

# arena 2015

DAS MAGAZIN DER SPORTREGION RHEIN-NECKAR // Januar 2012

  
Metropolregion  
Rhein-Neckar  
Initiative Sport

---

## KREISELN MIT FINGER- SPITZENGEFÜHL

Eisschnelllauf im Selbstversuch

---

## MIT SPORT ZURÜCK INS LEBEN

Interdisziplinäres Kursprogramm zur  
Krebsnachsorge

---

Ihr  
kostenloses  
Magazin zum  
Mitnehmen

VOLLEYBALL-BUNDESLIGA IN SINSHEIM

# Elegant und schlagfertig





# Mit Energie zu Spitzenleistungen

Verena Sailer (Europameisterin 2010, 100 Meter Sprint)

Die Konzentration auf das Ziel und der effiziente Einsatz von Energie – das ist es, was uns mit Verena Sailer verbindet. Als Ihr Zukunftsversorger in der Region bieten wir „Spitzenleistungen“ durch innovative und nachhaltige Energielösungen sowie umfassenden Service – für eine lebenswerte und sichere Zukunft.

[www.mvv-energie.de](http://www.mvv-energie.de)

 **MVV** Energie



*Liebe Leserinnen und Leser,*

das Sportjahr 2011 in der Metropolregion Rhein-Neckar hatte viele Höhepunkte, die eigentlich viel zu schnell vorbei waren. Genießen Sie deshalb auf der folgenden Doppelseite dieser Ausgabe der arena2015 noch einmal sechs herausragende Momente – vom Start zu einem neuartigen Sprintwettbewerb bis zum siegreichen Finish einer Kanu-Weltmeisterschaft.

Unsere Titelgeschichte ist dem Kraichgauer Volleyball-Erfolg gewidmet. Wir porträtieren vier sympathische Spielerinnen des SV Sinsheim, die sich mit ihrem Team in der Bundesliga etablieren möchten. Längst etabliert sind die Handballer der Rhein-Neckar Löwen, deren Kapitän Uwe Gensheimer in einem Interview zu Wort kommt. Gut in die kalte Jahreszeit passt der Besuch bei den Shorttrack-Cracks des MERC Mannheim: Unsere Redakteurin berichtet in ihrem schon traditionellen Selbstversuch, wie sie mit komplizierten Bewegungen auf spiegelglattem Eis und dem hautengen Rennanzug zurecht kam.

Die Planungen für das Internationale Deutsche Turnfest 2013 werden immer konkreter. Wir haben Thomas Müller, den Vorsitzenden des Turngaus Heidelberg, bei den Vorbereitungen für das größte Breitensportereignis der Welt beobachtet und dabei die Rolle von Ehrenamtlichen beleuchtet. Zudem stellen wir ein wissenschaftlich begleitetes Projekt vor, bei dem Krebskranke durch sportliche Aktivität neue Lebensqualität gewinnen. Natürlich dürfen in der arena2015 Tipps für Ihre eigene Fitness nicht fehlen: Folgen Sie den fast immer ernst gemeinten Ratschlägen zum Zirkeltraining, Rodeln oder Weihnachts-Powershopping!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit der arena2015 und ein schönes Sportjahr 2012!

*Eckart Würzner*




Dr. Eckart Würzner  
Vorsitzender der Sportregion Rhein-Neckar e. V.



**Die 2,24 Meter eines Volleyball-Frauennetzes ...**

... können ohne Leiter unerreichbar hoch sein. Mit der Alu-Steighilfe hatte Fotograf Alex Grüber die beste Perspektive auf die Aktionen der Profispielerinnen des SV Sinsheim, von deren Bundesliga-Höhenflug die Titelgeschichte ab Seite 8 erzählt.

- 4 Momente 2011**
- 6 Nachgefragt:** Stephan Schneider, leidenschaftlicher Sportbeamter, ...
- 7 Aus aller Welt** In den Ex-Kolonien steht die Welt Kopf
- 8 Elegant und schlagfertig** Bundesliga-Volleyball in Sinsheim
- 14 „Mehr Fan-Nähe als andere Sportarten“** Der Löwen-Kapitän im Interview
- 16 Kreiseln mit Fingerspitzengefühl** Eisschnelllauf im Selbstversuch
- 19 Im Zirkel geht es wieder rund** Fitness & Gesundheit
- 20 „Ohne Volunteers kein Turnfest“** Freiwilliges Engagement hoch geschätzt
- 22 Mit Sport zurück ins Leben** Interdisziplinäres Kursprogramm zur Krebsnachsorge
- 24 Rodelspass garantiert** Tourentipp
- 25 Service & Produkte** Fit fürs Weihnachtsshopping
- 26 Warm-up 2012**

-  [www.arena2015.de](http://www.arena2015.de)
-  [www.facebook.com/arena2015](http://www.facebook.com/arena2015)
-  [redaktion@arena2015.de](mailto:redaktion@arena2015.de)

# MOMENTE 2011

**1** Pokal in die Höhe, Kinn stolz vorgereckt: Sebastian Vettel feiert den Weltmeisterschaftsgewinn. Der Heppenheimer Formel-Eins-Pilot sichert sich in Suzuka am 9. Oktober vorzeitig seinen zweiten WM-Titel. Er ist der jüngste Doppelweltmeister aller Zeiten. **2** Perfekt lackierte Fingernägel und ruppige Spielweise: Am 26. Juni rollt der erste Ball der Frauenfußball-Weltmeisterschaft in der Sinsheimer Rhein-Neckar-Arena. Frankreich schlägt Nigeria 1:0. **3** Begeisterte Fans im Carl-Benz-Stadion: Am 11. Juni steigt der SV Waldhof Mannheim in die Regionalliga auf. Stolze 18.313 Zuschauer feiern ihre Mannschaft – absoluter Zuschauerrekord in der 5. Liga. **4** So jubelt eine Weltmeisterin: Nicole Reinhardt holt bei der Kanu-Weltmeisterschaft am 20. August Gold im Einer über 500 Meter. Gold gab es auch für Teamkollegin Carolin Leonhardt, die mit der Staffel den Sieg erpaddelte. **5** Viernheim, 21. August, sengende Hitze: Timo Bracht erreicht als Erster die Ziellinie des abschließenden Rennens und gewinnt zum vierten Mal den BASF Triathlon-Cup Rhein-Neckar. Zwei Monate später krönt er die Saison als Ironman-Fünfter in Hawaii. **6** Hohe Absätze, kurze Röcke und ordentlich Klebeband – fertig ist das Lauf-Outfit für ein Rennen der besonderen Art. Am 19. März jagen die Teilnehmerinnen des ersten Stiletto-Runs vor der Rhein-Galerie in Ludwigshafen über die 100-Meter-Strecke. Schnellste in fantastischen 18,3 Sekunden ist Carolin Ackermann. // *sia*



4



Foto: Ute Freise

5



Foto: www.sportonline-tor.de

6



Foto: www.rhein-neckar-picture.de



Internationales  
Deutsches Turnfest  
18.-25. Mai 2013  
Metropolregion  
Rhein-Neckar

Leben in Bewegung

DTB  
Deutscher Turnverband



## Sport – Spaß – Turnfest 2013

Das weltgrößte Wettkampf- und Breitensportevent kommt in die Metropolregion.



**Dabei sein – Aktiv sein – Gemeinsam Erfolge feiern** Beim Turnfest geht es um Titel bei Deutschen Meisterschaften, die persönliche Bestleistung im Wettbewerb, das Gemeinschaftserlebnis in der Gruppe, das Miteinander im Team – für Menschen jeden Alters

**Von Shows und Unterhaltung überraschen lassen** Die besten Vereinsgruppen und Internationale Gäste präsentieren atemberaubende Leistungen und verzaubern mit beeindruckenden Vorfürhungen – pure Vielfalt auf den Bühnen der Region

**Neue Trends entdecken – Bildungsangebote nutzen** Was gibt es Neues in der Welt des Turnens? Das Turnfest informiert über die aktuellen Trends in mehr als 20 Sportarten – Mitmachen und Ausprobieren [info@turnfest.de](mailto:info@turnfest.de)

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

Wir bedanken uns bei unseren Partnern:



MVV Energie

## **Stephan Schneider, leidenschaftlicher Sportbeamter, ...** ... über seine Sportfavoriten, Ziele und Projekte.



Foto: Stadt Viernheim

*Obwohl Stephan Schneider (51 Jahre, 1,84 Meter, Ruhepuls 56/min.) als Leiter des Kommunalen Freizeit- und Sportbüros der Stadt Viernheim eine Amtsperson ist, erfüllt wohl kein Mensch das Klischee vom verbeamteten Büro-menschen so wenig wie er. Der Viernheimer Sportchef spricht vor Ideen, die den Sport in der Metropolregion Rhein-Neckar weiterbringen und viele Sportler neu motivieren. Das sportliche Multitalent war schon als Handball-Erstligatorwart und im Begleitfahrzeug der Tour de France aktiv.*

**Welchen Sportler schätzen Sie am meisten?**

Roger Federer

**Welche drei Sportgeräte sind für Sie am wichtigsten?**

Neuerdings Yogamatte, Rennrad oder Mountainbike, alle Arten von Rackets

**Welche Sportart sollte jeder einmal versucht haben?**

Laufen, weil es – sportfachlich gesagt – den höchsten Zielerreichungsgrad hat.

