten die Muskeln ausschließlich gegen den Widerstand, den das eigene Körpergewicht erzeugt, es geht um Muskelaufbau, Ausdauer, Kalorienverbrauch. Welche Möglichkeiten Euch dann die Parkbank Eurer Wahl bietet, seht Ihr hier.

## Ein paar wichtige Grundregeln:

### Warm-up

Um Verletzungen zu vermeiden und den Körper optimal auf die Belastung vorzubereiten, solltet Ihr Euch natürlich angemessen aufwärmen. Perfekt ist eben durchaus Joggen, irgendwie müsst Ihr ja schließlich zu Eurer Bank kommen. Alternativ tut's auch ein Springseil, für mindestens 10 Minuten.

### Workout

Bei allen Übungen ist eine Ganzkörperspannung elementar. Bauch fest, Rücken gerade, stolz die Brust raus, den Kopf aufrecht. Für die

Übungsdauer gilt die 3-Sekunden-Regel: 3 Sekunden auf dem Hinweg, 3 auf dem Rückweg. Die Anzahl der Wiederholungen sollte zwischen 10 und 30 liegen, hier gilt: Ende ist dann, wenn die letzte Wiederholung sauber ausgeführt werden kann. Also bis ans Limit, bitte sehr.

### Cool-down

Ihr seid zwar alle total locker, aber nach dem Training empfehlen sich dennoch ein paar Lockerungsübungen, Arme und Beine einfach ausschütteln. Anschließend gerne nach Hause joggen.



### Dips mit Single Leg Extensions (Arm- und Hüftstrecken):

Bei diesen Dips haltet Ihr einen Fuß durchgehend in der Luft. Das Bodenbein streckt gleichzeitig mit der Armstreckung die Hüfte nach oben.

Ihr trainiert bei dieser Übung die Oberarmrückseite, die Oberschenkel, den sexy Po und den unteren Rücken.

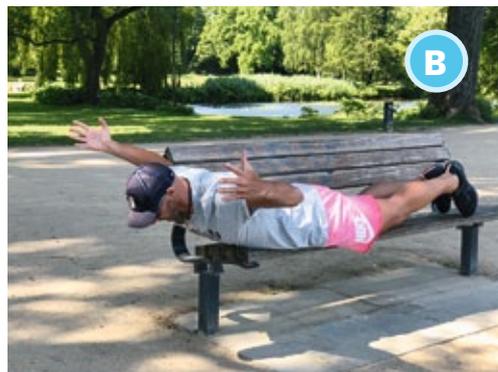
# 1

### Single Leg Lift (einbeinige Kniebeugen):

Ihr steht einbeinig auf der Bank, das andere Bein hängt neben der Bank runter. Nun geht so weit wie möglich in eine einbeinige Kniebeuge. Das Gewicht bleibt auf der Ferse.

Oberschenkel, Po und Gleichgewicht werden hier ordentlich gefordert.

# 2



### Back Extensions (Rückenstreckung):

Ihr liegt auf der Bank und erhöht den Oberkörper so, dass er nicht mehr die Bank berührt. Die Arme arbeiten dann erst im langen Hebel (Superman) und anschließend im kurzen Hebel (Butterfly Reverse).

Tolle Übung für die gesamte Rückenmuskulatur.

# 3

### Push-Ups (Liegestütze):

In der ersten Runde nutzt Ihr Eure Kraft und arbeitet mit hoher Intensität. Die Füße werden erhöht auf der Bank positioniert. Im zweiten Durchgang habt Ihr die Hände auf der Bank und könnt in dieser deutlich leichteren Variante die letzten Kraftreserven nutzen.

Die Oberarmrückseite, die Schultern und auch der Bauch werden hier trainiert. >>

# 4





## Dein Training:

### Block I

Dips mit Single Leg Extensions (links), 10–30 Wdh.  
Single Leg Lift (links), 10–30 Wdh.

### Block II

Back Extensions mit Superman, 10–30 Wdh.  
Push-Ups mit Füßen auf der Bank, 10–30 Wdh.

### Block III

Dips mit Single Leg Extensions (rechts), 10–30 Wdh..  
Single Leg Lift (rechts), 10–30 Wdh.

### Block IV

Butterfly Reverse mit Back Extensions, 10–30 Wdh.  
Push-Ups mit Händen auf der Bank, 10–30 Wdh.

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

## IMPRESSUM

### sporting hamburg

Stadtsportmagazin  
c/o steuermann sport GmbH  
Stresemannstraße 375  
Eingang 8, 4. OG  
22761 Hamburg  
Telefon 040-432 08 45 20  
info@sporting-magazin.de  
www.sporting-magazin.de

### Herausgeber

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

### Redaktion

Martin Blüthmann, Andreas  
Hardt, Marco Santoro, Lisa  
Staisch, Manuela Tanzen, Lars  
Wichert

### Lektorat, Schlussredaktion

Manuela Tanzen  
manuela@sporting-magazin.de

### Art Direction und Layout

Arndt Grutke  
arndt@sporting-magazin.de

### Druck

Eversfrank Preetz  
Frank Druck GmbH & Co. KG  
Industriestraße 20  
24211 Preetz  
Auflage: 70.000 Exemplare

### Anzeigen, Mediadaten

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

### Leserbriefe, Termine

und Kommentare  
info@sporting-magazin.de

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

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

#LEISTUNGLEBEN

**WIR FÖRDERN**

**4.000 ATHLETEN.**

**UND JEDE MENGE**

**GLÜCKSMOMENTE.**

[WWW.RUN-THE-RING.DE](http://WWW.RUN-THE-RING.DE)

Dein Sommermärchen 2021 auf Hamburgs Grünem Ring

# RUN RING<sup>THE</sup>

100 KM. 10 ABSCHNITTE. WANN DU WILLST.

VOM 1. JUNI BIS 31. AUGUST

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT