

neuer START

Offizielles Magazin des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen

25 WAHL
BEHINDERTENSPORTLER*IN
DES JAHRES



Förderer des Behindertensports in Niedersachsen



FREUT EUCH DRAUF!

Einen guten Start in ein gesundes und sportliches Neues Jahr wünschen wir euch.

Ihr dürft gespannt sein, denn schon bald gibt es Top-Neuigkeiten rund um unser Auto-Abo. Eins verraten wir euch schon jetzt: 2025 werden wir gemeinsam noch weiterkommen!



Infos & Angebote

Athletic Sport Sponsoring
www.ichbindeinauto.de

Athletic Sport Sponsoring
— ICH BIN DEIN AUTO

Dein Auto über den BSN

Eine Partnerschaft, die sich auszahlt.

Du suchst einen Allrounder, Mannschaftsbus oder Cityflitzer? Unser Partner ASS Athletic Sport Sponsoring hat für Dich das passende Auto zu monatlichen Komplettraten.

Das Besondere: Du musst Dich um nichts kümmern! Die ASS-Mitarbeiter bestellen Dein Fahrzeug, lassen es zu, sprechen mit Dir einen Termin zur Abholung ab. Und falls Du mal ein Anliegen hast, ist die ASS immer für Dich da.

Unschlagbare Vorteile:

- Monatliche Komplettrate - inklusive Versicherung und Steuern
- Keine Kapitalbindung - Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an!
- 12-Monats-Verträge - hohe Planungssicherheit durch maximale Flexibilität
- Jährliche Neuwagen - zahlreiche Modelle verschiedener Hersteller stehen zur Auswahl
- ASS für Dich - persönliche Beratung, schnelle Bearbeitung

Die ASS mit Sitz in Bochum gibt es seit mittlerweile mehr als 20 Jahren. Sie bietet Autos zu Komplettraten an, und zwar Ehren- wie Hauptamtlichen, die im Sport aktiv sind, sowie auch deren direkten Angehörigen. Mehr als 11.000 Personen sind bundesweit schon begeistert und nutzen aktuell das einzigartige Auto-Angebot.

Behinderungsgerechte Umrüstungen der Fahrzeuge sind gegen Kostenübernahme auf Anfrage ggf. möglich.

Worauf wartest Du noch? Steig ein!

Informationen und Beratung:

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH

0234 -9512840

info@ass-team.net

www.ass-team.net



Liebe Leser*innen,
sie könnte geschichtsträchtiger nicht sein: Die Wahl „Behindertensportler*in des Jahres“ feiert ihr 25jähriges Jubiläum mit sechs Sportlerinnen und Sportlern, die sehr erfolgreich von den Paralympics 2024 in Paris zurückgekehrt sind. Zum 25. Mal stellt der BSN die Frage: „Wer wird Behindertensportler*in des Jahres?“ Der Startschuss zu dieser besonderen Publikumsabstimmung ist am 7. Februar gefallen. Bis zum 5. März kann unter <https://wahl.bsn-ev.de> noch abgestimmt werden.

Unsere Sportlerinnen und Sportler

Mit Laura Burbulla, Jan Haller, Marco Herbst, Flora Kliem, Hermine Krumbein und Isabell Nowak sind sechs herausragende Sportlerinnen und Sportler nominiert, die im paralympischen Jahr mit außergewöhnlichen Leistungen auf sich aufmerksam gemacht haben. In dieser Ausgabe erfahren Sie alles über diese motivierten und ehrgeizigen Persönlichkeiten. Viel Spaß beim Lesen der Portraits, Sie werden beeindruckt sein.

Jubiläumsgala

Wir sind stolz den Sportler*innen mit der festlichen Gala am 13. März die würdevolle Bühne bieten zu können, die sie verdienen. Bereits zum 25. Mal werden wir zu Gast im GOP Varieté-Theater Hannover sein. Ein großer Dank an alle Unterstützer, Förderer und Partner, die dies ermöglichen!

Machen Sie mit!