**Welche sportliche Anstrengung hat Sie zuletzt an Ihre Grenzen gebracht?**

Klettern in einem zu hohen Schwierigkeitsgrad

**Welche sportliche Leistung würden Sie gerne noch erreichen?**

Eher unrealistisch: eine Klettertour im Schwierigkeitsgrad 7+  
Realistisch: eine Bergtour zwischen den drei Hütten der Alpenvereinssektionen der Metropolregion

**Wie ist der 3-Länder-Laufcup organisiert und was gibt es Neues?**

Je ein 10-Kilometer-Lauf in Hessen und der Pfalz und zwei in Baden bilden den Cup – alles von der Anmeldung bis zur Siegerehrung ist ehrenamtlich organi-

siert. Mit der Aktion „Frühstart erlaubt“ motivieren wir seit letztem Jahr alle, sich gleich zu Jahresbeginn zum Cup anzumelden.

**Wodurch kamen Sie auf die Idee der drei Stoppomat-Strecken in der Metropolregion Rhein-Neckar, was sind die Besonderheiten dieses Projekts?**

Bei einer Radtour am Bodensee kam ich mit dem Erfinder des Stoppomats in Kontakt. Mir war sofort klar: Drei Anlagen gehören in unsere radSPORTbegeisterte Metropolregion, in jeden Länderteil eine. Jeder kann jederzeit am Berg gegen die Zeit kämpfen und sich später im Internet mit Anderen vergleichen.

**Was macht den Reiz des BASF Triathlon-Cups Rhein-Neckar aus und wie sehen Sie die Entwicklung der Serie?**

Es ist ganz toll für jeden Hobbysportler, mit einigen der erfolgreichsten Triathleten der Welt an der Startlinie zu stehen. Aber auch die schweren Radstrecken und die Begeisterung der Zuschauer muss man erlebt haben. Für die ehrenamtlich organisierten Veranstaltungen des BASF Triathlon-Cups Rhein-Neckar wird die kommerzielle Konkurrenz immer größer. Ich finde es großartig, dass die Cup-Serie auf die Schüler ausgeweitet wurde. // ms

## Mitten in der Stadt mal wieder richtig ins Schwimmen kommen.

**Schwimmen wie schon lange nicht mehr.**

Raus aus dem Becken und rein in die Boutique. Angebote für alle Altersgruppen: Das ist das Bad im Darmstädter-Hof-Centrum mitten in der Heidelberger City. Oder kurz gesagt: Unser **Citybad**.

Öffnungszeiten und Eintrittspreise: [www.swhd.de](http://www.swhd.de)

**stadtwerke heidelberg**   
bäder





# In den Ex-Kolonien steht die Welt Kopf

**Saltos, Fallrückzieher und die Kombination aus verschiedenen Ballsportarten, vereint in einer Sportart. Das geht nicht? Doch! Bei Sepak Takraw. Wer Ballgefühl mitbringt und gelenkig ist, erfüllt bereits zwei wichtige Voraussetzungen für die asiatische Ballsportart.**

**S**epak Takraw kombiniert Elemente von Badminton, Fußball und Volleyball. Entstanden ist die asiatische Sportart um das Jahr 1500 in Thailand und Malaysia. Beim ursprünglichen Sepak Raga spielte man sich einen geflochtenen Ball im Kreis zu. Als im 19. Jahrhundert die britischen Kolonialherren Badminton einführten, war die Voraussetzung für ein Wettkampfspiel geschaffen: Es entwickelte sich das heutige Sepak Takraw.

## Ballgefühl und Beweglichkeit

Bei Sepak Takraw stehen sich jeweils drei Spieler auf einem Badmintonfeld gegenüber und versuchen den Ball mit maximal drei Berührungen auf das

gegenerische Spielfeld zu bringen, ohne dass er den Boden berührt. „Im Gegensatz zu Volleyball kann ein Spieler alle drei Ballberührungen übernehmen. Hände und Arme sind dabei verboten. Ausnahme ist der Aufschlag“, erklärt Thomas Kaiser, Trainer von Sepak Takraw Heidelberg und siebenfacher Teilnehmer an der Weltmeisterschaft. Ein Match besteht aus drei Sätzen und dauert bis zu 60 Minuten. Wer zuerst 15 Punkte erzielt, gewinnt den Satz. „Der ideale Spieler ist ein fußballspielender Turner mit Ballgefühl und Beweglichkeit“, findet Thomas Kaiser. „Für mich macht die Mischung aus Ballsport, Akrobatik, Teamgeist und exotischem Flair den Reiz des Spiels aus.“

## Spektakuläre Sprünge

Während sich Sepak Takraw in Südostasien großer Beliebtheit erfreut, muss sich der Sport in Europa noch etablieren. Seit 2005 wird eine Turnier-Serie mit Spielen in mehreren europäischen Ländern ausgetragen. Weltweit ist die deutsche Nationalmannschaft das aktuell erfolgreichste nichtasiatische Team. Wer neugierig geworden ist: In Heidelberg gehört Sepak Takraw zum Hochschulsport. // *nik*

[www.takraw-heidelberg.de](http://www.takraw-heidelberg.de)

*Was beim Fußball die spektakuläre Ausnahme ist, kommt beim Sepak Takraw als Standardtechnik vor: Der Fallrückzieher.*

*Sprungkraft, Beweglichkeit und gute Kondition sind für die Athleten unverzichtbar.*

*Das Netz stammt vom Badminton. Bei den Männern ist es 1,52 und bei den Frauen 1,42 Meter hoch.*



Foto: Robert Varadi

Die Freude über den Aufstiegserfolg prägt den Verein bis heute: Seit über zwei Jahren spielt das Frauen-Team des SV Sinsheims in der Volleyball-Bundesliga. Doch der Aufbau von professionellen Strukturen ist eine Herkulesaufgabe, die langen Atem verlangt. Bisher ging alles gut, obwohl die schlagfertigen Frauen die Klasse zweimal nur ganz knapp gehalten haben. In der laufenden Saison will das international verstärkte Team einen einstelligen Tabellenplatz erreichen.



**VOLLEYBALL-BUNDESLIGA IN SINSHEIM**

# ***ELEGANT UND SCHLAGFERTIG***

**FOTOS: ALEXANDER GRÜBER**





**D**ie Eindrücke aus der Aufstiegsaison sind noch einigermaßen frisch: Mit 18 Siegen in Serie erschmeterten sich die Sinsheimer Volleyball-Frauen 2009 den Platz in der ersten Bundesliga. Der Jubel im Kraichgau kannte keine Grenzen. Doch nach dem Jubel kommt der Alltag eines professionellen Sportbetriebs oder vielmehr zunächst dessen gelegentlich schwieriger Aufbau. Wo die Fußballer von 1899 Hoffenheim jenseits der Autobahn über ein eigens für die Bundesliga

gebautes Stadion und fast unbegrenzte finanzielle Mittel verfügen, musste der SV Sinsheim familiären Gemeinschaftssinn zu seinem Programm machen.

#### **Minimalistinnen des Nichtabstiegs**

Zum Erstligastart im September 2009 trat das unveränderte Zweitliga-Team gegen die bekannten deutschen Volleyball-Hochburgen an – und zahlte trotz kämpferischer Einstellung gründlich Lehrgeld. Am Ende konnten die Frauen den sofortigen Wiederabstieg nur auf dem zweitletzten Nichtabstiegsplatz verhindern. In der vergangenen Saison haben die Minimalistinnen des SV Sinsheim dieses Ergebnis auf dem letzten Nichtabstiegsplatz dann zahlenmäßig sogar noch unterboten, aber mit einer starken zweiten Saisonhälfte die Klasse gehalten. In der aktuellen Spielzeit sollen sich die immer professionelleren Strukturen endlich auch in zählbaren Ergebnissen niederschlagen. „Wir wollen mindestens den neunten Platz erreichen“, sagt Cheftrainer Stefan Bräuer.

#### **Trainer hat Querschnittsaufgabe**

Trotz der angestrebten Professionalisierung kommt es bis heute vor – und ist wegen der begrenzten Zahl hauptamtlicher Mitarbeiter oft auch gar nicht anders machbar –, dass Cheftrainer Stefan Bräuer beim gemütlichen Beisammensein zum Abschluss des Sponsoren-





*Mit der über zehn Meter hohen Halle 6 tun sich die Gegner schwer. Marisa Field und ihre Mitspielerinnen sind an die Dimensionen gewöhnt. – Seit dieser Saison sind kleine Dellen in das Obermaterial der Bälle geprägt.*

Kleinfeldturniers einige Stunden Thekendienst schiebt. Aber das macht den SV Sinsheim und das Team hinter dem Team eigentlich nur noch sympathischer – und die Gespräche mit Partnern, Förderern und Sponsoren nicht weniger intensiv. „Das Spektrum meiner Aufgaben ist in Sinsheim viel breiter, als es bei größeren Vereinen wäre“, sagt Stefan Bräuer, der das Team seit Januar 2011 betreut. Der 46-jährige Diplom-Trainer hat bereits von 1983 bis 1993 in Sinsheim mit Nachwuchsteams gearbeitet, danach hat er Nachwuchskräfte in Schwerin und Berlin trainiert. „Statt mich auf die rein sportliche Verantwortung zu konzentrieren, muss ich mich hier auch um organisatorische Dinge kümmern, aber das macht durchaus den Reiz der Arbeit aus“, sagt Stefan Bräuer. Durch seine Querschnitts-

aufgabe hat der Cheftrainer Einblick in das Budget für Spielerinnen und weiß vor allem auch, wie schwer es sein kann, die in der Bundesliga benötigten Summen aufzubringen. „Wir operieren mit einem mittleren sechsstelligen Jahresbudget. Davon verwenden wir ungefähr zwei Drittel für die Gehälter der Spielerinnen“, sagt Stefan Bräuer.

#### Heimspiel-Bastion Halle 6

Geld kann nicht der alleinige Grund dafür sein, die körperlichen Strapazen und die psychische Belastung des Profi-Volleyballs auf sich zu nehmen. Der Spaß am Spiel, die Freude an einer der elegantesten und dynamischsten Sportarten der Welt und die Lust auf Siege sind mindestens genauso wichtig. Als zusätzliche Motivation dienen den jungen Spiele-

rinnen die Begeisterung der Fans und die Spielstätte: In der Halle 6 der Messe Sinsheim, in der die seit dieser Saison so genannten „envacom volleys sinsheim“ ihre Heimspiele austragen, finden bis zu 1.500 Zuschauer Platz. Erfahrungsgemäß reichen aber auch schon 1.000 Besucher, um den Gast-Teams einen heißen Empfang zu bereiten. Zusätzlich spielen die bautechnischen Besonderheiten den Sinsheimerinnen in die Karten. „Die Halle 6 ist unser Rückhalt. Die gegnerischen Teams tun sich mit den riesigen Dimensionen und den über zehn Meter Höhe viel schwerer als wir, die ständig hier spielen“, sagt Stefan Bräuer. Für Training und Spieltage werden in einem Viertel der riesigen Messehalle 350 Quadratmeter Sportparkett aus Einzelplatten nahtlos zusammengedrückt und das Netz



### MARIE FRICK

Alter: 26 Jahre  
Größe: 1,80 Meter  
Position: Zuspield  
Rücknummer: 12

Immer wieder die gleichen Gegner und Mitspielerinnen – das wurde der jungen Marie Frick irgendwann zu langweilig. Nachdem sie in Frankreich in verschiedenen Profi-Teams gespielt hatte, suchte sie die sportliche Abwechslung im Ausland. Obwohl der Umzug nach Deutschland auch eine persönliche Herausforderung war, fühlte sie sich hier gleich gut aufgehoben. Marie Frick lernt mittlerweile eifrig Deutsch, im Herzen bleibt sie jedoch immer Französin. Ihre Teamkolleginnen glauben, ihre Nationalität schon am „französischen“ Kleidungsstil zu erkennen. Nachdem sie in der vergangenen Saison mit Schwerin die Deutsche Meisterschaft gewann, will sie in Sinsheim möglichst an diesen sportlichen Erfolg anknüpfen. Dass die Kolleginnen sie zur Teamkapitänin gewählt haben, bedeutet zusätzliche Verantwortung, zeigt aber auch, wie sehr die Zuspielderin geschätzt wird. Zurück nach Frankreich soll es erst nach Karriereende gehen, denn Marie Frick will auf jeden Fall noch einige Jahre im Ausland spielen und dort als Profi spielen.



### MARISA FIELD

Alter: 24 Jahre  
Größe: 1,89 Meter  
Position: Mittelblock  
Rücknummer: 2

Die Kanadierin Marisa Field ist der heimliche Star der jungen Mannschaft. In ihrer Heimat spielt sie in der kanadischen Nationalmannschaft und wurde bei Meisterschaften zweimal zur besten Blockerin gewählt. Seit zwei Jahren verhindert die Leistungsträgerin auch beim SV Sinsheim die gegnerischen Schmetterbälle. Sobald die Saison in Deutschland endet, kehrt sie zurück nach Kanada und trainiert mit der kanadischen Nationalmannschaft. Leider bleibt bei diesen Aufenthalten kaum Zeit für Besuche in ihrer Heimatstadt. Zurück in Deutschland erinnert sie zumindest die „Amtssprache“ an die kanadische Heimat: Im multikulturellen Team des SV Sinsheim wird Englisch gesprochen. Marisa „Reese“ Field hat hohe sportliche Ziele und will Erfolge in der ersten Bundesliga, Nationalmannschaft und bei Olympia. Nach ihrer Sport-Karriere will sie den Volleyball jedoch zugunsten von Kind und Kegel in Kanada ruhen lassen.



### KATHARINA STAUSS

Alter: 23 Jahre  
Größe: 1,86 Meter  
Position: Zuspield  
Rücknummer: 7

Von der E- bis zur A-Jugend beim SV Sinsheim: Katharina Stauß ist ein Sinsheimer Eigenwuchs. Bereits mit zehn Jahren kam die talentierte Sportlerin über eine Freundin zum Volleyball. Von Anfang an wurde „Kaddy“ beim SV Sinsheim gefördert, spielte im Kader und in der Juniorinnen-Nationalmannschaft. Nach kurzen Zwischenstopps bei VCO Rhein-Neckar und Allianz Volley Stuttgart freut sie sich nun, wieder in ihrer Heimatstadt zu spielen. Die Atmosphäre in der Halle 6 spornt sie besonders an. Wenn die Zuschauer und der Fanclub loslegen, bebt die Halle, das motiviert sie. Motivation braucht sie auch immer wieder für ihren anstrengenden Spagat zwischen Profisport und Studium. Beides unter einen Hut zu bekommen, ist zeitweise eine Herausforderung für die angehende Realschullehrerin der Fächer Deutsch, Geschichte und Politik. Viel Zeit für Hobbys bleibt da nicht mehr: Freunde treffen, shoppen oder Kino haben in ihrer knappen Freizeit dann Priorität.



### JULE SCHNEIDER

Alter: 25 Jahre  
Größe: 1,74 Meter  
Position: Libera  
Rücknummer: 5

Die Kleinste des Teams ist sportlich eine ganz Große: Jule Schneider, gebürtig aus der Melanchtonstadt Bretten, verließ früh ihre Heimatgemeinde und feierte deutschlandweit Erfolge. Stationen ihrer Karriere waren Top-Adressen wie Suhl, Hamburg, Berlin oder Potsdam. Vor zwei Jahren kehrte sie zum SV Sinsheim zurück. Es war eine Herzensentscheidung für die Familie, Freunde und natürlich die heimatische Region. Prompt erreichte sie mit der Mannschaft nach einer fulminanten Serie den Aufstieg in die erste Liga. Ihr Durchsetzungsvermögen ist auf dem Spielfeld nicht zu übersehen. Das bekam kürzlich auch Marie Frick zu spüren, als die beiden während des Ligaspiels gegen die Roten Raben Vilsbiburg zusammenkrachten. Marie Frick brach sich das Nasenbein, Jule Schneider hatte nur eine dicke Beule am Kopf und konnte kurz darauf wieder ins Spiel eingreifen. // *sia*

aufgebaut. Drumherum kommen vier Stahlrohrtribünen – fertig ist der Hexenkessel, der bei Bedarf in wenigen Stunden auf- oder abgebaut ist.

