

# TSVemotion



## Sommer, Sonne, gute Laune

### TSV Bayer 04 Sommerfest 2017

#### Spitzenmäßige Integration

Das 7. Integrative Sportfest des TSV Bayer 04 Leverkusen bot wieder vielfältige Emotionen und Rekorde.

#### EM-Silber im Degenfechten

Alexandra Ndolo wird Vize-Europameisterin bei der Degenfecht-EM im georgischen Tbilisi.

#### Jennifer Oeser tritt ab

Die Siebenkampf-Vizeweltmeisterin 2011 beendet ihre erfolgreiche Karriere.



Sport fördern



Menschen begeistern

Science For A Better Life



Wer heute als Nachwuchssportler Erfolg haben will, braucht neben viel Talent ebenso viel Unterstützung. Bayer, seit über 100 Jahren ein engagierter Förderer des deutschen Sports, bietet jungen Menschen diese Unterstützung. Und ermöglicht so dem Nachwuchs, seine Fähigkeiten in aller Ruhe zu entwickeln und sich selbst zu verwirklichen. Und dies nicht nur im Spitzensport, sondern auch im Breitensport und Behindertensport.

[www.sport.bayer.de](http://www.sport.bayer.de)

# Vorwort

# Klaus Beck

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer in diesen Tagen auf unsere Vereinsanlage kommt, der kann es kaum übersehen. Ein Banner mit dem Claim „Sport für Alle“ vermittelt sowohl an der Außenseite der Herbert-Grünwald-Halle als auch im Eingangsbereich der Fritz-Jacobi-Anlage an der Kalkstraße eine eindeutige Botschaft: Der TSV Bayer 04 steht für sportliche Vielfalt.

Dabei ist es unerheblich, ob es um Kindersport geht, ob ein Jugendlicher eine Trendsportart finden oder eine Spitzensportkarriere ansteuern möchte. Weiterhin sind über diverse Fitness-, Präventions- und Rehaangebote, das vereinseigene Fitnessstudio GoFit, bis hin ins hohe Alter keine Grenzen gesetzt. Wenngleich unsere Vereinsmitglieder die Vielfalt des TSV Bayer 04 größtenteils gut kennen, schien es uns einmal an der Zeit zu sein, diese nochmal plakativ darzustellen. Insbesondere das, was in den Bereichen Kinder- und Jugendsport sowie im Bereich Fitness & Health geleistet und angeboten wird, geht eben im Alltag und vor allem natürlich in der medialen Wahrnehmung oft unter. Das gleiche gilt für den größten Teil des Behindertensports.

Da ist der Spitzensport inklusive des paralympischen Sports in einer komfortableren Situation, denn hier berichten die Medien regelmäßig von Erfolgen und guten Platzierungen. Und davon gab es zuletzt wieder einige, ebenso haben wir unseren Ruf als hervorragender Veranstalter von hochkarätigen Sportevents bestätigt. Ich erinnere da vor allem an die Durchführung der Deutschen U23-

Meisterschaften in der Leichtathletik sowie das Integrative Sportfest. Beides waren wieder tolle Veranstaltungen, für die ich mich an dieser Stelle bei den Organisatoren und vielen ehrenamtlichen Helfern ganz herzlich bedanken möchte.

Zum Leitmotiv „Sport für Alle“ passt natürlich auch das Sommerfest, das wieder sehr gut besucht war und unsere Bandbreite in einer, wie ich meine, sehr netten Atmosphäre erlebbar gemacht hat.

Und zum guten Schluss ist es mir ein Anliegen, unseren Spitzensportlern, die in diesem Sommer noch einige Highlights vor sich haben, viel Erfolg zu wünschen. Die Leichtathleten mit und ohne Behinderung fahren zu den Weltmeisterschaften nach London, die Judoka tragen ihre WM in Budapest aus und die Fechter haben ihre WM mit Leipzig diesmal sogar im eigenen Land. Ihnen, und natürlich auch allen anderen, die sich für die kommenden Wochen viel vorgenommen haben, drücke ich fest die Daumen!

Abschied nehmen hieß es hingegen von bzw. für drei besondere TSV-Athletinnen. Paralympicssiegerin Vanessa Low beginnt in Australien einen sportlich wie privat neuen Lebensabschnitt, während Franziska Liebhardt, ebenfalls Paralympicssiegerin, ihre Karriere beendet. Auch Siebenkämpferin und WM-Silbermedaillengewinnerin Jennifer Oeser hat kürzlich bekannt gegeben, sich nun auf ihr Privatleben konzentrieren zu wollen. Sie alle haben in der Vergangen-



heit Großes geleistet. Für die weitere Zukunft wünsche ich den drei sympathischen Sportlerinnen alles erdenklich Gute!

Und uns allen wünsche ich nun einen schönen, sportlichen und hoffentlich erfolgreichen Sommer.

Ihr

Klaus Beck  
Vereinsvorsitzender  
TSV Bayer 04 Leverkusen



# Covestro – Ihr neuer Partner im Sport

Wir freuen uns darauf, den TSV Bayer 04 Leverkusen zu unterstützen! Sport liegt uns besonders nahe, denn wir produzieren Werkstoffe für Spitzenleistungen.

Für mehr Schnelligkeit sorgen unsere elastischen Materialien in Sportschuhsolen. Shirts mit Funktionsdruck bringen ein Plus an Kondition und widerstandsfähige Kunststoffe in schicken Brillen geben Schutz und Sicherheit.

[covestro.com](http://covestro.com)



# Inhalt



6



8



10



22

Thema	Seite
Vorwort Klaus Beck	3
Sommerfest 2017	6
Paralympischer Sport	8
Fechten	10
Leichtathletik	14
Handball	25
Judo	26
Cheerleading	28
Betriebliches Gesundheitsmanagement	30
Sportinternat	34
SportfreundeClub	37
TSV Bayer 04	38
Zurück geblättert...	41
Trainingstagebuch <b>GoFit</b>	42
Wer ist eigentlich... Sonja König?	44

## Impressum

### Herausgeber:

TSV Bayer 04 Leverkusen e.V.  
Tannenbergsstraße 57  
51373 Leverkusen  
Tel. 0214-86800-73  
presse@tsvbayer04.de  
Erscheint ca. 6 x pro Jahr

### Auflage:

Online: ca. 6.000  
Druckexemplare: 300

### Verantwortlich für den Inhalt:

Uwe Pulsfort

### Redaktion:

Uwe Pulsfort (Ltg.), Oliver Heuser,  
Anne Wingchen

### Mit Beiträgen von:

Heike Bernstein, Mareike Brischke,  
Elfenpresse, Nico Feißt, Oliver Heuser,  
Harald Koken, Steffi Nerius, Uwe Pulsfort,  
SportfreundeClub, Gero Steinmetz

### Bilder:

Bayer AG, Augusto Bizzi/FIE,  
Andrea Bowinkelmann/LSB, CCVD,  
Jörg Dembinski, Walter Gülден,  
Manfred Herrig, Oliver Heuser,  
Axel Kohring/beautiful sports,  
Chai Gladys von der Laage,  
Steffi Nerius, privat, Uwe Pulsfort,  
Svenja Sasse, Gero Steinmetz,  
TSV Bayer 04, Mika Volkmann, Olaf Wolf

### Druck:

Druckerei Werbeschmiede

### Anzeigen:

Uwe Pulsfort

### Titelbild:

"Sommer, Sonne, gute Laune"  
Foto: Walter Gülден

### Satz & Layout:

Oliver Heuser, Uwe Pulsfort



# Spaß auf der gesamten Anlage

Sommer, Sonne, gute Laune: Das Sommerfest des TSV Bayer 04 Leverkusen hat wieder alle Erwartungen erfüllt.

Etwa 2.500 Besucher waren der Einladung auf die Kurt-Rieß-Sportanlage gefolgt und nutzten bei bestem Wetter die zahlreichen Angebote, von der Kinderolympiade über zahlreiche Eventstationen, Tag der Offenen Tür im GoFit bis hin zum Trödelmarkt.

Auch das Programm auf der Aktionsfläche kam wieder sehr gut an: Unterhaltsam moderiert von Geschäftsführerin Anne Wingchen, gaben die Happy Dancers, die Rhythmischen Sportgymnastinnen sowie die Jungs aus der Turnabteilung unter dem Beifall der Besucher

interessante Einblicke in ihre Sportarten.

Einen besonderen Stellenwert vor der Terrasse der Vereinsgaststätte nahm in diesem Jahr der Bereich „Fitness & Health“ ein. Die verschiedenen Ressortleiter informierten die Besucher über



Fotos: Gülden/Heuser/Pulsfort

das, was sich hinter den Ressorts Fitness, Prävention, Berufliches Gesundheitsmanagement und GoFit versteckt. Klar, dass es nicht bei reinen Erläuterungen blieb: Sonja König und Daggi Meiss, zuständig für die Fitnessangebote des Vereins, hatten ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet, das einen guten Eindruck von den vielfältigen Sportangeboten im neu benannten Bereich „Fitness & Health“ vermittelte. Auf die Bühne gebeten wurden in dem Zusammenhang einige treue Mitglieder, die für ihre 25-jährige Vereinsmitgliedschaft geehrt wurden. Krönender Abschluss war der Tanz-Flashmob, der das Programm auf der Aktionsfläche ausklingen ließ.

Zuvor war es auf der Bühne prominent geworden, als mit Alexandra Ndolo und Miryam Roper zwei Spitzensportlerinnen ausgezeichnet wurden. Vereinsvorsitzender Klaus Beck ehrte Degenfechterin Alexandra Ndolo für ihre Silbermedaille bei den Europameisterschaften, während Miryam Roper Gold beim Grand Slam in Jekaterinburg gewonnen hatte. Beide nutzten anschließend die Gelegenheit und bummelten über die Anlage - und gaben sich auch dort wiederum sportlich: Erst zeigte „Mimi“ Alex die wesentlichen Prinzipien des Judoports (und legte zwischendurch im eleganten Mini-Kleid zwei junge Boxsportler auf die Matte), anschließend ließ sie sich von

Alex Ndolo eine Einführung ins Fechten geben.

Das rundherum gelungene Fest erfreute auch den TSV-Vorsitzenden Klaus Beck: „Es ist schön zu sehen, dass das Fest von den Menschen so gut angenommen wird.“ Anders ausgedrückt: Fortsetzung folgt... ■

**Uwe Pulsfort**

# Spitzenmäßige Integration

Das 7. Integrative Sportfest des TSV Bayer 04 Leverkusen bot wieder vielfältige Emotionen. Johannes Floors sprintete zum Europarekord, Vanessa Low trug zum letzten Mal das Bayer-Trikot und Heinrich Popow glänzte als Co-Moderator.



TSV-Vorsitzender Klaus Beck, Geschäftsführerin Anne Wingchen, Vanessa Low, Franziska Liebhardt, Behindertensport-Geschäftsführer Jörg Frischmann, Abteilungsleiter Dr. Karl Quade bei der Verabschiedung beim Integrativen Sportfest.

Meetingdirektor Jörg Frischmann konnte sich über ein stattliches Teilnehmerfeld freuen: Neben den heimischen Athleten kamen viele Starter aus den umliegenden Vereinen, aber auch paralympische Sportler aus Australien, den Niederlanden, Großbritannien und Luxemburg, um die Top-Bedingungen zu nutzen.

Johannes Floors sprintete – angestachelt durch den australischen T13-Rio-Bronzemedailengewinner Chad Perris – zu einem neuen T43-Europarekord in 10,88

Sekunden. Im Finale anschließend lief der Athlet von Karl-Heinz Düe in 10,77 Sekunden sogar noch mal schneller, allerdings bei nicht zulässigem Rückenwind (+2,9).

Schneller sprintete an diesem Tag nur einer: Kai Köllmann, der kurzfristig gemeldet hatte und dann mit 10,45 Sekunden im Finale nach 10,51 Sekunden im Vorlauf Bestzeit lief und seine Staffel-Nominierung für die U23-Europameisterschaft bestätigte.

Léon Schäfer gelang gleich zwei Mal eine Verbesserung seiner schnellsten 100-Meter-Zeit. In einem Lauf mit dem australischen Paralympics-Sieger Scott Reardon und dem britischen Rio-Silbermedailengewinner Richard Whitehead steigerte er sich auf 12,77 Sekunden im Vorlauf und 12,70 Sekunden im Finale. Heinrich Popow, der aufgrund einer Verletzung in dieser Saison nicht mehr starten wird, aber als Co-Moderator vor Ort war, zitterte gar um seinen Weltrekord, doch Reardon fehlten mit 12,13 Sekun-

den am Ende zwei Hundertstel.

Markus Rehm zeigte im Wettkampf mit dem niederländischen Paralympics-Zweiten Ronald Hertog und Olympia-Teilnehmer Alyn Camara vom ASV Köln starke Weiten, verschenkte aber immer viel beim Absprung, sodass am Ende eine Serie von 8,05 Metern, 8,04 Metern und 8,03 Metern stand. „Der Ausreißer nach oben kommt noch, ganz bestimmt“, versicherte der zweifache Paralympics-sieger.

Weitsprung-Paralympicssiegerin Vanessa Low machte über 100 Meter ihren letzten Wettkampf im Bayer-Trikot und wurde anschließend wie Kugelstoß-Paralympicssiegerin Franziska Liebhardt von TSV-Präsident Klaus Beck, Geschäftsführerin Anne Wingchen und Behindertensport-Geschäftsführer Jörg Frischmann verabschiedet.

Der TSV-Nachwuchs lieferte auf der Bahn, im Kugelstoßen, Speerwurf und im Weitsprung gleich mehrere Bestleistungen, sodass Trainerin Sara Grädtke sagte: „Für sie ist es toll, weil viele von den Gro-

ßen und viele Nichtbehinderte da sind. Und es tut ihnen gut, dass sie während ihren Wettkämpfen gefeiert werden.“

Beispiele für die tollen Nachwuchsathleten sind die doppelte Bestleistung von Tom Malutedi über 100 und 200 Meter, 3,20 Metern im Weitsprung von Tamara Adam oder auch die 14,07 Sekunden von Noah Bodelier. Paul Heldt hatte zuvor eine Bestleistung von 13 Metern im Speerwurf stehen und warf gleich drei Mal über 20 Meter. Für Aaron Thiekötter dürfte sein erstes 100-Meter-Rennen überhaupt unvergesslich bleiben – schließlich hatte er mit Reardon, Whitehead und Léon Schäfer auf den Bahnen neben sich mit die besten ober-schenkelamputierten Sprinter der Welt.

Meetingdirektor Frischmann blickte euphorisch schon ins kommende Jahr: „Unser Ziel ist es, dass dann noch mehr nichtbehinderte Top-Athleten da sind. Ein integratives Sportfest in dieser Größe ist in Deutschland einmalig.“ ■

Nico Feißt



Johannes Floors stellte einen neuen Europarekord über die 100 Meter auf.

## Danke, Carola Adams!

Nachdem sie bei uns vor mehr als zehn Jahren die erste Lungensportgruppe gegründet hatte, sind es mittlerweile drei, die beim TSV Bayer 04 angeboten werden. Ende Juni stand sie zum letzten Mal in der Halle und wurde verabschiedet, um neue Aufgaben anzugehen. Die Behindertensportabteilung wünscht Ihr auf dem weiteren Weg alles Gute. Sie wird uns aber verbunden bleiben und als Vertretung verfügbar sein. ■

Nico Feißt



Carola Adams (5. v. r.) wurde von ihrer Lungensportgruppe herzlich verabschiedet.

## EM-Silber für Alexandra Ndolo

Bei der EM in Tbilisi, Georgien, wurde die Degenfechterin Alexandra Ndolo Vize-Europameisterin. Auch mit der Mannschaft konnte sie einen guten sechsten Platz erzielen. Die Leverkusener Herren Fabian Herzberg und Lukas Bellmann erreichten mit der Mannschaft sogar das Halbfinale und beendeten ihre Teilnahme bei der EM auf einem sehr erfreulichen vierten Rang.

Die 30-jährige Leistungssportlerin Alexandra Ndolo setzte sich im gesamten Turnierverlauf souverän und selbstbewusst gegen ihre Gegnerinnen durch und startete nach makelloser Vorrunde vom 5. Platz in die Direktausscheidung. Auch dort konnte sie jedes Gefecht mit einem klaren Trefferstand für sich entscheiden. Im Halbfinale traf sie auf die nach der Vorrunde an eins gesetzte Ju-

lia Beljajeva aus Estland und gewann mit dem Punktestand 15:12. Lediglich das Finale gegen Violetta Kolobova verlor Alexandra Ndolo. Überglücklich teilte Ndolo ihre Gefühle mit Freunden und Fans in den sozialen Netzen: „Einfach nur happy. Vielen lieben Dank an alle, die die Daumen gedrückt haben.“

Beim Mannschaftswettbewerb belegten

die Damen, ebenfalls mit der Fechterin Alexandra Ndolo, den sechsten Platz. Obgleich sie lange mithalten konnten, verloren sie gegen die späteren Vize-Europameisterinnen aus Russland mit einem Trefferstand von 33:43. Beim folgenden Gefecht um die Platzierungen fünf bis acht konnten sich die Damen gegen die Ukrainerinnen ein weiteres Mal durchsetzen, mussten sich dann aber gegen Polen mit dem sechsten Platz zufriedengeben.

Bei den Herren nahmen neben Rafael Steinberger (Solingen) und Richard

Schmidt (Offenbach) auch die beiden Fechter des TSV Bayer 04 Leverkusen Fabian Herzberg und Lukas Bellmann am Einzelwettbewerb der EM teil. Herzberg erreichte als bester Deutscher den 25. Platz, Lukas Bellmann belegte am Ende Platz 52.

In der Mannschaftskonkurrenz konnten sich die Herren dann selbstbewusst und erfrischend gegen Israel (45:40) und Frankreich (45:43) durchsetzen und erreichten damit überraschend das Halbfinale. Dort ging das Mannschaftsgefecht für Herzberg, Bellmann und Co. gegen

die Degenherren aus Russland, an denen bei dieser EM kein Vorbeikommen war. Im kleinen Finale um Rang drei mussten sich die Herren dann leider in einem dramatischen Gefecht mit 22:23 geschlagen geben und verpassten damit knapp den Bronzitel. Bundestrainer Mario Böttcher meinte hierzu, dass „der vierte Platz ein sehr gutes Ergebnis“ sei, und die Herren die Außenseiterchance entsprechend genutzt hätten. Sein Dank ging dabei auch ausdrücklich an die Heimtrainer für die gute EM-Vorbereitung. ■

Heike Bernstein

## Fecht-Trio für WM in Leipzig nominiert

Alexandra Ndolo, Fabian Herzberg und Lukas Bellmann haben sich einiges vorgenommen.

Wenn vom 19. bis 26. Juli in Leipzig die besten Fechter der Welt aufeinandertreffen, dann sind darunter auch drei Athleten des TSV Bayer 04 Leverkusen. Der Deutsche Fechterbund hat für die Weltmeisterschaften in Leipzig auch die Leverkusener Degenfechter Alexandra Ndolo, Fabian Herzberg und Lukas Bellmann nominiert.

Alle drei fahren hoch motiviert nach Sachsen, schließlich hat man eine Weltmeisterschaft nicht jedes Jahr im eigenen Land.

Die größten Chancen dürfte sich Alexandra Ndolo ausrechnen, nachdem sie kürzlich erst bei den Europameisterschaften Silber gewonnen hat. „Wenn es perfekt läuft, ist für Alex wieder eine Medaille drin“, meint auch TSV-Leistungssport-Koordinator Michel Colling. Auch Fabian Herzberg und Lukas Bellmann traut er einiges zu. Fabian Herzberg etwa reist mit den Empfehlungen des aktuellen Deutschen Meisters nach Leipzig. Zudem können die beiden Degenfechter auf einen hervorragenden Mannschaftswettkampf bei der EM in Tiflis zurückblicken, wo sie mit Frank-

reich immerhin den Olympiasieger ausgeschaltet haben.

Diesen Rückenwind wollen die TSV-Athleten mitnehmen. Und dass ein gutes Abschneiden bei dieser WM insbesondere für die Mannschaft wichtig sein wird, verdeutlicht Michel Colling: „Die Mannschaft muss unter die letzten Acht kommen, um die neuen Vorgaben des DOSB zu erfüllen. Aber unsere Jungs

sind immer für Überraschungen zu haben, also lassen wir uns überraschen.“

UP

Termine:

- 19./22. Juli Herrendegen Einzel
- 20./23. Juli Damendegen Einzel
- 25. Juli Herrendegen Mannschaft
- 26. Juli Damendegen Mannschaft



Fabian Herzberg

Foto: Wolf



Lukas Bellmann

Foto: Herrig

# Schüler-Trainingslager in Tauberbischofsheim



Fotos: privat

Traditionell fahren die Degen-Fechterinnen und -Fechter im Alter zwischen 9 und 12 Jahren über das Pfingstwochenende ins Trainingslager nach Tauberbischofsheim.

Für die jungen Nachwuchsfechter des TSV Bayer 04 ist das Trainingslager ein tolles Erlebnis.

In diesem Jahr führen zu den neun TSV'lern noch drei junge Fechter vom TV Hoffnungsthal mit. An vier Tagen steht dann Fechten auf dem Programm. Daneben kommen aber auch Spiel und Spaß nicht zu kurz.

Der TSV Bayer 04 Leverkusen nutzt die ausgezeichnete Trainingsumgebung des Olympiastützpunkt Tauberbischofsheim mit großen Fechthallen, Unterkünften, Mensa und Schwimmbad gerne, um den ganz jungen Nachwuchsfechtern ein besonderes Erlebnis zu bieten.

Für viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist es neben der Klassenfahrt

in der Schule die erste Reise ohne Eltern. Ungewöhnlich und gewöhnungsbedürftig ist es für die Kinder sicherlich, morgens vor dem Frühstück einen Morgenlauf zu absolvieren. Aber wenn die neun Mädchen und Jungen in ihren rot-schwarzen Trainingsanzügen um 7:15 Uhr loslaufen, dann schweißt das die Gemeinschaft zusammen. Und auch bei den Trainingseinheiten vormittags ist den Kindern anzumerken, dass es anders ist, sich mal länger und intensiver mit den Themen Kondition, Koordination und Beinarbeit auseinander zu setzen. Insbesondere die Tatsache, dass nicht nur die Fechterinnen und Fechter aus Leverkusen den Olympiastützpunkt über

Pfingsten besuchen, sondern auch aus anderen Vereinen Trainingslager stattfinden, bringen neue Impulse und Anregungen. Beinarbeit bei einem anderen Trainer? Das ist mal etwas Neues und es fällt frühestens nach der Trainingseinheit auf, dass es viel länger gedauert hat als beim normalen Training in Leverkusen.

Am Nachmittag dann steht das Fechten im Mittelpunkt: Runden, Trainingsturniere und Mannschaftsgefechte sollen den jungen Sportlerinnen und Sportlern Routine für die Wettkämpfe geben. Die größere Auswahl an Gegnern bietet dabei einerseits die Möglichkeit, sich gemeinsam mit noch unbekanntem Fechtern

zu entwickeln, andererseits ist es eine schöne Gelegenheit, Fechterinnen und Fechter aus anderen Teilen Deutschlands kennen zu lernen. Die nationalen Wettkämpfe, die dies sonst ermöglichen, finden erst ab der B-Jugend statt. Insofern ist auch dieser Umstand etwas, was die Fechter in ihrer Entwicklung stärkt. Trainer Dieter Schmitz ist es zudem wichtig, dass Fechter von Anfang an mit der Situation bei Lehrgängen aufwachsen.

Zeitweise parallel läuft in diesem Jahr ein EM-Vorbereitungslehrgang unter anderem mit den Leverkusenern Fabian Herzberg und Lukas Bellmann. Vielleicht, so mag sich der eine oder andere der Teilnehmer des jetzigen Pfingsttrainingslagers denken, werden sie ja auch mal vom Bundestrainer zu Lehrgängen berufen.

Wer nach so einem langen Sporttag immer noch nicht genug getan hat, der



Nach Koordinations-, Konditions- und Beinarbeitstraining steht jeden Nachmittag das Fechten im Mittelpunkt.

kann nach dem Abendessen noch das Schwimmbad besuchen und sich beim Schwimmen und Planschen die müden Beine entspannen. Oder es werden die mitgebrachten Gesellschaftsspiele ausgepackt und das soziale Miteinander gepflegt. Mit der Nachtruhe gibt es nach diesem sportlichen Tagesprogramm übrigens keine Probleme.

Und bei der Abholung der Kinder in Leverkusen fallen sie glücklich und völlig ausgepowert ihren Eltern in die Arme. Aber auf die Frage, ob sie im nächsten Jahr wieder mitfahren, antworten sie übereinstimmend: selbstverständlich gerne. ■

Heike Bernstein



# Ruckzuck ist einfach.



[sparkasse-lev.de](http://sparkasse-lev.de)

Weil man Geld schnell und leicht per Handy senden kann. Mit Kwitt, einer Funktion unserer App.\*

\*Gilt nur zwischen deutschen Girokonten.

Wenn's um Ihr Geld geht

 Sparkasse  
Leverkusen



Foto: Chai

## TSV-Athleten gewinnen zehnmal Edelmetall

Bei den Deutschen Meisterschaften in Erfurt gingen viermal Gold, viermal Silber und einmal Bronze auf das Leverkusener Erfolgskonto. Mit 1.500-Meter-Läuferin Konstanze Klosterhalfen und Stabhochspringer Bo Kanda Lita Baehre gewannen zwei Athleten den Titel, die noch den Nachwuchsklassen angehören.

Schon am Samstag gewannen die Leichtathleten vom TSV Bayer 04 Leverkusen Medaillen im Zweistundentakt. Hochspringer Mateusz Przybylko setzte seinen Höhenflug in Erfurt fort und flog erneut über 2,30 Meter. „Ich bin einfach super glücklich. Es war das Ziel für dieses Jahr, das erste Mal Deutscher Meister zu werden. Ich hoffe, in London geht's genauso weiter. Ich bin in der Form meines Lebens“, erzählte Mateusz Przybylko nach seinem Goldsprung. Damit distanzierte er seinen Hauptkonkurrenten Eike Onnen (Hannover 96) um elf Zentimeter. Anschließend versucht sich der Schützling von Hans-Jörg Thomaskamp sogar noch 2,36 Meter und 2,38 Meter – dies-

mal waren die Höhen aber noch etwas zu hoch. Auf Rang fünf flog Clubkollege Torsten Sanders mit 2,15 Meter.

Titel Nummer zwei ging an Speerwerferin Katharina Molitor. Mit ihrer Siegesweite von 61,16 Meter zeigte sie sich in aufsteigender Form, ganz zufrieden stimmte sie die Weite allerdings noch nicht: „Ich bin natürlich froh, den Titel gewonnen zu haben. Über die Weite bin ich aber enttäuscht. Ich hatte gehofft, dass der Knoten langsam platzt.“ Schon am Samstagabend fliegt die 33-Jährige nach London (Großbritannien) und testet am Sonntag das WM-Stadion.

Silke Spiegelburg hat einen langen verletzungsgeplagten Weg hinter sich. Pünktlich zu den Deutschen Meisterschaften kam die Form und die 31-Jährige hakte mit übersprungenen 4,55 Metern die WM-Norm ab. "Ich bin einfach nur mega happy, dass es heute so toll geklappt hat. Und dann noch mit WM-Norm! Ich bin sehr, sehr glücklich. Ich habe in den letzten Wochen im Training große Leistungsschübe gemerkt, das habe ich heute einfach mit in den Wettkampf genommen", sagte Silke Spiegelburg im Anschluss. Ihre Leistung war am Ende Silber wert.

Sehr zufrieden war Kugelstoßer Jan Josef Jeuschede. Mit 19,31 Metern stellte er

seine persönliche Bestleistung ein und gewann hinter David Storl (SC DHfK Leipzig; 20,98 Meter) die Silbermedaille. „Die Platzierung war natürlich das Beste, was ich herausholen konnte. Ich hatte gehofft, dass ich noch ein bisschen weiter stoßen kann, aber ich bin trotzdem super happy. Das war schon echt gut“, sagte ein glücklicher Jan Josef Jeuschede.

Am Sonntag lag der Leverkusener Fokus insbesondere auf dem Stabhochsprung der Männer und die 1.500 Meter der Frauen. Als U20-Athlet gewann Stabhochsprung-Ass Bo Kanda Lita Baehre seinen dritten Deutschen Meistertitel in diesem Jahr – in der U20-Altersklasse, bei den Junioren und nun auch bei den Aktiven. Dabei ließ er keinen geringeren als den ehemaligen Weltmeister Raphael Holzdeppe (LAZ Zweibrücken) hinter sich. Nach seinem Siegesprung über 5,60 Meter versuchte sich der Schützling von Christine Adams noch an der WM-Norm (5,70 Meter). Diese Höhe war in Erfurt allerdings noch etwas zu hoch. „Natürlich habe ich etwas mit den 5,70 Metern geliebäugelt. Aber ich bin mit dem Sieg und den 5,60 Metern sehr, sehr zufrieden“, erklärte der 18-Jährige nach seinem Sieg. Mit Tobias Scherbarth folgte Bo Kanda Lita Baehre ein zweiter Leverkusener auf das Podest. Für ihn blieben in Erfurt 5,40 Meter liegen – Rang drei! Mit übersprungenen 5,30 Meter teilten sich Karsten Dilla und Hendrik Gruber Platz vier.

Ein taktisches Rennen war ursprünglich von 1.500-Meter-Überfliegerin Konstanze Klosterhalfen und Trainer Sebastian Weiß geplant. Am Ende ging es jedoch zum zweiten Mal in ihrer noch jungen Karriere unter die 4-Minuten-Marke! In 3:59,58 Minuten gewann sie überlegen den DM-Titel und stellte zudem einen neuen Meetingrekord auf. „Die Zeit war heute eigentlich gar nicht so wichtig und ich wollte mich ein bisschen schonen. Die erste Runde war ja auch gar nicht so schnell. Dann bin ich einfach gelaufen, hätte aber niemals gedacht, dass es

so schnell wird“, freute sich Konstanze „Koko“ Klosterhalfen. Mit Saisonbestleistung lief Lena Klaassen auf Platz acht. Für sie stoppte die Uhr nach 4:21,45 Minuten.

Über einen neuen Vereinsrekord und die Vizemeisterschaft jubelten die Männer der 4x100-Meter-Staffel. Robert Polkowski, Daniel Hoffmann, Kai Köllmann und Aleixo Platini Menga sprinteten die Stadionrunde in 39,24 Sekunden so schnell wie noch keine Leverkusener Sprintstaffel. Hinter dem TV Wattenscheid 01 bedeutete die Zeit Platz zwei. „Wir sind mit dem Vereinsrekord und der Silbermedaille überglücklich“, erzählte Menga. Kai Köllmann ergänzte: „Es war ein gutes Rennen in der Kurve. Allerdings war der Wechsel nicht ganz optimal, da können wie noch das eine oder andere Zehntel herausholen.“

Das 200-Meter-Finale der Männer bestritten mit Aleixo Platini Menga und Kai Köllmann zwei Sprinter der erfolgreichen Staffel. Die Bronzemedaille sicherte sich in 20,55 Sekunden Aleixo Platini Menga. „Ich habe mir mehr erhofft. Nach meiner Vorleistung konnte man mehr erwarten. Aber das sind Meisterschaften, man muss gegenhalten können“, sagte „MengaMan im Anschluss. Kai Köllmann stellte in 20,83 Sekunden im Vorlauf bereits eine neue persönliche Bestleistung auf. Im Endlauf ging es noch einmal zwei Hundertstel schneller. 20,81 Sekunden bedeuteten für den 20-Jährigen Platz fünf.

Über die Stadionrunde mit und ohne Hürden wurden die Leverkusener Vereinsfarben ebenfalls jeweils von zwei TSV-Athleten vertreten. Als eigentliche 800-Meter-Spezialistin bewies Carolin Walter, dass sie auch über die Unterdistanz in der deutschen Spitze mithalten kann. Mit 52,85 Sekunden fehlte ihr nur eine Hundertstel zum Bronzerang. Die Zeit war gleichzeitig Hausrekord. Tabea Marie Kempe wurde in 54,68 Sekunden Achte. Wie bei ihren männlichen Staf-

felkollegen trugen beide Athletinnen zum Erfolg der 4x400-Meter-Staffel bei. In 3:37,46 Minuten gewannen Mareike Arndt, Tabea Marie Kempe und Carolin Walter die Silbermedaille. „Mein Ziel als Schlussläuferin war es, die Berlinerin noch einzuholen. Das ist mir gelungen“, sagte Carolin Walter.

Im Feld der 400 Meter Hürden der Männer belegten Christian Heimann und Nils Weispfennig die Plätze fünf und sechs. 50,88 Sekunden wurden für Christian Heimann gestoppt – so schnell wie nie in der Saison 2017. Auf der ungünstigen Bahn eins laufend freute sich Nils Weispfennig über eine neue persönliche Bestleistung (51,44 Sekunden) und Rang sechs. Beide Viertelmeiler waren zudem Teil der 4x400-Meter-Staffel. In der Besetzung Nils Weispfennig, Luca Wolf, Christian Heimann und Thomas Schneider lief das Quartett in 3:12,80 Minuten auf Platz fünf.

Im Hammerwurf der Frauen verfehlte Susen Küster als Vierte knapp das Podest. Für die Athletin, die in diesem Jahr erstmals die 70-Meter-Marke übertreffen konnte, wurden in Erfurt 63,93 Meter in die Ergebnisliste eingetragen. Auf Rang fünf folgte ihr Michelle Döpke. Mit 61,47 Meter kratzte sie zum Saisonhöhepunkt sogar an ihrem Hausrekord (61,62 Meter). Mit schwierigen Windverhältnissen kämpften die Diskuswerferinnen. Marike Steinacker erkämpfte sich mit 56,84 Metern Platz sechs. ■

**Mareike Brischke**

# U23-DM war ein Top-Event



Viel Lob gab es für den TSV Bayer 04 Leverkusen angesichts der Deutschen U23-Meisterschaften im Stadion Manfort – nicht nur wegen der überragenden Medailenausbeute von einem Dutzend, sondern wegen der hervorragenden organisatorischen Leistung.

Dass alles wie am Schnürchen lief, hat bei Gästen und Zuschauern starke Eindrücke hinterlassen. Vor allem das große Lob aus der Kommandozone des Deutschen Leichtathletik-Verbandes in Darmstadt kommt einem Ritterschlag gleich. Leverkusen sei seinem Ruf als Top-Adresse der nationalen Leichtathletik überaus gerecht geworden, hieß es. Auch regionale und lokale Repräsentanten sowie die Vertreter der Landesverbände unterstrichen diese Aussage. Abteilungsleiter Dr. Frank Kobor lud alle Helfer spontan zu einem Dankeschön-Grillen ein. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Die sportlichen Top-Resultate der U23-DM wurden sogar von internationalen Agenturen aufgegriffen. Die TSV-Juniorinnen machten fette Beute. Viermal Gold, dreimal Silber und fünfmal Bronze – eine Bilanz, die sich mehr als sehen lassen kann. Einer der gefeierten Helden vor heimischer Kulisse war Stabi Bo Kanda Lita Baehre. Der U18-Vize-Europameister stellte mit 5,60 Meter eine neue Bestleistung auf. Zehnkämpfer Torben Blech gab im Feld der Spezialisten eine Top-Figur ab. Er verbesserte sich auf 5,30 Meter und strich Bronze ein.

Stabhochspringer Bo Kanda Lita Baehre war nach 5,60 Meter einer der gefeierten TSV-Athleten.

Sprinter Daniel Hoffmann nutzte seinen Heimvorteil ebenfalls eindrucksvoll und stürmte den Mitbewerbern über 100 Meter in 10,52 Sekunden davon. „Ich bin überwältigt. Ich bin einfach gespannt, wie es weiter geht mit mir“, erklärte der Schützling von Tobias Kofferschläger, der in der Woche zuvor in Regensburg mit einer Steigerung auf 10,39 Sekunden und der U23-EM-Norm einen deutlichen Fingerzeig gegeben hatte.

Ein zweites Mal kletterte der Newcomer mit der 4x100-Meter-Staffel ganz oben aufs Podest. Komplettiert durch Nico Menzel, Kai Köllmann und Torben Blech demonstrierte das Quartett optimale Wechsel und durcheilte die Stadionrunde in pfeilschnellen 40,32 Sekunden. Auch Kai Köllmann durfte zweimal jubeln. Er gab über 200 Meter alles – was mit 21,16 Sekunden und wie im Vorjahr

mit Silber belohnt wurde. Die 3x800-Meter-Staffel der Frauen sorgte für einen aus Leverkusener Sicht goldenen Abschluss. Nach 6:23,63 Minuten stoppten für Berit Scheid, Sarah Schmidt und Konstanze Klosterhalfen die Uhren. Mit rund 13 Sekunden Vorsprung holten sie den nationalen Meistertitel.

Mehr als glücklich über den Gewinn ihrer Silbermedaille war Stabhochspringerin Ria Möllers, die 4,10 Meter überquerte. Der vorjährige nationale Speerwurf-U20-Meister und U23-Vizemeister Nils Fischer wurde mit seinen 72,03 Metern ganz zum Schluss noch auf den Silberrang verdrängt. Für Furore sorgte U20-Sprinterin Jennifer Montag in diesem Jahr schon einige Male – zuletzt mit ihrem 100-Meter-Sprint aus Regensburg in 11,29 Sekunden. In Leverkusen gewann die 19-Jährige in 11,63 Sekunden die

Bronzemedaille gegen die zum Teil drei Jahre ältere Konkurrenz. Michelle Döpke ließ ihren Hammer 60,08 Meter weit fliegen und durfte sich über die Bronzemedaille freuen. Für Disziplincollege Dominik Klaffenbach gab es ebenfalls Platz drei. Seine Tagesbestweite: 58,08 Meter. Ebenfalls Edelmetall sackte die 4x400-Meter-Staffel der Männer ein. Für die vier Stadionrunden benötigten Ary Mesgery, Jonathan Riemer, Sven Hauck und Luca Wolf 3:18,62 Minuten. Das brachte Rang drei. ■

**Harald Koken**



Gutes Timing: Kai Köllmann bei der Übergabe auf Torben Blech. Am Ende gab es Gold für die Leverkusener 4x100 Meter-Staffel.

Fotos: Chai



## Weiß weiß, wie's läuft

Sebastian Weiß ist Trainer von Mittelstrecken-Ass Konstanze Klosterhalfen.

Konstanze Klosterhalfen geht nicht zum Training – sie läuft. Die letzten Schritte bis zur Fritz-Jacobi-Halle absolviert sie im Laufschrift. Vorfreude? Ungeduld? „Meistens bin ich spät dran. Wenn ich laufe, bin ich schneller da. Und außerdem schon etwas aufgewärmt“, grinst die 20-Jährige.

Schneller da – auch bei Wettkämpfen erreicht sie häufig als erste das Ziel. Sie gilt als eines der größten Lauftalente in Deutschland und hat sich mit überragenden Zeiten auf den Mittelstrecken in der nationalen Spitze etabliert.

Hinter den laufenden Erfolgen stecken nicht nur großer Ehrgeiz und Talent. Erheblichen Anteil an der langfristigen sportlichen Entwicklung und den jüngsten Top-Ergebnissen am Fließband hat ihr Trainer: Sebastian Weiß coacht die TSV-Athletin seit über vier Jahren. „Mit ihr zu arbeiten macht riesigen Spaß. Sie ist enorm trainingsfleißig und ehrgeizig.

Ich muss sie eher bremsen als anspornen“, sagt der 31-Jährige.

### Top-Trainer fördern behutsame Leistungsentwicklung

Der in der Nähe von Bremen aufgewachsene Weiß war selbst Leichtathlet und

kam während des Studiums der Sportwissenschaften zum TSV Bayer 04 Leverkusen. 2011 beendete er sein Studium als „Master of Science“. Ausgestattet mit hohem theoretischen Wissen in allen Trainingsbereichen von Ernährung über Biomechanik, Trainingslehre und Psycho-



Nach dem Studium übernahm Sebastian Weiß das Training des Leichtathletik-Jugendteams.

logie sowie eigenen sportlichen Erfahrungen in der Leichtathletik übernahm er als Nachfolger von Adi Zaar zunächst das Jugendteam, zu dem ein Jahr später auch Konstanze Klosterhalfen stieß.

Eine bewusste Trainerauswahl, wie Paul Heinz Wellmann, Geschäftsführer der Leichtathletikabteilung, betont: „Als TSV Bayer 04 Leverkusen achten wir sehr genau auf höchste fachliche Qualität und menschliche Eigenschaften unserer Coaches. Sie müssen ins Trainerteam passen. Denn sie sind ein entscheidender Baustein, um gerade junge Athleten behutsam, aber gezielt und individuell im Training und bei Wettkämpfen zu begleiten“, so Wellmann. Voraussetzungen, die Sebastian Weiß erfüllt: „Er hat mit seiner ruhigen, sachlichen und kompetenten Art einen großen Anteil an der phänomenalen Leistungsentwicklung von Konstanze. Zudem schafft er ein Trainingsgruppengefühl, bei dem sich alle anderen Athleten ebenfalls gefördert und wohl fühlen“, betont Wellmann.

#### Langfristigkeit statt schneller Erfolg

Was versucht Sebastian Weiß umzusetzen? „Es kommt mir zugute, dass ich schon lange mit Konstanze zusammenarbeite. Wir verstehen uns blind. Das

ermöglicht es, optimale und individuell abgestimmte Trainingskonzepte zu erarbeiten, die langfristig wirken. Denn es ist das Ziel, behutsam und mit Geduld die Leistung aufzubauen und Fortschritte zu erreichen. Mentale Vorbereitung und ausreichende Regenerationszeiten sind dabei besonders wichtig. Wir sind nicht auf den schnellen Erfolg aus, sondern setzen auf Langfristigkeit“, sagt er. Stabilisationstraining und ganzheitliche Trainingseinheiten gehören dazu. Verbesserungen? „Klar, taktische Rennen zu laufen und nicht nur von vorne weg – daran arbeiten wir“, sagt Weiß, der seit diesem Jahr zusammen mit Henning von Papen auch das Amt des Frauen-Bundestrainers Mittelstrecke ausübt. Und wie

sieht „Koko“ – wie Konstanze Klosterhalfen von den meisten genannt wird – ihren Trainer? „Er hat im Training und kurz vor dem Start bei Wettkämpfen immer den richtigen Tipp, ich kann mich voll auf ihn verlassen. Die Arbeit ist sehr vertrauensvoll. Zudem finde ich hier beim TSV Bayer 04 Leverkusen mit der Halle inklusive Rundbahn, Krafträumen, Physiotherapie und Trainerteam optimale Voraussetzungen. Ich kann mich mit dem Verein identifizieren und fühle mich rundherum wohl hier. Es läuft“, lächelt die Studentin zur Sportjournalistin. Sagt's – und läuft zur nächsten Trainingseinheit... ■

Gero Steinmetz



Seit über vier Jahren hat Sebastian Weiß die Zeiten von Konstanze Klosterhalfen im Blick.

Fotos: Steinmetz

### Konstanze Klosterhalfen

Die 20-Jährige läuft von Rekord zu Rekord. Sie ist U23-Rekordhalterin über 1.500 Meter (4:04,45) und 5.000 Meter (14:51,38). Auf allen Strecken von 800 bis 10.000 Meter ist sie zu Hause und überzeugt mit folgenden Bestleistungen:

- 800m: 1:59,65 Minuten (2017)
- 800m (Halle): 2:03,37 Minuten (2016)
- 1.500m: 3:59,30 Minuten (2017)
- 1.500m (Halle): 3:59,30 Minuten (2017)
- 3.000m: 08:46,74 Minuten (2016)
- 3.000m (Halle): 8:56,36 Minuten (2016)
- 5.000m: 14:51,38 Minuten (2017)
- 10 Kilometer: 32:24,00 Minuten (2016)

Sie ist unter anderem mehrfache Deutsche Meisterin, Vize-Europameisterin über 1.500 Meter (Halle) und Team-Europameisterin. Nächstes großes Ziel sind die Leichtathletik-Weltmeisterschaften im August dieses Jahres in London.



Konstanze Klosterhalfen

# WM-Generalprobe

Am 27. Juli, zehn Tage vor Beginn der Leichtathletik-Weltmeisterschaften in London (Großbritannien), findet auf der Leverkusener Fritz-Jacobi-Anlage die achte Auflage der Stabhochsprung Classics statt.

In den letzten sieben Jahren hat sich die Challenge zu einem Extraklasse-Meeting mit internationaler Strahlkraft gemauert. Fünf Weltmeister trugen sich bereits in die Ergebnislisten ein. Im vergangenen Jahr konnten die Zuschauer gar den zukünftigen Olympiasieger aus nächster Nähe anfeuern.

Etliche Asse werden die Classics wohl als besondere Standortbestimmung nutzen. Einerseits weil die Asse des TSV Bayer 04 Leverkusen über ein gutes Netzwerk verfügen und mit vielen Stabhochspringern weltweit befreundet sind. Hinzu kommt, dass Leverkusen gerne als Standort während der Europa-Wettkämpfe gewählt wird. „Wir haben Raphael Holzdeppe hier gesehen bei seinem ersten Wettkampf nach seinem Weltmeister-Titel, was viele Zuschauer angelockt hat. Später haben wir den kommenden Weltmeister gesehen, dann den amtierenden Weltmeister und im letzten Jahr sogar den späteren Olympiasieger. Da können wir nicht klagen“, sagt Meeting-Direktor Michel Frauen.

Durchaus möglich ist, dass zum ersten Mal in der Geschichte der Veranstaltung ein Sechs-Meter-Sprung gelingt. „Die Leistungen zeigen, dass das Meeting mit allem drum und dran Höchstleistungen fördert. Im letzten Jahr haben sich zwei Athleten an der Sechs-Meter-Marke versucht. Das war schon beeindruckend. Ich hoffe, dass diese Marke in den nächsten Jahren geknackt wird“, hofft Michel Frauen.

Tobias Scherbarth: „Eine coole Sache“  
Lokalmatador Tobias Scherbarth, im letzten Sommer Olympia-Teilnehmer und

2015 WM-Siebter, räumt der Veranstaltung einen besonderen Stellenwert ein. „Von der Motivation her ist das immer



LONDON CALLING  
WELTKLASSE  
LIVE ERLEBEN

## 8. STABHOCH SPRUNG CLASSICS

**27. JULI 2017**  
**LEVERKUSEN**  
**STADION MANFORT**

16 UHR WETTKAMPF FRAUEN  
19 UHR WETTKAMPF MÄNNER

[WWW.STABHOCHSPRUNG-CLASSICS.DE](http://WWW.STABHOCHSPRUNG-CLASSICS.DE)

**EINTRITT FREI**

*Sport ist unsere Leidenschaft*

   
[www.tsvbayer04.de](http://www.tsvbayer04.de)



eine coole Sache, in Leverkusen zu springen. Da springe ich immer sehr gerne, das hat ja auch meine Bestleistung im letzten Jahr gezeigt“, so der 31-Jährige. Aus der Leverkusener Überflieger-Garde wird sich auch EM- und Olympiateilnehmer Karsten Dilla präsentieren, zudem Hendrik Gruber, der Deutschland bei der Team-EM in Lille (Frankreich) vertrat.

Erstmals gibt es von den Stabhochsprung Classics einen Livestream via Facebook. Wer Gelegenheit dazu hat, sollte sich indes die einzigartige Atmosphäre vor Ort

nicht entgehen lassen. Die originelle Athletenpräsentation, eine professionelle Moderation und die auf jeden Springer individuell abgestimmte Musikunterma- lung sorgen für eine ebenso kurzweilige wie mitreißende Stimmung.

- 16 Uhr Internationaler Wettkampf der Frauen
- 19 Uhr Internationaler Wettkampf der Männer
- 17-19 Uhr Schnuppertraining für Kinder bis 14 Jahre

Warme und kalte Speisen, Kuchen sowie Getränke sind während des ganzen Tages erhältlich. Der Eintritt ist frei. ■

**Harald Koken**

## Mateusz Przybylko fliegt über 2,35 Meter

Hochspringer Mateusz Przybylko hat sich in Bottrop auf 2,35 Meter verbessert. Damit katapultierte sich der 25-Jährige an die fünfte Stelle der ewigen deutschen Bestenliste.

Vier Tage nach seinem 2,30-Meter-Sprung in Ramstein stieg Mateusz Przybylko nun bei 2,15 Meter ein und hatte erwartungsgemäß viel Luft zur Latte. Dann ließ er die WM-Norm 2,30 Meter auflegen, haderte zunächst mit dem wechselnd stark wehenden Schiebewind, überflog die Höhe im dritten Anlauf dann aber deutlich. Euphorisiert nahm der 25-Jährige die Herausforderung an und holte 2,32 Meter direkt im ersten Versuch.

Beim ersten Versuch über 2,35 Meter touchierte er die Latte nur minimal mit der Wade. Der zweite Versuch gelang dann aber mit Bravour – persönliche Bestleistung und Meetingrekord. 2,38 Meter – ein Zentimeter über dem deutschen Rekord – ließ der Athlet von Hans-Jörg Thomaskamp zwar auflegen, sprang aber nicht mehr. „Der Oberschenkel hat zugemacht, schon bei 2,32 Meter habe ich ein Kribbeln gespürt“, erklärte Ma-

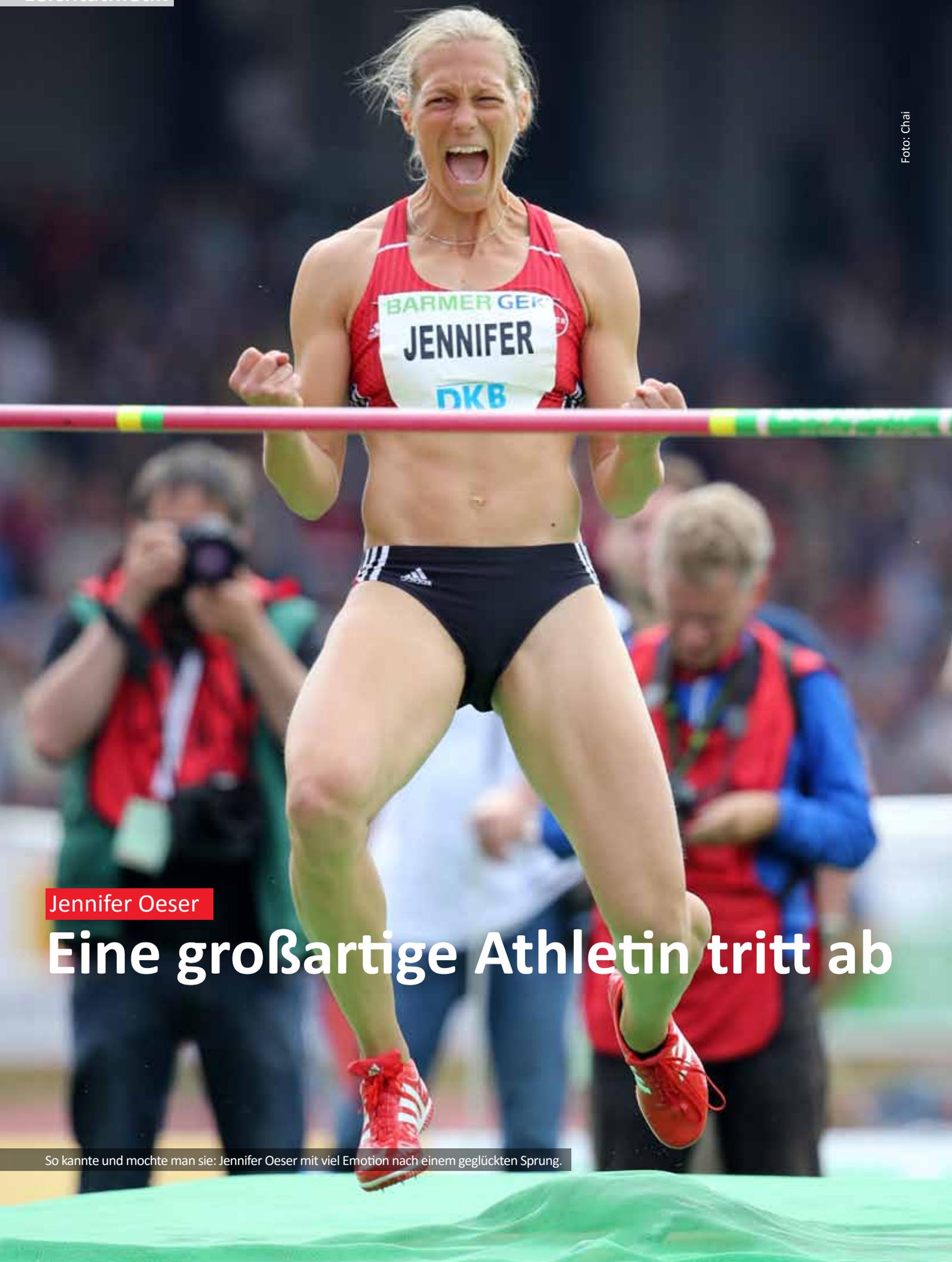
teusz Przybylko, der mit viel Zuversicht Richtung WM in London (05.-13.08.) blicken kann. ■

**Harald Koken**



Höhenflieger Mateusz Przybylko befindet sich in blendender Verfassung.

Foto: Chai



Jennifer Oeser

# Eine großartige Athletin tritt ab

So konnte und mochte man sie: Jennifer Oeser mit viel Emotion nach einem geglückten Sprung.

Sie war und ist eine Kämpferin, jetzt aber hat der Verstand gesiegt: TSV-Siebenkämpferin Jennifer Oeser hat beim Mehrkampf-Meeting in Ratingen ihre Karriere beendet.

Schon vor dem 800-Meter-Lauf, zu dem sie nicht mehr antrat, verkündete Jennifer Oeser am Stadionmikrofon das Ende ihrer langen und erfolgreichen Laufbahn. „Ich hätte gern noch einmal gekämpft. Aber mein Körper und Geist sind im Einklang, dass es nun zu Ende ist“, sagte die 33-Jährige mit Tränen in den Augen. „Ich wollte unbedingt in Ratingen noch einmal starten. Es war immer eine besondere Atmosphäre. Ich werde mit Sicherheit als Zuschauerin wiederkommen“, fuhr Jennifer Oeser fort.

Die Leverkusenerin hatte zwischen 2009 und 2011 dreimal in Folge in Ratingen triumphiert. International bleiben ihre beiden Silbermedaillen bei den Weltmeisterschaften 2009 und 2011 in Erinnerung sowie EM-Bronze 2010. In Barcelona (Spanien) stellte die aus dem norddeutschen Brunsbüttel stammende Modellathletin mit 6.683 Punkten auch ihre Siebenkampf-Bestleistung auf. Der Durchbruch war ihr 2003 bei den U23-Europameisterschaften in Bydgoszcz (Polen) gelungen. Mit 5.901 Punkten hatte sie vor 14 Jahren überraschend den U23-EM-Titel geholt. „Der Wettkampf dort hat mir den Weg Richtung Leistungssport gewiesen“, sagte Jennifer Oeser rückblickend. ■

Harald Koken



Foto: Pulsfort

Einer ihrer größten Triumpfe: Die WM Silbermedaille 2011.



Foto: LSB/Bowinkelmann

Eine besondere Ehrung war die Auszeichnung mit dem Felix-Award.



Foto: Chai

Jennifer Oeser bei ihrem letzten Einlauf ins Ratinger Stadion.



Foto: privat

## Europameister mit der DLV-Mannschaft

Katharina Molitor, Konstanze Klosterhalfen, Hendrik Gruber und Aleixo Platini Menga gingen als TSV-Athleten an den Start, Tobias Lange war als Ersatz dabei.

Nach Platz zwei im letzten Jahr feierte der Deutsche Leichtathletik-Verband in diesem Jahr den Sieg bei den Team-Europameisterschaften im französischen Lille. Mit zwei Starts und 15 erkämpften Zählern war Sprinter Aleixo-Platini Menga aus Leverkusener Sicht der erfolgreichste Punktesammler.

Drei Tage – drei Rennen! Aleixo Platini Menga hat ein straffes Wettkampfprogramm hinter sich. Am Freitag machte der 29-Jährige mit 20,90 Sekunden im 200-Meter-Vorlauf seinen Finaleinzug am Sonntag klar. In exakt derselben Zeit sprintete der Schützling von Hans-Jörg Thomaskamp im Endlauf auf Platz sieben und zu fünf Punkten für die Teamwertung. Am Samstag lief Menga als Schlussläufer der 4x100-Meter-Staffel zusammen mit Julian Reus, Robert Hering (beide TV Wattenscheid 01) und Roy Schmidt (SC DHfK Leipzig) in 38,30 Sekunden zu Platz zwei und zehn Punkten.

Einen deutlichen Sieg und die maximale Punkteausbeute (elf Punkte) erlief Konstanze Klosterhalfen über 1.500 Meter. Mit 4:09,57 Sekunden hatte die inzwischen mehrfache Rekordhalterin im Ziel rund drei Sekunden Vorsprung. Im anschließenden Interview mit leichtathletik.de erzählte die 20-Jährige: „Unsere Taktik ist aufgegangen. Ich bin total glücklich. Ich sollte mich zunächst zurückhalten, was ich ja sonst nicht mache. Der Fokus liegt erst mal auf den 1.500 Metern, wahrscheinlich auch bei der DM in Erfurt.“

Zwar stehen bei Stabhochspringer Hendrik Gruber schon einige Teilnahmen bei internationalen Nachwuchs- und Studentenmeisterschaften in seiner Erfolgsvita, auf seinen ersten Einsatz in der A-Nationalmannschaft musste er jedoch lange warten. In Lille ging der 30-Jährige erstmals für den DLV auf Punktejagd – und das mit Bravour! Mit 5,55 Metern

Team-Europameister: (v.l.) Hendrik Gruber, Tobias Lange (Ersatz), Katharina Molitor, Konstanze Klosterhalfen, Aleixo Platini Menga.

teilte er sich mit dem Spanier Igor Bychkov Rang zwei und freute sich über 9,50 Zähler für die Mannschaftswertung.

Für die Speerwurf-Weltmeisterin von 2015 Katharina Molitor startete die Freiluftsaison zunächst nicht nach Wunsch. In Lille machte die 33-Jährige einen Schritt in die richtige Richtung und der Speer flog wieder über die 60-Meter-Marke. In der Endabrechnung bedeuteten 60,71 Meter Platz vier und acht Punkte für das Team.

Insgesamt sammelte die deutsche Mannschaft 321,50 Punkte. Auf dem Silberrang folgte mit deutlichem Abstand das Team aus Polen (295 Punkte). Bronzenging mit 270 Punkten an Frankreich. ■

**Mareike Brischke**

# Juniorelfen sind wieder Deutscher Vizemeister

Freud und Leid liegen oft nahe beieinander.

So auch beim diesjährigen Finale um die Deutsche A-Jugend-Meisterschaft 2017 vor 866 Zuschauern am Pfingstweekende in der Halle Nord in Buxtehude.

Sechzig Minuten lieferten sich beide Teams ein Duell auf Augenhöhe, doch am Ende musste es einen Meister und einen Vize-Meister geben. Mit einem 24:23 (12:8)-Erfolg über unsere Juniorelfen konnte der Buxtehuder SV den Meistertitel aus dem Vorjahr verteidigen.

Im Halbfinale war die Freude noch groß, als die Bayer-Handballerinnen durch

einen 27:24-Erfolg über die HSG Blomberg-Lippe ihre fünfte Finalteilnahme in fünf Jahren perfekt gemacht hatten. Als der Schlusspfiff ertönte, kannte der Jubel bei den Juniorelfen keine Grenzen mehr. Die Mannschaft, Betreuer und das Trainerteam lagen sich in den Armen und freuten sich über den fünften Einzugs ins Endspiel um die Deutsche A-Jugend-Meisterschaft in Folge. Gemeinsam mit den mitgereisten Leverkusener Anhängern feierte man den 27:24-Sieg gegen Blomberg-Lippe ausgelassen.

Die Gesamtbilanz und damit auch die Leistung der Mannschaft kann sich absolut sehen lassen, das weiß auch Elfen-Geschäftsführerin Renate Wolf: „Na-

türlich waren die Mädels zunächst sehr traurig und enttäuscht. Aber nach Wochen haben sie schnell erkannt, dass sie eine tolle Saison gespielt haben“, so der positive Tenor von Renate Wolf, die natürlich immer auch die Nachwuchsarbeit als Ganzes im Blick hat: „In fünf Jahren fünfmal im Finale um die Deutsche Meisterschaft, davon dreimal Meister. Das ist eine außergewöhnliche Bilanz, die die Qualität unserer Nachwuchsarbeit ganz gut wiedergibt.“ ■

Elfenpresse



Trotz des verlorenen Finales war die Freude über eine erfolgreiche Saison groß.

Foto: Dembinski



Miryam Roper

# Gold für Panama

Vom Deutschen Judo-Bund fallen gelassen, schreibt Miryam Roper ihre Erfolgsgeschichte im Heimatland ihres Vaters weiter.

Ohne Frage, TSV-Judoka Miryam Roper ist der ganz große Wurf gelungen: Im russischen Jekaterinburg hat die 35-Jährige nach einer phantastischen Vorstellung das Grand Slam-Turnier gewonnen. Ein toller Erfolg, immerhin wird das Turnier gerne mit Wimbledon im Tennis verglichen. Die eigentliche Sensation verbirgt sich aber in den Formalien: Die Bayer-Athletin hat die Medaille nicht etwa für Deutschland gewonnen, sondern für Panama.

Moment mal. Wieso startet eine deut-

sche Olympia-Teilnehmerin, eine, die unter anderem WM-Bronze, EM-Silber und Platz 1 in der Weltrangliste vorzuweisen hat, eine außerordentlich disziplinierte und vorbildliche Sportlerin, plötzlich für Panama? Der Hintergrund ist die Geschichte einer großen Enttäuschung, eine Geschichte von fehlendem Respekt. Es ist aber auch die Geschichte einer starken Frau, die sich einfach nicht aufhalten lässt.

Im Rahmen seiner Spitzensportkonzeption hatte der Deutsche Judobund Anfang

des Jahres entschieden, mit Blick auf Olympia 2020 anstelle von Miryam Roper in der Klasse bis 57 Kilo auf eine jüngere Athletin zu setzen. Miryam Roper gehörte fortan nicht zum Bundeskader, mit allen Konsequenzen. Für die ehrgeizige Athletin, bis dahin Sportsoldatin und A-Kadermitglied, ein herber Rückschlag. Narben hat insbesondere die Art und Weise hinterlassen, wie ihr die Entscheidung mitgeteilt wurde - durch einen Telefonanruf. „Das ist absolut kein respektvoller Umgang, ich war total enttäuscht.“ In dem Moment war Kämpferin Roper so

gar nicht nach kämpfen zu Mute, ihr erster Gang war zu Rainer Fischer, Judo-Abteilungsleiter beim TSV Bayer 04. „Dort habe ich mich erstmal ausgeheult.“ Für Rainer Fischer war sofort klar: „Wir lassen Mimi nicht im Stich, wir fördern sie weiter“.

Nachdem die Tränen getrocknet waren, die sportliche Zukunft in der Deutschen Nationalmannschaft aber keine mehr war, reifte ein verwegener Plan: „Dadurch, dass mein Vater die panamesische Staatsbürgerschaft hat und meine Mutter Deutsche ist, hatte ich von Geburt an automatisch ebenfalls die panamesische Staatsbürgerschaft“, erläutert die sympathische Sportlerin, die sich – zwar mit dem entsprechenden Behörden-Aufwand – den entsprechenden Pass ausstellen lassen konnte.

Von nun an wurde alles anders – sollte man meinen. Doch Mimi trainiert weiterhin am Bundesstützpunkt in Köln, inzwischen beim neuen Stützpunktrainer Costel Danculea, zusammen mit ehema-

ligen Team-Kolleginnen. „Judoka sind grundsätzlich interessiert an guten Trainingsgegnern und es gibt über die Nationen hinweg ein starkes Miteinander“, erläutert Roper. „Und hier werde ich einfach als Sportlerin gesehen.“ Zusätzlich fährt sie dienstags nach Holland, um dort beim früheren Bundestrainer Michael Bazynski zu trainieren. Sie strickt sich ihr Trainingsumfeld also selber, wobei einige Dinge wie Physiotherapie oder Nahrungsergänzung schon auf der Strecke bleiben: „Darauf habe ich nun keinen direkten Zugriff mehr“, erklärt Roper.

Dennoch ist Miryam Roper sportlich nach ihrem „Wechsel“ so richtig durchgestartet. In Jekaterinburg gelang ihr im Juni der größte Erfolg, der im Judo jenseits von WM oder Olympia möglich ist. Sie gewann das Grand Slam-Turnier und damit die erste Medaille für Panama im Judo überhaupt. „Eine Medaille für das Land meines Vaters, das hat mich unheimlich stolz gemacht“, schwärmt die Top-Athletin auch noch mit etwas zeitlichem Abstand.

Ein Komplettumzug nach Südamerika kommt aktuell übrigens nicht in Frage. Abgesehen davon, dass in Panama die Trainingsbedingungen weit von denen in Deutschland entfernt sind, ist die angehende Akademikerin noch einige Zeit an Köln gebunden. Voraussichtlich im Frühjahr 2019 wird sie ihr Studium (Spanisch/Französisch) abschließen. Vage Pläne gibt es für danach auch schon: Ihr Traum wäre es, eine Sprachschule in Panama aufzumachen, mit eigenem Cafe. „Bis dahin werde ich aber wohl noch einige andere Jobs machen“.

Ganz sicher zählt dazu auch der „Job“ auf der Judo-Matte. Olympia 2020 hat Miryam Roper weiter im Visier. Und wer Mimi kennt und erlebt, der zweifelt nicht daran, dass sie alles daran setzt, sich diesen letzten sportlichen Traum selbst zu erfüllen. Egal gegen welche Widerstände. ■

**Uwe Pulsfort**



Traumhafte Kulisse und neue Heimat von Miryam Roper: Panama City.

Fotos: privat

# Wildcats-Cheerleader gründen eigenen Verein

Die Leverkusener Wildcats starten seit dem 1. Juli 2017 als eigener Verein. Die Cheerleader, die bislang dem TSV Bayer 04 Leverkusen angehörten, haben sich für den Weg in die Eigenständigkeit entschieden, um in ihrer Organisation sowie im Trainings- und Wettkampfbetrieb unabhängiger zu werden.

„Der gesamte Trainings- und Wettkampfbetrieb mit allem was dazugehört bis hin zu großen Reisen ist so aufwendig, dass wir glauben, diese Aufgaben als reiner Cheerleading-Verein in Eigenverantwortung flexibler lösen zu können“, erläutert Team-Managerin Anette Schmitz. Dabei gehen die Wildcats keineswegs im Unfrieden: „Wir sind dem TSV dankbar für die Zeit, in der der Verein uns unterstützt hat“, bestätigt Anette Schmitz.

TSV-Geschäftsführerin Anne Wingchen kann den Schritt der Wildcats nachvollziehen: „Insbesondere bei den Trainingsmöglichkeiten sind wir bei der Vielzahl unserer Angebote an Grenzen gesto-

ßen“, berichtet Anne Wingchen, die den Abgang dennoch bedauert: „Die äußerst engagierte Nachwuchsarbeit der Cheerleader und ihre zahlreichen Erfolge haben unseren Verein unheimlich bereichert.“

Die neue Heimat der Wildcats Cheerleader Leverkusen e.V. wird die neue Turnhalle in Manfort im Innovationspark Leverkusen, die derzeit noch gebaut wird. Hier werden die Cheerleader vom Betreiber der Halle gegen ein Nutzungsentgelt umfangreiche Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt bekommen. Die Zeiten zahlreicher Erfolge von Deutschen Meisterschaften und Top-Platzierungen

bei Europa- und Weltmeisterschaften sollen so natürlich fortgeführt werden.

Aktuell sind beim TSV Bayer 04 220 Cheerleader gemeldet, davon sind 160 unter 18 Jahre. Die Verbundenheit zum TSV Bayer 04 bleibt in Form von regelmäßigen Auftritten bei Sportveranstaltungen bestehen.

Zum Abschluss haben die Wildcats nochmal einen sportlichen Coup gelandet. Bei der EM in Prag verteidigten die Junior-Wildcats, erstmals in der Geschichte der EM, ihren Titel. ■

Uwe Pulsfort

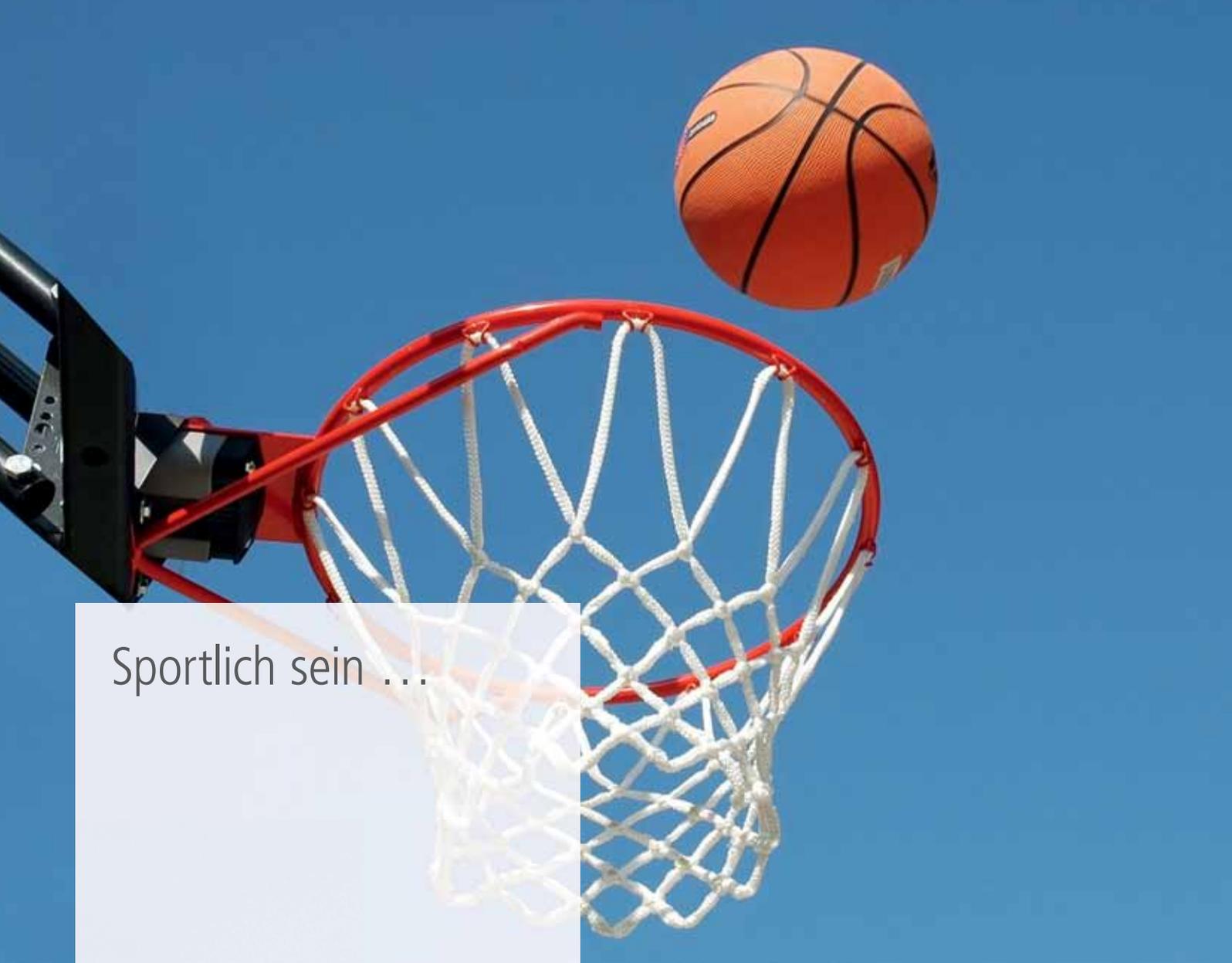


Foto: privat



Foto: CCVD

Nach der erfolgreichen Titelverteidigung bei der EM in Prag, starten die Wildcats ab Juli als eigener Verein.



Sportlich sein ...

**Besser Barmenia.  
Besser leben.**

... und gut versichert mit den Lebens-, Kranken-, Unfall-, Sachversicherungen der Barmenia.

**Informieren Sie sich.**

Barmenia Allgemeine Versicherungs-AG  
Barmenia Lebensversicherung a. G.  
Barmenia Krankenversicherung a. G.  
Bezirksdirektion Köln  
Kaiser-Wilhelm-Ring 27-29  
50672 Köln  
Telefon: 0221 160 4010  
Telefax: 0221 160 4045  
koeln@barmenia.de  
www.tsvbayer04.barmenia.de



**Barmenia**  
Versicherungen

Leben | Kranken | Unfall | Sach

# Tolle Stimmung beim BusinessLauf 1.0

Über 400 Teilnehmer von 18 Firmen gingen beim 1. BusinessLauf Leverkusen an den Start.



Erfolgreicher Start: 430 Läuferinnen und Läufer begaben sich auf die rund 5 Kilometer lange Strecke.

Als Dominik Wolf die Ziellinie überquerte, galt sein erster Blick der Uhr: „16:25 Minuten — mein absolut bestes Ergebnis über 5 Kilometer“, jubelte der Bayer-Mitarbeiter aus Leverkusen. Eine Top-Leistung. Doch auf die kam es nicht vorrangig an: Nach getaner Arbeit noch laufend etwas für die Gesundheit zu tun und mit Kollegen in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen – das waren die Ziele beim 1. Leverkusener BusinessLauf 1.0.

#### Fußballprofi Kevin Volland gab den Startschuss

Den Startschuss gab Bayer 04-Stürmerstar Kevin Volland. Die bekannte Sport-

journalistin Anke Feller moderierte die Veranstaltung.

Das Premiereevent hatten die Fachleute des Betrieblichen Gesundheitsmanagement des TSV Bayer 04 Leverkusen federführend organisiert. 430 Teilnehmer von 18 verschiedenen Unternehmen tauschten weißes Hemd gegen buntes Trikot, Blaumann gegen Laufshirt und Laborkittel gegen Sportoutfit. Allein 260 Bayer-Mitarbeiter begaben sich unter ihrem Motto „Running For A Better Life“ auf die Strecke rund um die Anlage des TSV Bayer 04 Leverkusen und die BayArena.

#### Einmal in die BayArena einlaufen...

Unter die Mitläufer mischten sich neben den Handball-Elfen, Mitarbeitern des GoFit oder Ex-Stabhochsprung-Ass Danny Ecker auch die Geschäftsführerin des TSV Bayer 04 Leverkusen, Anne Wingchen. „In unserem Verein bieten wir seit langem attraktive Angebote zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und Gesundheitssport. Laufen gehört definitiv dazu. Bei diesem Event haben wir eine Plattform geschaffen, um gemeinsam etwas für das Wohlbefinden zu tun und gleichzeitig viel Spaß zu haben. Die Atmosphäre fand ich richtig klasse“, betonte Wingchen.



Gute Stimmung nach getaner „Arbeit“: Die Teilnehmer nutzten beim Get together die Gelegenheit zum Kennenlernen.

Dazu trug auch das Ambiente bei: Einmal in die BayArena einzulaufen, dort noch eine letzte Runde zu drehen, angefeuert von den Kollegen und Freunden – ein Top-Erlebnis. Fanden auch die Teilnehmer: „Laufen ist mein Hobby. Und als über die Firma die Einladung kam, habe ich mich sofort angemeldet“, erzählt Pascal Behrmann, Mitarbeiter bei der Bayer Gastronomie. Sein Chef, Sascha Witt, ergänzt: „Das Thema Gesundheitsschutz nimmt für uns einen großen Stellenwert ein. Als Vorgesetzter möchte ich als Vorbild vorangehen“, so der Geschäftsführer der Bayer Gastronomie.

Marcus Alig von der Firma Kipp & Grünhoff ergänzt: „Es ist einfach ein schönes Gefühl, gemeinsam mit Kollegen ein wenig Zeit zu verbringen. Die sportliche Anstrengung ist dabei Nebensache.“ Auch Michael Schorn von Saltigo fand's klasse: „Die Laufstrecke liegt ja praktisch vor unserer Unternehmenshaustür. Logistisch einfach top“, so der Mitarbeiter von Saltigo.

### Gesund bis ins Ziel

Dr. Dirk Pfenning, verantwortlich für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) bei Bayer, war ebenfalls begeistert von der Veranstaltung: „Dass so viele sich haben bewegen lassen, nach Feierabend etwas für ihre Gesundheit zu tun, ist klasse. Mich freut natürlich besonders die hohe Zahl von Bayer-Be-

schäftigten, die teilgenommen haben. Denn Gesundheitsschutz nimmt in unserem Unternehmen einen hohen Stellenwert ein. Der BusinessLauf reiht sich damit in eine Vielzahl unserer Events, Angebote und Aktionen ein, die die Gesundheit in vielen Bereichen nachhaltig fördern. Ich hoffe, dass es im nächsten Jahr eine Wiederholung geben wird“, so Pfenning. Hauptorganisator Herbie Ott war ebenfalls erleichtert und zufrieden: „Niemand hat sich verletzt und der Wettergott hatte ebenfalls ein Einsehen. Besonderer Dank gilt dem gesamten Vorbereitungsteam sowie der Bayer 04 Fußball GmbH für die tolle Unterstützung. Mit der Teilnehmerzahl von 430 Läuferinnen und Läufern bei einer online-Anmelde-

zeit von nur acht Wochen sind wir sehr zufrieden.“

Die Läufer wurden nicht nur mit bereitgestellten Getränken und frischem Obst sowie einer Urkunde belohnt. Für die besten Einzelläufer, den schnellsten Chef und die schnellste Chefin, den schnellsten Auszubildenden sowie die schnellsten Firmenteams gab es Pokale. Gleich zwei heimste Aylin Disli als schnellste Auszubildende und zweitschnellste Frau ein. Sie befindet sich im zweiten Lehrjahr zum Assistant for International Office Management und ist zudem Spielerin der 2. Damenfußballmannschaft bei Bayer 04: „Wenn man für Bayer arbeitet, nimmt man doch gerne an solch einer Veranstaltung teil“, so Aylin Disli.

Aber Leistung war nicht alles, wie auch Dominik Wolf feststellen musste: „Bei einem Gespräch mit dem Drittplatzierten Niklas von der Assen nach dem Rennen haben wir festgestellt, dass wir in der selben Abteilung arbeiten, direkte Kollegen sind und nur ein Stockwerk voneinander getrennt arbeiten. Allein dafür hat sich dieses Event gelohnt.“ ■

**Gero Steinmetz**



Moderatorin Anke Feller im Interview mit BGM-Leiter Herbie Ott.



Foto: Bayer AG

Dank optimaler Raumausstattung können im neuen Gesundheitsraum bei Crop Science in Monheim nun bedarfsorientierte Angebote gemacht werden, v. l.: BGM-Leiter Herbie Ott, Jürgen Jansen, Health, Safety, Environment Bayer Animal Health, Dr. Simone Rosche, Standortleiterin Monheim, Bernd Naaf, Leiter Business Affairs & Communications bei Crop Science, Stephan Liebermann, Koordinator Gesundheitssport beim RHTC, Gesundheitskoordinator Crop Science Monheim Dr. Christian Waschke.

## Raumausstatter für Gesundheit

Die BGM-Fachleute sind unter die Raumausstatter gegangen. Und bieten damit optimale Möglichkeiten für betriebliches Gesundheitsmanagement.

BGM-Leiter Herbie Ott ein Laminatverleger? Seine Mitarbeiterin Simone Menzen eine Top-Tapeziererin? Und Lennard Jördell ein Profi in Deckengestaltung? Herbie Ott lächelt: „Das natürlich nicht. Aber mit unserer Kompetenz beraten wir Kunden, wenn es darum geht, einen Gesundheitsraum optimal auf die individu-

ellen Bedürfnisse vorzubereiten und einzurichten.“ Davon profitierte jüngst die Bayer Division Crop Science: Das Unternehmen eröffnete einen neu geschaffenen Kursraum am Standort in Monheim. Er bietet den Bayer-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Standort Monheim unter Anleitung der BGM-Fachleute an

vier Terminen in der Woche Präventionskurse zu den Themen Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Faszientraining an. „Dieser Raum ist sichtbarer Beleg dafür, dass wir Gesundheit bei Bayer ernst nehmen. Er stellt eine weitere Möglichkeit dar, um unter fachkundiger Anleitung von Trainern des TSV Bayer 04 Leverkus-

sen und RTHC Bayer Leverkusen etwas für das Wohlbefinden zu tun“, betont Bernd Naaf, Leiter Business Affairs & Communications bei Crop Science.

#### Passender Hallenboden, Akustikdecke und Medientechnik

Die TSV-Fachleute bieten nicht nur die entsprechenden Kurse an. „In intensiven Vorgesprächen haben wir konzeptionelle Hinweise und Hilfestellung gegeben, wie der Raum aus unserer Sicht ausgestattet sein sollte, um die gewünschten gesundheitsfördernden Maßnahmen bestmöglich anbieten zu können“, erklärt Ott. Beispiele: Die BGM-Experten haben mitgewirkt, um den passenden Hallenboden auszuwählen. „Bei dem Wunsch nach Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining ist beispielsweise ein Parkettboden sehr gut geeignet. Auch die korrekte Spiegelanordnung ist wichtig,

um sich selbst beim Training beobachten und korrigieren zu können“, erklärt Ott. Für spätere Erweiterungsangebote schlugen die Fachleute auch vor, an Decken und Wänden schon einmal entsprechende Vorrichtungen zu montieren, um beispielsweise ein späteres Training mit Seil- und Schlingensystemen – so genanntes Sling-Training – zu ermöglichen. Eine Akustikdecke und passende Medientechnik sind weitere Elemente, zu denen die TSV-Experten geraten hatten. „Wir haben unsere Vorstellungen eingebracht und konstruktiv diskutiert“, so Ott.

Inzwischen ist aus dem ehemaligen Lagerraum im Keller ein lichtdurchfluteter 100 Quadratmeter großer Kursraum geworden – ein wahres Schmuckstück. Lob kommt auch von Christian Waschke, Gesundheitskoordinator von Crop Science in Monheim: „Die Bayer-Sportvereine

sind für uns optimale etablierte Partner mit hohem Fachwissen. Zudem kennen die Experten die Örtlichkeit und Bedarfe unserer Mitarbeiter aus den laufenden Sportkooperationen sehr genau. Diese Erfahrung, Kooperationsbereitschaft und Kompetenz in vielen Bereichen sind die Garanten für optimale Angebote.“

Raum schaffen für Gesundheit – eben auch eine Kompetenz des BGM-Teams. ■

**Gero Steinmetz**

# Gesund per Mausklick

## Neuer Newsletter des BGM

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) kommt zu Ihnen. Das ist unsere Maxime. Nicht nur mit Sportangeboten, Gesundheitstagen, Analysetools, Seminaren und Entspannungsmöglichkeiten. Mit unserem neuen Newsletter schicken wir Ihnen die Gesundheit direkt nach Hause. Unter dem Motto „Fit im

Job“ informieren wir Sie regelmäßig über unsere Ziele, Angebote und Veranstaltungen. Ganz praktisch anhand von Beispielen. Bewegungs- und Entspannungstipps am Arbeitsplatz oder für den Alltag sollen die Informationen ergänzen. Den Newsletter können Sie kostenlos abonnieren auf der Homepage des TSV Bayer

04 Leverkusen ([www.tsvbayer04.de](http://www.tsvbayer04.de)) unter der Rubrik „Mein TSV - Newsletter“. Ein Klick genügt – und der erste Schritt für die Gesundheit ist getan. Probieren Sie es aus. ■

**Gero Steinmetz**



*Fit im Job*



*Betriebliches Gesundheitsmanagement ist unsere Leidenschaft*

Duale Karriere - funktioniert!

Unter diesem Motto berichten wir an dieser Stelle in regelmäßigen Abständen über das, was sich in unserem Sportinternat ereignet.

# Zwischen Abitur und Training

... oder wie meistern junge Leistungssportler ihre Vorbereitung für einen Wettkampf der anderen Art.

Auch in diesem Jahr hat das Sportinternat die Schüler/innen auf ihren angestrebten Abschluss vorbereitet. Was das Team des Internats und die Lehrer mal wieder vor einige schwierige Aufgaben stellte, denn 11 Sportler/innen möchten gerne ihre Hochschulreife/Fachhochschulreife bestmöglich erreichen. In diesem Jahr gab es mit Kai Havertz noch eine besondere Herausforderung. Der

Spagat zwischen 1. Bundesliga, Champions League, DFB Pokal, B04-U19, U19-Nationalmannschaft und Abitur brachte dabei nicht nur Kai an seine Grenzen.

Große Unterstützung erhält das Sportinternat hierbei, wie in jedem Jahr, von seinen sehr engagierten Nachhilfelehrerinnen und -lehrern. Diese unterstützen tatkräftig und mit viel Herzblut das gro-

ße Ziel Abitur, welches durch den engen Terminplan der jungen Topathleten nicht so einfach zu organisieren ist. Das Team im Sportinternat stimmt dabei das Lernprogramm der jungen Sportler auf ihr Training und die Wettkämpfe ab, so dass die knappen Zeitressourcen bestmöglich ausgeschöpft werden können. Speziell für Kai Havertz wurden beispielsweise extra Termine an Wochenenden, spiel-



Die diesjährigen Absolventen mit den Mitarbeitern des Sportinternats.

oder trainingsfreien Tagen organisiert, um verpasste Stunden wieder nachzuholen. Denn letztendlich müssen alle am Ende das gleiche Zentralabitur bestehen. Da gibt es keine Ausnahmen.

Das Sportinternat hat mit allen Sportlerinnen und Sportlern mitgefiebert und die Daumen gedrückt. Nun ist klar, dass alle ihr persönlich gestecktes Ziel erreicht haben (unter anderem gab es dabei auch drei Sportler, die ihr Abitur mit einem Einser-Durchschnitt bestanden haben!).

Zusätzlich wurden die Internatssportler

gemeinsam mit dem Kooperationspartner impegno und den Laufbahnberatern des OSP Rheinland beraten, um auch die duale Karriere nach dem Abitur bestmöglich fortsetzen zu können. So ergaben sich vom Einstieg in eine Ausbildung über Sportstipendien für die USA bis zum Medizinstudium viele individuelle Optionen.

Das Internat und der gesamte TSV wünscht den diesjährigen Abiturienten für ihre weitere Laufbahn viel Erfolg! ■

SN

Wir  
gratulieren!

Kai Havertz (Fußball), Selina Boveleth (Fußball), Marco Brinkmann (Fechten), Leonie Doege (Fußball), Corinna Flaskamp (Basketball), Celine Groß (Handball), Liv Lakämper (Leichtathletik), Moritz Raykowski (Para-Leichtathlet), Rene Jordan (Fechten), Noa Godejohann (Fechten).

# Ausbildung und Abschluss zum Kaufmann für Büromanagement

Nach dem Schulabschluss hört die duale Karriere beim TSV Bayer 04 nicht auf. Beispielsweise bietet Currenta mit Unterstützung der Bayer AG eine Ausbildung zum Kaufmann für Büromanagement an. Hier können seit 1992 angehende Spitzensportler eine kaufmännische Ausbildung absolvieren, ohne ihr Trainings- und Wettkampfprogramm spürbar einschränken zu müssen.

Auch in diesem Jahr haben wieder acht Auszubildende ihren Abschluss zum Kaufmann für Büromanagement absolviert. Unter Ihnen ein besonders erfolgreicher Bayer-Sportler.

Der dreifache Medaillengewinner der Paralympics in Rio, Felix Streng, hat, nachdem er auf dem Landrat-Lucas-Gymnasium sein Abitur erreicht hatte, eine Ausbildung in der Bayer-Sportlerklasse angefangen. Die Ausbildung von Felix stellte ihn und das gesamte Ausbildungs- und Internatsteam dabei vor eine

große Herausforderung: Mitten in der Ausbildung fanden die Paralympics in Rio statt. Das Highlight jeden Leistungssportlers. Die Vorbereitung auf die Paralympics verlangen höchste Konzentration, Fleiß und Kompromissbereitschaft. So wurden zum Beispiel die Ausbildungsblöcke in die Abteilungen des TSV Bayer 04 Leverkusen verlegt, damit Felix kurze Wege und Zeiten zu den Trainingsstätten hatte. Auch der Schulblock, der komplett in die Paralympics fiel, wurde durch Eigeninitiative und Nachhilfelehrer aus dem Sportinternat aufgefangen und auch von Seiten der Ausbildung wurden viele vertretbare und den Ausbildungsvorgaben konforme Kompromisslösungen gefunden. Felix Streng hat sich dann auf beeindruckende Weise dafür bedankt und holte über 100 Meter und im Weitsprung die Bronzemedaille. Der Staffellauf brachte ihm und seinem Team sogar die Goldmedaille.

Danke an dieser Stelle allen Beteiligten.

Genau dieser Weg der dualen Karriere hat wieder einmal gezeigt, was möglich ist, wenn ein System funktioniert und alle am gleichen Strang ziehen. ■

SN



Felix Streng mit einer seiner drei gewonnenen Paralympics-Medaillen.

Foto: Kohring/beautiful sports

# Freiwillige Unterstützung im Sportinternat

Nielsen Global Impact Day ist Niensens jährlicher Dienstag, der durch ihre Mitarbeiter auf freiwilligen Basis unterstützt wird.



Die Nielsen-Mitarbeiter sowie Internatsleiterin Steffi Nerius (rechts) und Internatskoordinator Jens Schmidt (links) mit „ihrem“ Werk.



Die Sportinternatler haben tatkräftig mit angefasst.



Die Olympischen Ringe in ihrer Entstehung.

Aktuell hat sich Nielsen u.a. das Sportinternat Leverkusen herausgesucht, um den jungen aufstrebenden Talenten im Internat ein noch schöneres Umfeld zu schaffen, und sie somit sozial zu unterstützen. Neben dem Teamgeist und dem sozialen Miteinander standen an diesem Tag drei Projekte an. Das Sportinternat hat einen neuen sportlichen Touch bekommen. Schon am Eingang sieht man jetzt ein Blumenbeet als Olympische Ringe.

Außerdem wurden mit Europaletten diverse Tische und Liegen gebaut, die als Entspannungsoase für die Sportler dienen soll. Fehlen darf dabei natürlich nicht ein kleiner Beach mit Sonnenstühlen.

Die angehenden Abiturienten hatten

nach ihren schriftlichen Prüfungen auch Zeit, um das Nielsen Team zu unterstützen und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Sie wollten mit anpacken, wenn es um die Verschönerung des Sportinternates geht, um es Ihren Nachfolgern gut weitergeben zu können.

„Zur Mittagszeit haben wir gemeinsam gegrillt und so war es auch durch den Sonnenschein ein rundum gelungener Tag“, berichtet Internatsleiterin Steffi Nerius, die die Unterstützung zu schätzen weiß: „Vielen Dank an die Nielsen-Freiwilligen, die im Sportinternat Leverkusen an ihrem NIELSEN GLOBAL IMPACT DAY uns sozial unterstützt haben!“ ■

## Das Sportinternat

Das Leverkusener Sportinternat ist kein klassisches „Vollinternat“, sondern bietet jungen Sportlerinnen und Sportlern die Möglichkeit in Wohngemeinschaften und Gastfamilien in Leverkusen zu wohnen. Die Konzeption des „Sozialpädagogisch betreuten Wohnens“ wurde gemeinsam mit dem Landesjugendamt Rheinland erarbeitet. Die Betreuung erfolgt über ein Netzwerk von Lehrern, Sozialpädagogen, Trainern, Psychologen, Ärzten, Physiotherapeuten usw.. Zentrale Anlaufstelle ist das Gebäude an der Windthorststraße, wo die Jugendlichen zu Mittag essen und individuell schulische Unterstützung bekommen können. Aktuell besuchen 50 Athleten das Sportinternat.

SN

# Eine gewinnbringende Partnerschaft



An dieser Stelle präsentieren wir Ihnen regelmäßig die Partner im SportfreundeClub



**Weshalb engagieren Sie sich mit Ihrem Unternehmen im SportfreundeClub des TSV Bayer 04 Leverkusen?**

Die Tischlerei Freitag bekennt sich mit dem Engagement beim TSV Bayer 04 Leverkusen zur Region und der Stadt Leverkusen. Wir freuen uns, als Sportfreund des TSVs einen Beitrag zum Erfolg des Vereines und der Region leisten zu können. Die Begeisterung für den TSV stärkt unser Team und bietet uns die Möglichkeit, sich mit anderen Unternehmen zu vernetzen.

**Wo liegen die Haupttätigkeitsfelder Ihrer Unternehmung?**

Die Tischlerei Freitag wurde vor mehr als 33 Jahren von Curt Freitag gegründet und wird heute in der zweiten Generation mit neun Mitarbeitern geführt. Wir sind in den Bereichen Innenausbau, Modernisierung, Instandhaltung/Reparaturen, Möbel nach Maß, Treppen, Fenster und Türen tätig.

**Tischlerei Freitag  
Jochen Willer  
Benzstraße 2C  
51381 Leverkusen  
Fon: 02171 81104  
info@schreiner-freitag.de  
www.schreiner-freitag.de**



**Weshalb engagieren Sie sich mit Ihrem Unternehmen im SportfreundeClub des TSV Bayer 04 Leverkusen?**

Als lang bestehendes, lokales Unternehmen liegt uns die Förderung sportlicher Aktivitäten unter gesundheitlichen und sozialen Aspekten sehr am Herzen. Insbesondere in Zeiten, in denen politische Ansichten für Entfremdung in der Bevölkerung sorgen, führt der Sport die Menschen wieder zusammen. Das ist eine Botschaft, mit der wir uns zu 100 % identifizieren.

**Wo liegen die Haupttätigkeitsfelder Ihrer Unternehmung?**

Getränkefachhandel Armbruster ist Ihr kompetenter Partner für Feierlichkeiten jeder Art und Größe. Auf Wunsch stellen wir Sitzgarnituren, Bier- und Kühlwagen, Zapfanlagen, Getränke, Catering und kompetentes, freundliches Personal. Wir unterstützen unsere Kunden in der Planung, Organisation und sorgen auch nach dem Event für eine reibungslose Abwicklung. Natürlich beliefern wir auch Privat- und Firmenkunden mit Getränkebestellungen aller Größenordnungen, die bequem per Telefon oder online geordert werden können.

**Getränke Armbruster,  
Inh. Michael Armbruster  
Ute Armbruster  
Daimler Str. 4, 51381 Leverkusen  
Fon: 02171 80941  
info@getraenke-armbruster.de  
www.getraenke-armbruster.de**



**Weshalb engagieren Sie sich mit Ihrem Unternehmen im SportfreundeClub des TSV Bayer 04 Leverkusen?**

Wir engagieren uns im SportfreundeClub, da es ein Verein aus der Stadt ist und der erste Ansprechpartner am Telefon sehr überzeugungsfähig war.

**Wo liegen die Haupttätigkeitsfelder Ihrer Unternehmung?**

Die Gerüstbau Bittner Struktur GmbH ist seit 1909 im Gerüstbau mit den Leistungsschwerpunkten Industrie- und Fassadengerüstbau sowie Bühnen- und Tribünenbau tätig. Über unseren Firmenverbund

der CGM Gruppe können wir auf insgesamt 350 eigene Mitarbeiter an mehreren Standorten zurückgreifen. Dies verschafft uns enorm viel Flexibilität und sehr kurze Reaktionszeiten.

**Gerüstbau Bittner Struktur GmbH  
Johannes Grun  
Overfeldweg 60  
51371 Leverkusen  
Fon: 0214 6026129  
info@bittner-struktur.de**



**Weshalb engagieren Sie sich mit Ihrem Unternehmen im SportfreundeClub des TSV Bayer 04 Leverkusen?**

Leidenschaftlicher Sportfan, insbesondere Basketball! Sport im Verein ist eine wichtige Komponente, gesundheitlich sowieso, aber auch in sozialer Hinsicht!

**Wo liegen die Haupttätigkeitsfelder Ihrer Unternehmung?**

In der Herstellung von Estrichen, Industrieböden und Bodenbelägen jeder Art. Ob Neubau, Modernisierung, Renovierung, Schadensbe-

seitigung oder Umnutzung gleich welcher Größenordnung – bei uns erhalten Sie immer eine persönliche, intensive und kompetente Beratung. Und denken Sie daran: Der Boden macht das Haus!

„Es gibt keine 2. Chance für den 1. Eindruck!“

**Bernd Wiesjahn GmbH  
Estriche – Bodenbeläge  
Bernd Wiesjahn  
Julius-Doms-Str. 5  
51373 Leverkusen  
Fon: 0214 86099939  
info@wiesjahn.de  
www.wiesjahn.de**



Alter und neuer Vorstand des TSV Bayer 04: Schatzmeister Reiner Moschall, Vorsitzender Klaus Beck, Geschäftsführerin Anne Wingchen und 2. Vorsitzender Dr. Heinz Bahnmüller (von links).

# Mitglieder schenken dem Vorstand ihr Vertrauen

## Vereinsführung bleibt weitere drei Jahre im Amt

Das Ergebnis war eindeutig: Die Mitglieder des TSV Bayer 04 haben auf der Jahreshauptversammlung einstimmig dem bisherigen Vorstand ihr Vertrauen auch für die kommenden drei Jahre ausgesprochen.

Nach der Begrüßung der knapp 100 Anwesenden durch den TSV-Vorsitzenden Klaus Beck folgte die Auszeichnung verdienter und langjähriger Mitglieder. Im Mittelpunkt hierbei: Margot Zilles, die dem Verein seit nunmehr 65 Jahren verbunden ist, sowie Friedhelm Przygoda, der dem Verein seit 70 Jahren angehört. Beiden dankte Klaus Beck für ihre bemerkenswerte Treue stellvertretend für

alle Vereinsjubilare, die bereits im April traditionell in einer eigenen Feierstunde geehrt wurden.

In seinem Jahresbericht rief TSV-Präsident Klaus Beck insbesondere die herausragenden Leistungen der Paralympics-Teilnehmer in Erinnerung, die in Rio de Janeiro 15 Medaillen gewonnen hatten. Die entsprechenden Ehrungen hatten unmittelbar nach den Spielen in einem angemessenen Rahmen im Sportinternat stattgefunden.

Mit Blick nach vorne wünschte Klaus Beck den TSV-Sportlerinnen und -Sportlern viel Erfolg für die anstehenden Qua-

lifikationen für zahlreiche Europa- und Weltmeisterschaften. Unter anderem in der Leichtathletik, Para-Leichtathletik, Judo, Sitzvolleyball, Schwimmen und Fechten stehen internationale Meisterschaften an. In den Fokus rückte Klaus Beck aus gegebenem Anlass die Fechter. Nicht allein, weil sie sich auf die WM im eigenen Land (Leipzig) vorbereiten. Auch, weil den TSV-Degenfechtern das Kunststück gelungen war, bei den Deutschen Meisterschaften sowohl im Einzel als auch mit den Mannschaften sämtliche Titel zu gewinnen. „Das ist ohne Übertreibung ein historischer Erfolg, zu dem ich ganz herzlich gratuliere“, betonte Beck.

Auch jenseits des Leistungssports ist durchaus reichlich Bewegung im Verein zu erkennen. Der bisherige „Freizeit-/Breitensport“ befindet sich zumindest in der Außendarstellung in einer grundlegenden Veränderung: Ab sofort heißt dieser Bereich „Fitness & Health“. „Damit soll vor allem der Gesundheitsaspekt hervorgehoben werden, der immer mehr an Bedeutung gewinnt“, erläuterte Klaus Beck.

Als gelungenes Innovations-Beispiel nannte Klaus Beck den erstmals ausgerichteten Businesslauf Leverkusen, der bei seiner Premiere durchaus als Erfolg zu werten sei.

Eine ganz besondere Wertschätzung seitens des Deutschen Olympischen Sportbundes gab Klaus Beck direkt an die Engagierten in den jeweiligen Abteilungen

weiter: Anlässlich des 30. Geburtstages des „Grünen Bandes für vorbildliche Nachwuchsförderung“ war der TSV Bayer 04 für seine Nachwuchsförderung auf über viele Jahre konstant hohem Niveau mit dem „Grünen Ehrenband“ ausgezeichnet worden. „Dieser Preis gehört allen, die den Verein zu dem gemacht haben, was er heute ist“, unterstrich Beck.

Seinen ausdrücklichen Dank richtete der TSV-Präsident an Joachim Strauss, der 15 Jahre lang an der Spitze der Leichtathletik-Abteilung stand und nun den Staffelnstab an seinen Nachfolger Dr. Frank Kobor übergeben hat.

Schatzmeister Reiner Moschall wusste anschließend bei seinem Finanzbericht ein kleines Plus in Höhe von 2.691 Euro zu verkünden. Dieses Ergebnis sei durchaus positiv zu bewerten, nicht zuletzt,

weil auch wieder einige Instandhaltungsmaßnahmen wie ein neuer Schwingboden in der Kurt-Rieß-Halle 1 fällig waren.

Die anschließende Entlastung des Vorstands verlief reibungslos und auch bei den Wahlen unterstrichen die Mitglieder ihr großes Vertrauen in die Vereinsführung. Sowohl Vorsitzender Klaus Beck als auch Dr. Heinz Bahnmüller (2. Vorsitzender) und Reiner Moschall (Schatzmeister) wurden einstimmig wiedergewählt.

Für die Mitglieder gab es schließlich noch eine letzte gute Nachricht: Die Mitgliedsbeiträge bleiben auch im Jahr 2017 stabil. ■

**Uwe Pulsfort**



TSV-Vorsitzender Klaus Beck mit den Jubilaren Margot Zilles (65 Jahre Mitgliedschaft) und Friedhelm Przygoda (70 Jahre Mitgliedschaft).



# Sport für alle

Fotos: Pulsfort

Für alle, die es bislang nicht wussten, haben wir es jetzt bunt auf grau: Wir bieten „Sport für alle“! Sowohl auf der Kurt-Rieß-Anlage als auch im Eingangsbereich der Fritz-Jacobi-Anlage haben wir große Banner installiert, die die Vielfalt in unserem Verein unterstreichen sollen. Die etwa 9.500 Mitglieder des TSV Bayer 04 Leverkusen verteilen sich auf die Säulen „Spitzensport“, „Kinder-/Jugendsport“, „Fitness & Health“ sowie den Behindertensport. Der größte Bereich ist „Fitness & Health“ mit etwa 3.500 Mitgliedern, gefolgt vom „Kinder- und Jugendsport“ mit 2.400 Mitgliedern. ■

Uwe Pulsfort



## Zurück geblättert...

Unter dieser Rubrik blicken wir in loser Folge auf Ereignisse oder Entwicklungen in der Vergangenheit zurück. Heute geht es um ein **35 Jahre altes Foto**.

### ...zu diesem Foto aus dem Jahr 1982.

Zu sehen sind Sportlerinnen und Sportler verschiedener Sportarten auf dem Gelände des Luftsportclubs. Das Bild kann gewissermaßen als Vorbote für die Fusion der Vereine SV Bayer Leverkusen und dem TuS 04 Leverkusen gesehen werden, die ja im

Jahr 1984 vollzogen wurde. Schon vor 35 Jahren war die Vielfalt des Bayer-Sports einzigartig und ist hier in nur einer Aufnahme eindrucksvoll dargestellt.



Foto. TSV Bayer 04

## Heute:



Seitheben

### Seitheben:

Stelle die Sitzhöhe so ein, dass deine Unter- und Oberarme im 90°-Winkel zueinander stehen, wenn sie die Unterarmpolster berühren. Spanne die Rumpfmuskulatur an und halte deinen Oberkörper gegen das Rückenpolster gedrückt. Führe nun eine Abduktion der Oberarme durch, so dass deine Ellbögen auf Höhe deiner Schultern

Achte darauf, dass du ein angemessenes Gewicht wählst, bevor du mit der Übung beginnst. Wenn du dir bei der Ausführung unsicher bist, frage bitte einen unserer Trainer nach einer Anleitung am Seitheber.

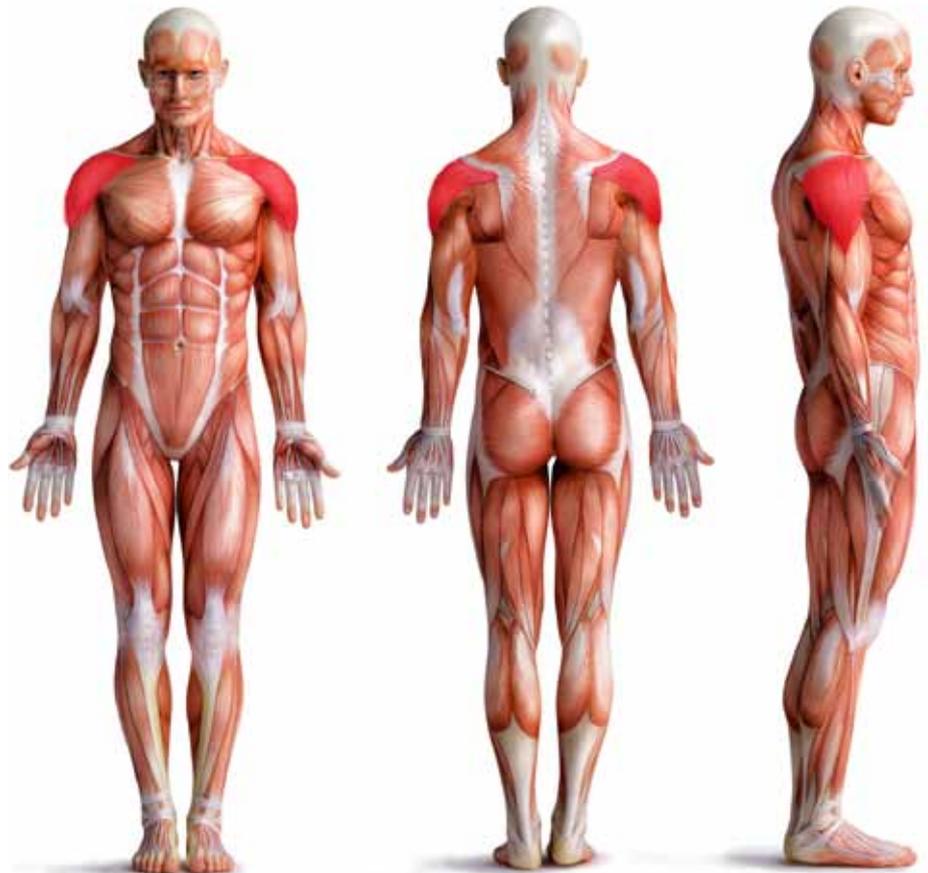
### Schulterpresse:

Wähle die Sitzposition so, dass deine Ober- und Unterschenkel im 90°-Winkel zueinander und fest auf dem Boden stehen. Greife die Seilzüge und halte sie auf Höhe deiner Schultern mit gebeugten Ellbogen. Nun drücke die Hände, langsam und kontrolliert, vertikal nach oben,

## Schultermuskulatur

gelangen. Führe diese Übung acht- bis zwölfmal aus und wiederhole das Ganze nach einer kurzen Pause zwei weitere Male.

Eine Vielzahl von Muskeln bilden die Schultermuskulatur. Sie besteht aus dem "eigentlichen" Schultermuskel, dem Deltamuskel (Musculus deltoideus), Obergrätenmuskel (Musculus supraspinatus), Untergrätenmuskel (Musculus infraspinatus), kleiner Rundmuskel (Musculus teres minor), großer Rundmuskel (Musculus teres major), Unterschulterblattmuskel (Musculus subscapularis) und Hakenarmmuskel (Musculus coracobrachialis). Aber auch andere, umliegende Muskeln spielen bei der Schulterbewegung eine Rolle. Dazu zählen Bizeps (Musculus biceps brachii), Trizeps (Musculus triceps brachii), die Brustmuskeln (Musculus pectoralis major/minor), breiter Rückenmuskel (Musculus trapezius) und großer Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi).





Arnold Press



bis die Ellbogen fast gestreckt sind. Anschließend führst du die Hände wieder zurück bis zur Schulterposition. Wiederhole die Übung in drei Sätzen, 8-12 Mal.

Auch hier gilt, dass du dich bei Unsicherheiten bitte an einen unserer Trainer wendest.

**Arnold Press:**

Die Arnold Press hat sich niemand Geringeres als der mehrmalige Mr. Universum, Schauspieler und Politiker, Arnold Schwarzenegger ausgedacht. Diese Übung ist etwas für Fortgeschrittene, da durch die Verwendung

von Freihanteln die Bewegung nicht mehr geführt ist und sie so koordinativ schwieriger ist. Wähle anfangs Freihanteln mit wenig Gewicht, um dich an den Bewegungsablauf der Übung zu gewöhnen. Stelle die Hantelbank so ein, dass dein Oberkörper aufrecht ist. Halte die Hanteln in Höhe deiner Schläfen neben dem Kopf, wie bei der Schulterpresse. Nur das bei dieser Übung deine Handflächen zu deinem Gesicht zeigen (sog. Untergriff/Klimmzuggriff). Spanne deine Rumpfmuskulatur an und führe die gleiche, nach oben gerichtete Bewegung der Arme, wie bei der Schulterpresse durch. Drehe deine

Hände dabei um 180°, so dass nun deine Handrücken zu deinem Gesicht zeigen (sog. Obergriff). Führe die Gewichte in die Ausgangsposition zurück und drehe die Handgelenke wieder um 180° ein, bevor du mit der zweiten Wiederholung beginnst. Nach 8-12 Wiederholungen hast du einen Satz beendet. Insgesamt machst du auch bei der Arnold Press drei Sätze.

Gibt es Unklarheiten? Dann frage einen unserer Trainer. Sie zeigen dir gerne, wie du es richtig machst und geben dir Tipps. ■

**Oliver Heuser**



Schulterpresse



In dieser Ausgabe stellen wir die drei Lieblingsübungen zum Training der Schultermuskulatur von Anne Jochin vor.

Anne ist in Neubrandenburg aufgewachsen und hat in Berlin Sportwissenschaften studiert. Seit 2013 ist die 32-jährige Bundeliga-Spielerin bei den Handballerinnen des TSV Bayer 04 und arbeitet für das betriebliche Gesundheitsmanagement des Vereins und als Trainerin im GoFit.

# Wer ist eigentlich...

Seit nunmehr sieben Jahren ist Sonja König für die Konzeption des heutigen Ressorts Fitness im komplett umbenannten Bereich Fitness & Health zuständig und hat dieses im Laufe der Jahre maßgeblich umgebaut. "Mein Ziel ist es, in Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen, beim TSV ein breites Sportangebot für Jedermann anbieten zu können", sagt die 45-Jährige. Mit einer Anzahl von über 100 Stunden pro Woche kann man sagen, dass ihr das gelungen ist. Doch natürlich will sie sich nicht auf ihren Lorbeeren ausruhen: Sonja König hat durch ihre jahrelange Erfahrung ein Gespür für neue Trends entwickelt und versucht diese fest in das Sportangebot des TSV Bayer 04 zu integrieren.

Ihre sportliche Laufbahn war anfangs vor allem von einer Sportart geprägt: dem Rudern. Ihre Erfolge in insgesamt 20 Jahren Leistungssport für mehrere Ruder-Clubs können sich sehen lassen. Mehrere Deutsche Meisterschaften und ein vierter Platz bei den heimischen Ruder-Weltmeisterschaften 1998 auf dem Fühlinger See in Köln. Beim RTHC Bayer Leverkusen feiert Sonja König in diesem Jahr sogar ihr 25-jähriges Vereinsjubiläum.

Wie viele Leistungssportler wollte Sonja König ihre Leidenschaft zum Beruf machen und nun ist es ihre Berufung. An der Deutschen Sporthochschule Köln erlangte sie 2004 den Abschluss als Diplom-Sportlehrerin mit dem Schwerpunkt Trainingswissenschaften.

Nach ihrem Studium führte ihr Weg dann zum TSV Bayer 04. So fing sie im Jahr 2005 als Honorarkraft im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, dem damaligen Ressort "Basissport" und im GoFit an. Kurze Zeit später folgte die

Festanstellung und 2010 übernahm sie die Leitung des Ressorts Basissport.

"Indoor-Rowing konnte sich im Kursbereich leider nie richtig etablieren", sagt die 45-Jährige. Daher begann sie nach

... *Sonja König?*

ihrer Ruder-Karriere eine Indoor-Cycling-Ausbildung. "Das Indoor-Cycling hat mir so viel Spaß gemacht, dass es zu meiner zweiten Leidenschaft wurde und ich das ganze Ausbildungssystem durchlaufen habe", sagt die ehemalige

Weltklasse-Rudererin. Seit 2011 ist sie, als Master-Instructor im Team ICG, auch selbst für die Ausbildung von Nachwuchs-Trainern zuständig. Auch wenn Indoor Cycling eine Indoor-Sportart ist, finden immer wieder Outdoor-Veranstaltungen in besonderen Locations statt. Ihre Highlights waren unter anderem die Balver Höhle, eine Fähre auf dem Rhein und das kürzliche Cycling-Event in der Leverkusener BayArena.

Und wer sich einmal selbst von ihrer Sport-Leidenschaft anstecken lassen möchte, sollte eine ihrer Sportstunden besuchen und sich von ihr zur sportlichen Höchstform antreiben lassen. ■

**Oliver Heuser**



Sonja König

Foto. TSV Bayer 04