Ich bin Ihnen dankbar, wenn Sie uns beim Endspurt der Wahl aktiv unterstützen, sich an der Wahl beteiligen und auch in Ihren Netzwerken die Werbetrommel rühren. Wie immer gibt es attraktive Preise für die Wähler*innen zu gewinnen. Bitte motivieren Sie also im Verein, im Freundes-, Familien- und Kollegenkreis nach Kräften zur Teilnahme.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr

Karl Finke (Präsident)

Inhalt

Wahl Behindertensportler*in des Jahres

Laura Burbulla	4
Jan Haller	5
Marco Herbst	6
Flora Kliem	7
Hermine Krumbein	8
Isabell Nowak	9

Aus dem Leistungssport

Para Badminton Turnier Bahrain	12
--------------------------------	----

Berichte

Forum Artikel 30	13
Niedersächsische Sportmedaille an Herbert Michels	13

Heiner-Rust-Stiftung

Heiner-Rust-Masters 2024	15
Heiner-Rust-Stiftung fördert Therapie-Dreirad	16

Aus den Vereinen

Herzsportgruppe im BSV Verden	16
SV Wacker Osterwald	18
Büchervorstellungen	19

Impressum

Herausgeber:
Behinderten-Sportverband
Niedersachsen e. V.



Neuer Start Verlag GmbH, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover,
Tel.: 0511/59299176, Fax: 0511/59299160, e-mail: info@neuerstart.de
Homepage: www.neuerstart.de, Geschäftsführer: Gerhard Müller

Redaktion: Hannes Hellmann, BSN-Geschäftsstelle, Mail: hellmann@bsn-ev.de

Anzeigen: Udo Schulz, Stolzestr. 37, 30171 Hannover
Tel.: 0511-30062140, e-mail: anzeigen.schulz@web.de

Layout & Druck: www.diaprint.de

Neuer Start erscheint sechsmal jährlich im Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember bei Neuer Start Verlag GmbH, Anschrift siehe Herausgeber. Er wird über die Mitgliedsvereine des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen e. V. den Mitgliedern zugestellt.

Redaktionsschluss ist jeweils der 10. des Vormonats.



Laura Burbulla

VfL Wolfsburg/Team BEB

Im Hexenkessel bei sich bleiben – für Laura Burbulla kein Problem

Wenn das nicht eine Überraschung war! Erst kurz vor der offiziellen Nominierung durch den Deutschen Behindertensportverband stand fest: Laura Burbulla vom VfL Wolfsburg/Team BEB wurde für die Paralympics 2024 in Paris vorgeschlagen. Seitdem überschlugen sich die Ereignisse regelrecht. Die 20-jährige Para Leichtathletin wurde tatsächlich in das paralympische Aufgebot berufen. „Eigentlich hatte ich die Paralympics 2028 in Los Angeles im Blick“, sagt sie. Dementsprechend hat sie ein paar Tage gebraucht, um zu realisieren, dass ihr großer Traum von den Spielen nun schon 2024 Realität wurde. Und nicht nur das. In der französischen Hauptstadt hat sich Laura in ihren Wettkämpfen über 100 Meter und im Weitsprung hervorragend präsentiert. Ein zehnter und ein siebter Platz standen am Ende zu Buche. „Im Weitsprung habe ich bis dahin auf Weltranglistenplatz acht gelegen. Es ist super, dass ich mich verbessern konnte“, sagt sie zufrieden. Mit der Saisonbestleistung über 100 Meter ist sie ebenfalls glücklich.