### Trainingsalltag und Fokussierung am Spieltag

Der Trainingsalltag der Volleyballerinnen ist anspruchsvoll. „Üblicherweise trainieren die Sportlerinnen mehrmals pro Tag. Morgens arbeiten sie für die Verbesserung von Kraft und Kondition auch an Geräten, vormittags steht dann Techniktraining auf dem Programm. Zusammen sind das ungefähr drei Stunden“, sagt Stefan Bräuer. Das Abendtraining dauert weitere drei Stunden und ist dem Zusammenspiel im Team sowie einzelnen taktischen Spielzügen gewidmet. Während das alltägliche, harte Training die notwendigen Grundlagen für erfolgreiche Wettkämpfe schaffen soll, kommt am Spieltag selbst der richtigen Fokussierung auf die Gegnerinnen besondere Bedeutung zu. „Bei Heimspielen trainieren wir morgens noch anderthalb Stunden für das Ballgefühl, dann folgt die

Taktikbesprechung, bei der wir uns auch Videos des gegnerischen Teams ansehen“, sagt Stefan Bräuer. Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht jede Spielerin noch einmal nach Hause. 90 Minuten vor Spielbeginn treffen sich Spielerinnen und Trainer für eine letzte kurze Besprechung. „Manchmal schauen wir uns noch einen Motivationsfilm an“, sagt Stefan Bräuer. „50 Minuten vor dem Anpfiff machen sich die Spielerinnen warm, dann folgen Zuspiele und das Einschlagen von der Außenposition – und dann geht es los!“

Letzte Meldung: Kurz nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe haben die „envacom volleys sinsheim“ mit einem hart umkämpften 3:2 gegen den TSV Bayer 04 Leverkusen ihren ersten Saisonsieg geholt. // ms

[www.envacom-volleys-sinsheim.de](http://www.envacom-volleys-sinsheim.de)

*Jule Schneider hebt für den Fotografen den Ball über Marisa Field und Katharina Stauß. – Chef-Trainer Stefan Bräuer legt die Bälle vor, bis Katharina Stauß am Boden ist.*



# Starke Vorbilder, starke Kinder!



Almir  
Velagic  
2. Platz EM  
Gewichtheben  
2009

Almir Velagic und das Team London der Metropolregion Rhein-Neckar sind Partner von Big Brothers Big Sisters, dem Mentoring-Programm für Kinder und Jugendliche.

TEAM  
LONDON  
Metropolregion Rhein-Neckar



Premium-Partner

[www.team-london-mrn.de](http://www.team-london-mrn.de)  
[www.mentor-werden.de](http://www.mentor-werden.de)



# „MEHR FAN-NÄHE ALS ANDERE SPORTARTEN“

Uwe Gensheimer hat viele Pläne für die Rhein-Neckar Löwen, die Nationalmannschaft, die Olympischen Spiele in London 2012 und seine Zukunft.



Foto: Rhein-Neckar Löwen

Der 25-jährige Uwe Gensheimer ist der vielleicht beste Linksaußen, den der Handball derzeit zu bieten hat, Hoffnungsträger der angeschlagenen deutschen Nationalmannschaft, Kapitän der Rhein-Neckar Löwen, Spieler der Saison 2010/2011 und Torschützenkönig der Champions League. „Der Mann mit den Gummi-Handgelenken“ nannte ihn ein Magazin, weil er selbst dann noch trifft, wenn jeder andere die Sache schon für aussichtslos hält. Uwe Gensheimer lässt nicht nur die Herzen von Handballfans und Teenager-Mädchen höherschlagen, sondern macht auch die Metropolregion Rhein-Neckar mächtig stolz: Schließlich ist der Sportler ein echter Monnemer Bu. Trotz des Erfolges der vergangenen Jahre und des wachsenden Rumors um seine Person ist Uwe Gensheimer vor allem bodenständig und zurückhaltend geblieben. Einer, der keinen Fan ohne Autogramm dastehen lässt und immer nett und höflich bleibt.

**arena2015: Wie können wir uns ein typisches Handballtraining vorstellen?**

Uwe Gensheimer: Bei den Rhein-Neckar Löwen trainieren wir an sechs Tagen in der Woche. Nur sonntags ist trainingsfrei – und natürlich an Spieltagen. Vormittags arbeiten wir an unserer Ausdauer und trainieren im Kraftraum. Nachmittags geht es dann ans eigentliche Handballtraining: Dann werden Würfe geübt, an der Technik gefeilt und wir bereiten uns konkret auf unseren nächsten Gegner vor.

**Was ist eigentlich die Herausforderung auf Ihrer Linksaußenposition?**

Wir müssen immer aus einem spitzen Winkel aufs Tor werfen. Das gilt natürlich für die Links- wie die Rechtsaußenposition. Wir Außenspieler müssen technisch am versiertesten sein

**Sehen Sie sich denn als Linksaußen in der Nationalmannschaft gesetzt?**

Abschließend müssen das andere beurteilen. Aber dank meiner Leistungen sehe ich mich mittlerweile schon als feste Größe in der Nationalmannschaft. Durch den Trainerwechsel zu Martin Heuberger im Juni ist dort einiges im Umbruch. Er möchte die Stärken der einzelnen Spieler mehr herausstellen und darauf muss das ganze Spielsystem angepasst werden. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen. Aber ich hoffe, dass wir uns für die Olympischen Spiele in London 2012 qualifizieren.

**Stichwort London 2012: Wie wichtig ist das Team London der Metropolregion Rhein-Neckar für Sie, den Profisportler?**

Es ist eine tolle Möglichkeit andere Sportler aus den unterschiedlichsten Disziplinen zu treffen und mich mit ihnen auszutauschen. Ich finde es spannend zu hören, wie andere trainieren und welchen Aufwand sie betreiben, gerade auch die Amateursportler.

**Was bedeutet Ihnen die Rhein-Neckar-Region – so als echter Monnemer Bu?**

Die Region ist Heimat für mich. Hier habe ich meine Familie, meine Freunde und auch meinen Verein. Jeder der schon mal länger von zuhause weg war, weiß, was Heimat bedeutet. Mannheim, Ludwigshafen und Heidelberg sind zusammen wie eine Großstadt. Innerhalb von einer halben Stunde ist man überall.

**Passiert es oft, dass Sie von Fans auf der Straße angesprochen werden?**

Schon manchmal. Aber mich stört das gar nicht. Fan-Nähe ist mir sehr wichtig. Überhaupt hat der Handball in diesem Punkt anderen Sportarten einiges voraus.

**Könnten Sie sich denn vorstellen, die Region zu verlassen?**

Ich weiß schon, dass es ein Privileg ist, dass ich in meiner Heimatstadt auf diesem hohen Niveau Handball spielen kann. In den vergangenen Jahren haben der Verein und ich uns parallel entwickelt. Ich hoffe, dass das so weitergeht. Aber wenn dem nicht so ist und mein Vertrag 2014 ausläuft, denke ich natürlich darüber nach, den Verein zu wechseln und damit auch die Region zu verlassen.

**2014 ist ja noch eine Weile hin. Was möchten Sie bis dahin erreichen?**

Mit den Löwen möchte ich eine gute Saison spielen. Bislang stehen wir in der Liga ganz gut da und noch ist alles möglich. Ich selbst möchte mich weiter steigern, zum Beispiel in Sachen Schnelligkeit und Athletik. Man lernt ja nie aus! Außerdem möchte ich meine neue Rolle als Kapitän der Löwen gut machen. Privat will ich mein Sportmanagement-Studium an der SRH Heidelberg weiter vorantreiben und im Handball natürlich über kurz oder lang einen Pokal in der Hand halten! // sah



*Den Ball wie festgeklebt an der rechten Hand, so kennen die Fans Uwe Gensheimer – und wenn der Ball die Hand verlässt, haben die meisten Torleute ein echtes Problem ...*



EISSCHNELLAUF IM SELBSTVERSUCH

# Kreiseln mit Finger- spitzengefühl

*Bei den Olympischen Spielen und Weltcups bewundert man, wie sie mit höchster Präzision und Dynamik auf dem Eis ihre Rennen bestreiten. Aber auch in der Mannheimer Neckarstadt kann man rasante Kufenstars beobachten oder beim Training einfach selbst mitmachen. Gesagt – getan: ein Selbstversuch.*





Auf dem Eis mit Eisschnelllaufanzug, klapprigen Knien und Klappschlitsschuhen. Gundi macht die Lehrmeisterin und die Reporterin versucht der Truppe zu folgen.



**K**inder, Jugendliche, Erwachsene und Rentner, alle im Trainingsoutfit – keiner davon steht auf dem Eis. Die Trainingseinheit vor dem Eislaufen besteht aus Imitationsübungen. „Indem wir die Bewegungsabläufe abseits des Eises imitieren, stärken wir die Beinmuskulatur ganz besonders. Das ist wichtig, denn Eisschnelllauf fordert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur enorm“, erzählt mir Gundi Pawasserat, Fachwartin Schnelllauf beim Mannheimer ERC (MERC). Ob Eisschnelllauf wirklich so anstrengend für die Oberschenkel ist, werde ich gleich erfahren. Meine Eislaufenferfahrungen beschränken sich auf nor-

males sonntägliches Rundendrehen in der örtlichen Eishalle. Gundi hingegen war 12 Jahre lang in der deutschen Nationalmannschaft und 2003 und 2005 Masters-Weltmeisterin im Eisschnelllauf.

#### Mit den Könnern Runden drehen

Dass mein Leih-Rennanzug ebenfalls von der deutschen Nationalmannschaft stammt, verwundert mich jetzt schon nicht mehr. Etwas peinlich berührt – der Anzug ist wirklich so eng wie ich befürchtet hatte –, aber auch neugierig, begeben sich mit meinen neuen Trainingskameraden auf die Eisfläche. Schon nach den ersten Übungen wird klar: Um annähernd so fit zu werden wie die Sportler des MERC, ist viel Training nötig. Die meisten Eisschnellläufer trainieren jeden Tag und das schon seit vielen Jahren.

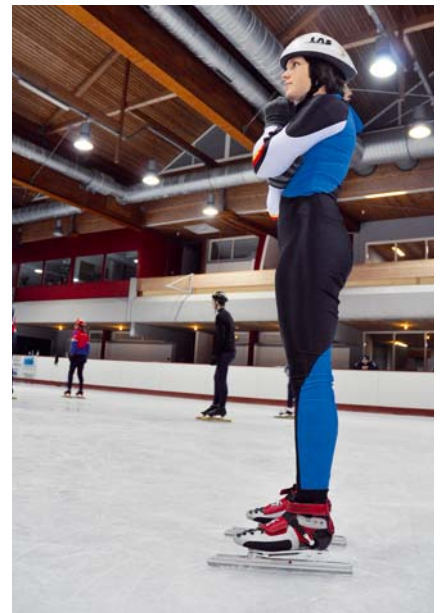
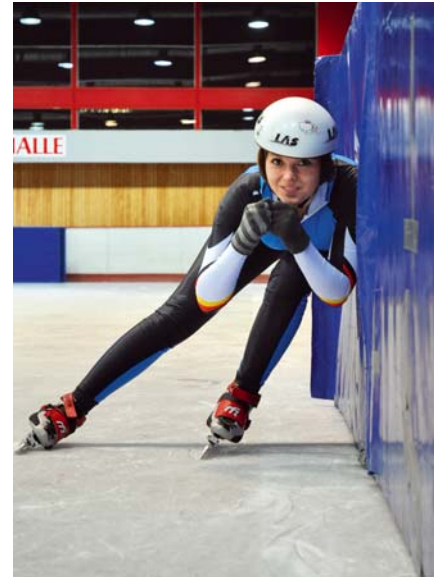
Wettkämpfe im europäischen Ausland sind für die MERCLer nahezu selbstverständlich.

#### Die richtige Grundstellung

Die Knie über die Fußspitzen und das Gesäß nach hinten, zwischen Wade und Oberschenkel muss ein rechter Winkel entstehen – so wird mir die richtige Eisschnelllauf-Stellung erklärt. In dieser Haltung soll ich nun Runden drehen. Nach der zweiten fangen meine Oberschenkel an heiß zu werden, bei der dritten stellt sich ein stechender Schmerz ein. Jetzt weiß ich, wofür diese Imitationsübungen gut sind. Mit normalem Schlitsschuhlaufen hat das nicht viel zu tun. Nach einigen Runden, in denen ich vergeblich versucht habe, annähernd das Tempo der Profis zu erreichen, gebe



*In Reih und Glied beim Startschuss – Schröglage beim Bandentraining. Fazit: Zuschauen tut mir auch ganz gut.*



ich auf und widme mich wieder den Grundübungen. Währenddessen flitzen meine Trainingskameraden in Gruppen an mir vorbei. Besonders schön sieht es aus, wenn sie in den Kurven mit ihren Fingerspitzen das Eis berühren.

#### **Anfang an der Bande**

Um überhaupt zu lernen, wie man sich so in die Kurven legt, soll ich mich in die Bande fallen lassen. Beide Beine bleiben dabei schulterbreit stehen, nur der Oberkörper lehnt an der Bande. Wie ich das jemals ohne diese Stütze hinbekommen soll, bleibt mir rätselhaft. Beim zweiten Versuch, die Kurvensituation zu simulieren, hält mich Gundi an der Hand. Ich lehne mich auf die entgegengesetzte Seite und fahre um sie herum. Das ist ganz und gar nicht einfach, soll mir aber einen Eindruck vom Eisschnelllauf geben. Abschließend üben wir den Grund-

schritt. Dabei muss ich mich wieder in die Hocke setzen und mit einem Bein vom Eis abdrücken. Wichtig: Das Abstoßbein muss so lange wie möglich auf dem Eis bleiben. Endlich ein Erfolgserlebnis. Gundi lobt mich und die Teamkollegen bescheinigen mir gute Haltungsnoten.

#### **Mit Geduld ans Ziel**

Nach zwei Stunden Selbstversuch habe ich gelernt: Eisschnelllauf ist definitiv ein gutes Ganzkörpertraining und für jede Altersgruppe geeignet. Bis die richtige Fahrtechnik erlernt ist, dauert es jedoch eine gewisse Zeit – also nicht die Geduld verlieren! // tek



- Keine Vertragsbindung
- Inklusive Betreuung
- In 13 Anlagen trainieren und Wellness erleben
- Begrenzte Teilnehmerzahl

5 Wochen  
**59**  
 EURO

Aktionszeitraum: 02.01. bis 29.02.12



# Im Zirkel geht es wieder rund!

**Von wegen Old School!** Zirkeltraining ist voll im Trend. Die Grundidee: An mehreren Stationen werden Übungen durchgeführt, die unterschiedliche Muskeln beanspruchen. Ein echtes Allround-Workout also, das ideal für die ist, die ihre Fitness trainieren und ein paar Kilos verlieren möchten. Kein Wunder, dass das

altbewährte Training aus den 50ern inzwischen fast überall (wieder) auf dem Programm steht, ob beim Fußballverein oder im Fitness-Studio. arena2015 stellt ein paar effektive Übungen vor, die Fitness-Fans auch zuhause durchführen können. Abwechslung garantiert – Schwitzen auch. // cka



**SLALOM**  
Möglichst schnell in Form einer liegenden Acht um zwei oder drei Hindernisse herumlaufen, ohne sie umzuwerfen. **Gut für Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit**



**KÄFER**  
Rückenlage, Knie im 90-Grad-Winkel, die Hände am Hinterkopf. Im Wechsel den rechten Ellenbogen und das linke Knie, danach den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammenführen. Schwieriger wird's, wenn man jeweils die Hand zum Fuß bewegt. **Gut für die gesamte Bauchmuskulatur**

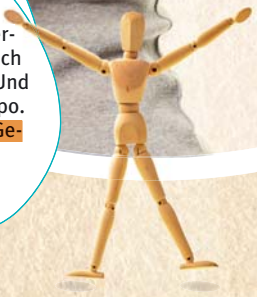
**DIPS**  
Auf eine Stuhl- oder Bankkante setzen, auf der Sitzfläche abstützen, die Finger zeigen nach vorn. Füße hüftbreit vor die Knie stellen. Mit dem Po vor die Sitzkante rutschen und im Wechsel die Arme beugen und strecken. Füße bleiben fest am Boden, die Knie parallel. **Gut für Brust- und Armmuskulatur, besonders Trizeps**



**LIEGESTÜTZ**  
Der Körper ist gestreckt, die Arme stemmen ihn nach oben, wobei die Hände etwa schulterbreit sind, die Finger nach vorne und die Daumen nach innen zeigen. Beide Arme gleichzeitig beugen, Körper gestreckt nach unten bewegen. Und das Ganze wieder nach oben. Leichter geht's, wenn die Hände erhöht positioniert sind, schwerer, wenn die Füße höher stehen. **Gut für Brust- und Armmuskulatur, Schultern**



**JUMPING JACK\***  
Füße schließen, Arme seitlich am Körper halten. Jetzt die Füße im Sprung etwa schulterbreit öffnen, dabei die Arme seitlich nach oben über den Kopf führen. Und das Ganze zurück. Schnelles Tempo. **Gut für Ausdauer, Koordination, Gesäß- und Beinmuskeln**



**Alles hat ein Ende, nur der Kreis hat keins ... Fitness-Jünger können nach einem Durchgang des Zirkeltrainings immer wieder von vorne anfangen!**

\* „Hampelmann“

Foto: iStockphoto, Fotolia

# „OHNE VOLUNTEERS KEIN TURNFEST“

*Am 18. Mai 2013 beginnt die größte Breitensportveranstaltung der Welt in der Metropolregion Rhein-Neckar. Zum Internationalen Deutschen Turnfest werden Gäste aus vielen Nationen erwartet – und zwar nicht weniger als 80.000! Eines ist dabei klar: Ein solches Mega-Event kann nicht ohne das Engagement zahlreicher ehrenamtlicher Helfer auf die Beine gestellt werden.*

**E**rstmal in der 150-jährigen Geschichte des Turnfests wird im Mai 2013 eine Region – und keine Stadt – Ausrichter sein. Für die Sportregion Rhein-Neckar sei das vor allem eine Riesenchance, wie Thomas Müller, ehrenamtlicher Vorsitzender des Turngaus Heidelberg e.V., erklärt: „Die ganze Region kann sich als guter Gastgeber präsentieren. Es gilt, den Teilnehmern und Besuchern zu zeigen, dass wir sportbegeisterte Städte, Vereine und Mitglieder haben, die den Spagat zwischen Leistungs- und Breitensport hervorragend beherrschen.“ In Rheinland-Pfalz haben sich 2010 zum Landesturnfest bereits 6.000 Teilnehmer und 50.000 Zuschauer getroffen. Der Turngau Heidelberg hat als Ausrichter des Landesturnfestes 2006 ebenfalls viel Erfahrung bei der Organisation einer Großveranstaltung sammeln können und spielt so eine wichtige Rolle für ein erfolgreiches Turnfest 2013. „Wir haben frühzeitig unsere Netzwerke und unser Know-how vom Landesturnfest einbringen können“, führt Thomas Müller aus.

Denn die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren: Seit Juli 2011 ist das Organisationskomitee des Turnfestes 2013 mit einer Geschäftsstelle in Mannheim vertreten. Und auch die Wettkampfstätten in der Region haben den ersten Check durch die Experten erfolgreich bestanden. Damit die einwöchige Veranstaltung zu einem Erfolg wird, fehlt vor allem noch eines: jede Menge freiwilliges Engagement.



*Das Turnfest 2013 kommt mit einem abwechslungsreichen Programm zum Zuschauen und Mitmachen in die Metropolregion Rhein-Neckar. Als Turnfestzentren sind Mannheim, Ludwigshafen und Heidelberg geplant. Insgesamt 18 Kommunen werden beteiligt sein und ihre Sportstätten für die Wettkämpfe oder die Schulen für die Unterkunft der Teilnehmer zur Verfügung stellen.*

## Ohne Ehrenamtliche geht gar nichts

Die Bedeutung der vielen ehrenamtlichen Helfer kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. „Ohne Volunteers kein Turnfest“, bringt es Thomas Müller auf den Punkt. Ob beim Geräteaufbau, dem Ticketverkauf, der Betreuung der Teilnehmer oder im Marketing – mindestens 10.000 Freiwillige werden im Mai 2013 gebraucht. Müller sieht daher auch seine primäre Aufgabe darin, bei den Vereinen in seinem Gau für Freiwillige zu werben. „Für die Vor-Ort-Betreuung der Schulen, in denen ein Großteil der Teilnehmer untergebracht wird, und zur Vorbereitung und Durchführung der Wettkämpfe benötigen wir jeden Helfer.“ Thomas Müller, der auch stellvertretender Vorsitzender des größten Heidelberger Sportvereins TSG Rohrbach ist, glaubt: „So wie ich die Vereinslandschaft in der Region kenne, wird es uns gelingen, genügend Volunteers zu gewinnen. Außerdem sind wir die erste Region, die ein Internationales Deutsches Turnfest ausrichten darf. Und wer wollte da nicht Teil einer tollen Geschichte werden?“

## Sportregion kürt Champions

In der Metropolregion Rhein-Neckar schätzt man freiwilliges Engagement. „Wir haben Glück, dass es einige Mäzene und große Firmen gibt, die das Ehrenamt im Sport fördern. Es wird im Vergleich zu anderen Regionen sehr viel gemacht“, findet Thomas Müller. Zum Beispiel in der Initiative „You are the Champions!“ Die Sportregion Rhein-Neckar setzt hier

*Ob Kampfrichter, Brötchenausgabe oder Orga-Jobs – die Aufgaben der Turnfest-Volunteers sind unverzichtbar für den Erfolg der Veranstaltung und den Schlussjubiläum der Teilnehmer.*



## TURNFEST-KLASSIKER NEU ENTDECKT

Das Turnfest 2013 hat mehr als die olympischen Turndisziplinen im Programm. Die arena2015 stellt ab sofort in jeder Ausgabe traditionsreiche Sportarten vor, deren spezieller Reiz das Turnfest in der Metropolregion Rhein-Neckar bereichern wird.

## KORFBALL



zusammen mit dem Hauptsponsor BASF SE und weiteren Partnern ein klares Zeichen für das Ehrenamt. Wichtigster Teil der Initiative ist ein Award, der vorbildliche ehrenamtliche Leistungen auszeichnet. Der Preis wird am 31. März 2012 in der SAP Arena verliehen. Ein Dankeschön-Event für über 10.000 Ehrenamtliche aus den Vereinen der Region bildet dafür den festlichen Rahmen. Abgerundet wird das Ganze mit der Gesprächsreihe „Quo Vadis, Ehrenamt?“, die die gesellschaftliche Bedeutung des Themas klar macht. Einen Sonderpreis gibt es zudem für die Person oder Institution, die die meisten Volunteers für das Turnfest mobilisieren kann. „Es ist für uns ein großes Anliegen, die Leistungen der Ehrenamtlichen im Sport mit dieser Initiative zu würdigen und zu unterstützen. Ohne sie wären die Vereinsstrukturen in der gegebenen Form nicht denkbar“, erklärt Dr. Eckart Würzner, Vorsitzender der Sportregion Rhein-Neckar.

„Anerkennung und Auszeichnungen sind natürlich erfreulich“, sagt Thomas Müller, der selbst rund 20 Stunden pro Woche für Verein und Verband arbeitet. „Aber dem größten Teil der ehrenamtlich Engagierten geht es in erster Linie nicht um Dank. Es geht um wichtige Basisarbeit für den Sport und den Spaß im Umgang mit anderen Menschen.“ // bs



Korfball ist die einzige Mannschaftssportart der Welt, in der gemischte Mannschaften gegeneinander antreten: Je vier Frauen und Männer sind gemeinsam in einem Team. „Männer und Frauen müssen gleichberechtigt spielen“, sagt Heike Büsing, die 2006 mit der U21-Nationalmannschaft spektakulär EM-Dritte wurde. „Nur so kommt man zum Erfolg.“ Korfball wurde 1902 vom niederländischen Lehrer Nico Broekhuysen entwickelt. „Korf“ heißt übrigens „Korb“ auf niederländisch. Das Sportgerät sieht aus wie ein Fußball, das Passspiel ähnelt dem des Handballs und die 3,50 Meter hoch hängenden Körbe gleichen einem Basketballkorb ohne Brett. Auch das Grundprinzip hat Korfball mit Basketball gemeinsam: Die Mannschaft, die am häufigsten den Ball im ringförmigen Korb versenkt, gewinnt. Die Regeln sind streng und speziell – aber gerade das macht den Reiz der Sportart aus. So dürfen Männer nur andere Männer, und Frauen nur Frauen decken oder angreifen. Laufen mit Ball ist verboten und ein Angreifer darf nur punkten, wenn er mindestens eine Armlänge vom Verteidiger entfernt ist. Das macht das Spiel extrem schnell und gleichzeitig fair – harten Körperkontakt oder Fouls gibt es kaum.



INTERDISZIPLINÄRES KURSPROGRAMM ZUR KREBSNACHSORGE

# Mit Sport zurück ins Leben

Wie kann es gelingen, Menschen nach einer anstrengenden und meist langwierigen Krebserkrankung schnell wieder in ihr normales Leben zurückzubringen? Wie lässt sich ihre Lebensqualität trotz der schwierigen Situation verbessern? Sportliche Aktivität ist eine der Antworten auf diese Frage. Ein Kooperationsprojekt gibt Hilfestellung.

**S**port stärkt Körper und Geist, er verleiht Ausdauer, und verbessert die Mobilität im Alltag. Kurzum: Sport erhöht die Lebensqualität. Das trifft auf gesunde Menschen zu, gilt aber gleichermaßen für Menschen während oder nach einer Krebsbehandlung. Das mag zunächst überraschen, denn Sport war für diesen Personenkreis bis vor ein paar Jahren ein Tabu. Es galt die Devise „Weniger ist mehr“: Während der Behandlung und auch danach müsse man sich konsequent schonen, solle den Körper möglichst wenig belasten und überhaupt ein gemäßigeres Lebenstempo einschlagen, das war die einhellige Meinung von Medizinern und Patienten. Doch Erkenntnisse der neueren Krebsforschung, wonach ein angemessenes Bewegungsprogramm die Heilung fördern könne, haben inzwischen einen Paradigmenwechsel eingeleitet.

#### Partner mit geballter Kompetenz

„Prinzipiell kann jeder Krebspatient jede Sportart ausüben, sofern aus medizinischer Sicht nichts dagegen spricht“, sagt Dr. Joachim Wiskemann vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg. „Wichtig dabei ist, das rechte Maß zu finden. Patienten sollen sich weder über- noch unterfordern.“ Dr. Joachim Wiskemann leitet das Programm Bewegung und Krebs am NCT. Das NCT hat jetzt in Kooperation mit dem Zentrum Aktiver Prävention in Nußloch (ZAP) sowie der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) ein neues interdisziplinäres Projekt ins Leben gerufen: „Aktiv leben mit Krebs“. Im Rahmen dieser von der Manfred Lautenschläger Stiftung unterstützten Kooperation wurde ein kompaktes, wohnortnahes Angebot zusammengestellt. Dieses besteht aus verschiedenen Bausteinen wie Ernährungsberatung, psychischer und medizinischer Betreuung, sozialrechtlicher Beratung sowie körperlichem Training.

#### Pilotphase gestartet

Das Kursprogramm „Aktiv leben mit Krebs“ absolvieren die Teilnehmer im ZAP im Racket Center Nußloch. Mitte Oktober hat dort die achtwöchige Pilotphase begonnen: Zweimal pro Woche kommen Betroffene zusammen, tauschen sich über die Krankheit aus, nehmen an Seminaren teil und machen Sport. Für jeden Teilnehmer haben die

Mediziner und Übungsleiter zuvor einen individuellen Trainingsplan erstellt. „So etwas wie die eine Krebsübung gibt es nicht. Man muss von Fall zu Fall abwägen und je nach Therapieform und Nebenwirkungen Anpassungen vornehmen“, sagt Dr. Joachim Wiskemann. Wer operiert wurde, darf zum Beispiel erst wieder Sport treiben, wenn die Wunde gut verheilt ist. Oder wer sich gerade einer Chemotherapie unterzieht, der soll sich keiner erhöhten Infektionsgefahr aussetzen.

#### Konfrontation mit eigener Endlichkeit

Im ZAP trainieren Krebspatienten an Geräten zum Muskel- und Kraftaufbau. Herz und Kreislauf stärken sie durch Nordic Walking, Radfahren oder Joggen. „Gerade die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining hat sich in der Krebsnachsorge besonders gut bewährt“, sagt Dr. Joachim Wiskemann. Wie aber bekommt man Krebspatienten, die vor der Diagnose nicht besonders sportlich waren, dazu, sich zu bewegen? „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Betroffene auf Grund der Diagnose und der Konfrontation mit dem Thema Endlichkeit von sich aus bereit sind, gewisse Veränderungen vorzunehmen“, so Dr. Joachim Wiskemann. „Wichtig ist hier eine gemeinsame und einheitliche Kommunikation aller an der Behandlung Beteiligten – einschließlich des familiären Umfelds.“

#### Sport wirkt positiv

Die Mediziner vermuten, dass sich bei Menschen, die nach einer Krebserkrankung regelmäßig Sport treiben, das Risiko einer Wiedererkrankung verringert und die Überlebenschance erhöht, aber dieser Zusammenhang lässt sich derzeit noch nicht beweisen. Dagegen ist eindeutig belegt, dass Sport die Lebensqualität der Betroffenen deutlich steigern kann. „Studienergebnisse zeigen, dass Sport die Folgen einer Chemo- oder Strahlentherapie, wie chronische Erschöpfungszustände oder durch Medikamente ausgelöste Übelkeit, verhindert oder abschwächen kann“, fasst Dr. Joachim Wiskemann die aktuellen Forschungserkenntnisse zusammen. „Neben dem positiven Einfluss auf den Körper wirkt Sport zudem gegen mögliche psychische Begleiterscheinungen der Krankheit wie Angstzustände oder Depressionen.“ // vro

[www.nct-heidelberg.de](http://www.nct-heidelberg.de)

## ZUR PERSON



Dr. Joachim Wiskemann leitet seit Januar 2011 das Programm Bewegung und Krebs am NCT in Heidelberg. Der Sportwissenschaftler und -psychologe hat an der Universität Heidelberg studiert und dort auch im Jahr 2010 promoviert. In seiner Freizeit bleibt der 31-Jährige dem Sport treu: Dr. Joachim Wiskemann spielt Volleyball.

## RACKET CENTER NUSSLOCH UND ZAP



Das Racket Center Nußloch wurde 1992 eröffnet. Die großzügige Multifunktionsanlage umfasst 30.000 Quadratmeter und bietet insgesamt 25 Spielfelder für Tennis – sieben Hallenplätze besitzen ein Cabrio-Dach –, Badminton sowie Squash. Zum Center gehören ein Sportshop und ein Restaurant. Seit 2006 ist das Zentrum Aktiver Prävention (ZAP) mit einem immer stärker wachsenden Kursangebot integriert. Im Oktober 2011 wurde das ZAP<sup>3</sup> mit Trainingsgeräten der jüngsten Generation auf 2.400 Quadratmeter erweitert.

[www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)



Im Sommer fristen sie ein trauriges Dasein, setzen Rost an den Kufen an oder verstauben im dunklen Keller. Doch kaum fällt der erste Schnee, ist die Zeit von Schlitten, Lenk-Bob und Tellerrodel gekommen. Schon das kleinste Gefälle lädt jetzt zum frostigen Flitzen ein – sei es auf der Rodelbahn, der winterlichen Streuobstwiese oder auf verschlungenen Waldwegen. Wir haben eine kleine Auswahl an Schlittenpisten in der Metropolregion zusammengestellt und wünschen guten Schnee und viel Spaß beim Nachrodeln!

## RODELSPASS GARANTIIERT

### KÖNIGSTUHL HEIDELBERG

Mit seiner Höhe von 570 Metern bietet der Heidelberger Hausberg oft schon Schnee, wenn im Tal noch Regen fällt. Im Dezember bringt der Bus der Linie 39 Rodler bequem an ihr Ziel: zum Beispiel zur familientauglichen Rodelwiese des Bierhelderhofs oder dem Rodelhang am Kohlhof – inklusive kleinem Lift.

### KATZENBUCKEL, WALDBRUNN

Der Katzenbuckel vervollständigt die Gipfelrunde der Metropolregion: Mit 630 Metern ist er der höchste Berg des Odenwalds. Die großzügigen Wiesen am Waldrand eignen sich ideal zum Rodeln. Wer sich danach aufwärmen möchte, dem sei die benachbarte Turmschänke empfohlen – oder gleich die Waldbrunner Therme.

### HERMERSBERGERHOF

Kaum 100 Einwohner hat der höchstgelegene Ort der Pfalz. Im Winter aber wandelt sich Hermersbergerhof zum „St. Anton der Pfalz“ und zieht Wintersportfans aus der gesamten Vorderpfalz an. Der Skilift wurde wegen der Klimaerwärmung zwar ausgemustert, die beliebte Rodelbahn gibt es aber noch.

### WALDWEG BAD DÜRKHEIM

Wer nicht gern auf ausgefahrenen Hängen rodeln, dem bieten sich mit den zahllosen Waldwegen in der Region spannende und kurvige Schlittenstrecken. Eine von ihnen ist die Rodelpiste bei Bad Dürkheim. Parkplätze sind beim Naturfreundehaus. Ab hier windet sich der Weg durch den Wald bergan. Bei der rasanten Abfahrt kann man den Aufstieg noch einmal Revue passieren lassen. // vp

### LINDENFELS, ODENWALD

Wer es romantisch mag, sollte die rund 200 Meter lange Rodelbahn in Lindenfels ansteuern. Unterhalb des Bismarckturms, ab dem Startpunkt der Schenkenberg-Loipe, führt die Rodelstrecke über 60 Meter Höhenunterschied bis fast in die Innenstadt des malerisch gelegenen Örtchens hinab.



**VERLOSUNG**  
3 x 1 Monat  
**GRATIS**  
trainieren!

Wer einen der drei Gutscheine für das VeniceBeach am Mannheimer Paradeplatz gewinnen möchte, sendet bis zum 15.1.2012 eine E-Mail an [verlosung@arena2015.de](mailto:verlosung@arena2015.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Auf die Plätzchen, fertig los!

So lässt man im Kaufhaus seine Mitstreiter garantiert stehen, wenn es um das Ergettern der besten Schnäppchen geht: Auf alle Viere gehen, Bauchmuskeln anspannen und versuchen eine gerade Linie zu bilden. Achtung – nicht durchhängen! Jetzt nach vorne abgestützt bleiben und die Beine so bewegen, als wolle man losrennen. Damit trainiert man nicht nur seine Sprinterqualitäten, sondern auch die gesamte Bauchmuskulatur. **Warnung:** Diese Übung nicht nach vorherigem Glühweingenuss durchführen!



## DER TÜTEN-TERMINATOR

Starke Arme sind nicht nur gut fürs Geschenke-Shoppen, sondern auch für den Wochenend-Einkauf: Füße schulterbreit, aufrecht hinstellen und die schwersten Tüten schnappen. Mit dem linken Bein einen kontrollierten Ausfallschritt nach hinten machen. Das Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilen. Gleichzeitig den rechten Arm zur Seite anheben mit leicht gebeugten Ellbogen. Dann in die Ausgangsposition zurück und noch mal – und dabei das Lächeln nicht vergessen.

## FIT FÜRS WEIHNACHTS-SHOPPING

Der Startschuss für die letzten Weihnachtseinkäufe ist gefallen und der Winterschlussverkauf ist nicht mehr fern! Höchste Zeit, sich auf das Tütenschleppen und den Marathon durch die Fußgängerzonen der Metropolregion Rhein-Neckar vorzubereiten. Diese Übungen sagen Plätzchen & Co. den Kampf an – los geht's!

## DER DAUER-BRENNER

Hier kommt eine Ganzkörperübung für alle wichtigen Zonen: Po, Oberschenkel, Waden und sogar die Arme! Gerade und mit den Füßen schulterbreit hinstellen. Beim Einatmen die Beine beugen, bis die Oberschenkel in der Waagerechten sind. Das Gewicht liegt hinten – darauf achten, Kopf und Rücken in einer Linie zu halten. Dabei die Arme auf Schulterhöhe heben und dann noch mal von vorne. Die Übung so oft wiederholen, bis die Arme gefühlt zehn Zentimeter länger sind.

## Oh Tannenbaum...

Zum Karma-Finden nach dem Einkaufs-Getümmel: Auf beiden Beinen stehend mit den Armen an den Seiten beginnen. Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen. Nun das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und das rechte Knie anziehen. Mit der Hand

den rechten Fuß neben den inneren linken Oberschenkel ziehen und diese Position halten. Dabei entspannt „Oh Tannenbaum“ singen und sich über die vielen schönen Dinge freuen, die man ergattert hat! // ndr





## SPORTJAHR VORAUS!

Die Gelegenheiten, in den kommenden Monaten selbst aktiv zu werden und spannende Wettbewerbe als Zuschauer zu genießen, sind fast unübersehbar – eine erste Auswahl mit der Garantie auf interessante sportliche Erlebnisse:

Gleich am 6. Januar gastiert die Turn-Gala in der Mannheimer SAP Arena. Zudem kommt im Januar Schlag auf Schlag Hallenfußball: Am 5. der Harder13-Cup für Profiteams in der SAP Arena, am 8. das U13-Tunier in Ketsch, am 21./22. der EWR-MetropolCup für die besten U17-Teams der Mädchen und Jungen in Worms und am 28./29. das Frauenturnier in Rauenberg. Tennisfreunde sollten sich ab 29. Januar nach Nußloch orientieren: Dort wird der internationale MLP-Cup ausgetragen. Wer lieber ohne Ball läuft und dabei auf

die mit 42,195 Kilometern längste olympische Laufstrecke gehen möchte, hat dazu am 11. März beim topfebenen Bienwaldmarathon in Kandel, am 22. April beim Weinstraßenmarathon in Bockenheim und am 12. Mai beim großen MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar Gelegenheit. Dem vielfältigen Programm der BASF SE, die ein ausdauernder Förderer des Breitensports in der Region ist, entnehmen wir passenderweise drei Ausdauersport-Events: Saisonstart mit der Rad-tour Rhein-Neckar am 22. April, sportliche Abwechslung beim Start des BASF Triathlon-Cups Rhein-Neckar in Mußbach am 3. Juni und Laufspaß auf dem Formel-1-Kurs in Hockenheim beim Firmencup am 20. Juni.



Fotos: Veranstalter, www.rhein-neckar-picture.de, Martin Staiger

arenaz2015 ist das Magazin des Vereins Sportregion Rhein-Neckar e. V.

### Herausgeber, Konzept und Realisation:

Publik. Agentur für Kommunikation GmbH  
Rheinuferstraße 9, 67061 Ludwigshafen am Rhein  
Tel.: 0621/963600-0, E-Mail: redaktion@arenaz2015.de  
www.arenaz2015.de

V. i. S. d. P.: Dr. Antje Louis

Redaktion: Sina Altmann/sia, Carola Kappe/cka, Nora Dreier/ndr, Saskia Höhne/sah, Nicole Kröll/nik, Victoria Pfaff/vp, Veronique Renkert/vro, Bernhard Schenk/bs, Dr. Martin Staiger/ms, Yasemin Tekne/tek; Daniel Sautter (Sportregion Rhein-Neckar)

Layout: Laura Ricke

Produktion: Lutz Hildebrandt

Druck und Verarbeitung: ColorDruck Leimen,  
Druckauflage: 20.000 Exemplare

Copyright: Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Art von Verwertung ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers möglich.

Der Verein Sportregion Rhein-Neckar e. V. möchte die Metropolregion als leistungsfähigen Sportstandort weiter stärken und ausbauen. Unter dem Leitmotiv „Sport bewegt die Region – die Region bewegt den Sport“ vernetzt die Sportregion das vorhandene Potenzial bei Vereinen, Sportlern, Veranstaltern und Unternehmen. Die erfolgreichen Partnerschaften zeigen, wie aus guten Ideen Einzelner gemeinsame innovative Projekte entstehen.

## sieger lieben gleichstand

Sport verbindet. In einem echten Team gehören alle zusammen. Deshalb fördern wir in der Region den Breitensport und die Integration in den Sportvereinen. Wenn jeder gleich viel zählt und alle zu Siegern werden, dann ist das Chemie, die verbindet. Von BASF.  
[www.basf.com/mit-uns-gewinnt-die-region](http://www.basf.com/mit-uns-gewinnt-die-region)



**BASF**  
The Chemical Company

Ein Unternehmen  
in der

  
Metropolregion  
Rhein-Neckar

# Vom Shoppen zum Schoppen in **20 Minuten.**

Die Region  
der kurzen  
Wege!



Leben in Bewegung

Von der Einkaufsmeile aufs Weinfest – das ist bei uns Katzensprung und Lebensart zugleich. Denn in der Metropolregion Rhein-Neckar kann man das Leben in jeder Hinsicht genießen. Ob Festival, Theater oder Museum. Ob Spitzensport, Shopping-Tempel oder Freizeitpark. Ob Sternegastronomie oder Straußwirtschaft: Hier langweilt sich niemand. Die Region der kurzen Wege! **Mehr unter [www.m-r-n.com](http://www.m-r-n.com)**



Wir unterstützen die Regionalentwicklung in der Metropolregion Rhein-Neckar:





## „Wer seinen Beruf zur Lebensaufgabe macht, verdient die gleiche Leidenschaft von seinem Finanzberater.“

Dr. h.c. Manfred Lautenschläger, MLP-Gründer

Wer das Leben von Akademikern kennt, kann sie besser beraten. Deshalb hat Manfred Lautenschläger vor 40 Jahren MLP gegründet. Die Finanzberatung von Akademikern für Akademiker. Mit Beratung auf Augenhöhe. Ein echter Partner bei der persönlichen Finanzplanung. [www.mlp.de](http://www.mlp.de)

*Manfred Lautenschläger*



Finanzberatung, so individuell wie Sie.



Vorsorge

Vermögen

Gesundheit

Versicherung

Finanzierung

Banking