„Das war ein echter Hexenkessel“, sagt Laura auch Monate später noch über die Atmosphäre im Stade de France. 70.000 Zuschauer veranstalteten einen ohrenbetäubenden Lärm, als die Weitspringerinnen das große Oval betraten. Doch schon auf dem ca. 1.000 Meter langen Weg unterhalb der Zuschauerränge hin zur Weitsprunganlage hatte sich die unfassbare Stimmung angedeutet. Obwohl die junge Athletin eine solche Atmosphäre zuvor noch nie erlebt hatte, schaffte sie es, voll konzentriert in ihre Sprünge zu gehen. „Ich habe das alles in dem Moment gar nicht realisiert, bin komplett bei mir geblieben und habe einfach nur das abgespult, was ich konnte.“ Erst später habe sie realisiert, was im Stadion überhaupt los war. „Das lag vor allem daran, dass zwei Französinnen mit mir gestartet sind. Nach unserem Wettkampf haben wir zu dritt Hand in Hand mit dem Publikum gefeiert“, ergänzt Laura. Und so richtig hat sie die aufregende Zeit zwischen der Nominierung und ihren sportlichen Erfolgen in Paris erst später verarbeiten können. „Ich war danach sechs Wochen in Kanada“, sagt sie.

Eine Probewoche mit positiven Folgen

Laura lebt seit ihrer Geburt mit einer Hemiparese – einer halbseitigen Lähmung. Diese wurde durch einen Schlaganfall verursacht, den sie bereits vor oder während der Geburt erlitt. „Die Diagnose kam aber erst, als auffiel, dass ich mich motorisch ganz anders entwickle als gleichaltrige Kinder“, erzählt sie. Am sportlichen Tun hat sie die körperliche Einschränkung jedoch nicht gehindert. Im Gegenteil: „Ich habe als Kind geturnt – meine Oma war Übungsleiterin im Kinderturnen. Aber irgendwann hat mir das keinen Spaß mehr gemacht, da hat mich eine Freundin mit zur Leichtathletik genommen.“ Da war Laura zwölf Jahre alt. Sie blieb dabei und entschied bereits zwei Jahre später, diesen Sport auf Leistungssportniveau betreiben zu wollen. Nach einer Probewoche im Lotto-Sport-Internat in Hannover stand für die junge Athletin fest: Das ist ihr Weg. „Die Rahmenbedingungen mit der Verknüpfung von Schule und Frühtraining waren hier einfach ideal“, betont sie. Sowohl der Unterricht als auch das Nachschreiben von Klausuren und Freistellungen wegen Trainingslagern und Lehrgängen wurden hier auf die Bedürfnisse der Sportlerin abgestimmt. Das ermöglichte ihr die volle Konzentration auf den Sport. „Die Schule lief zum Glück nebenbei immer sehr gut“, sagt sie. Ein Grund, warum sie sich gegen die Verlängerung der Schulzeit entschied und folglich 2024 ihr Abitur bestand.

Acht Mal pro Woche trainiert die Para Leichtathletin aktuell. An zwei Tagen kommen Physiothermine hinzu. Wenige Wochen vor den Paralympics ist Laura in die Sportler-Wohngemeinschaft im Lotto-Sport-Internat gezogen. Hier wohnt sie mit einem anderen Para Leichtathleten sowie drei Rollstuhlbasketballspielern zusammen. „Wir essen oft abends zusammen. Ich fühle mich in der WG sehr wohl“, betont sie. Auch die kurzen Wege zum Training und zur Physiotherapie weiß Laura zu schätzen. Da bleibt genug Zeit für ihr Fernstudium Nachhaltigkeitsmanagement, das sie im November begonnen hat. „Dadurch, dass ich das Lernen flexibel gestalten kann, passt alles sehr gut zusammen“, freut sie sich. Sich Ziele zu stecken und für diese diszipliniert zu arbeiten, ist die 20-Jährige schließlich gewohnt.

Apropos Ziele: Wie geht es nach der überraschenden Paralympics-Teilnahme nun weiter? „Durch die Corona-Pandemie gab es für mich keine Jugend-EM oder -WM. Das möchte ich bei den Erwachsenen unbedingt erleben“, betont sie. Aber natürlich gehört dazu auch, „noch viel weiter an die Weltspitze heranzukommen.“ Der absolute Traum wäre, nicht nur unter die besten Fünf der Welt zu kommen, sondern irgendwann auch eine paralympische Medaille zu gewinnen. Denn Laura hat genug Selbstbewusstsein, um sich noch größere Ziele zu stecken. Schließlich hat sie eines bereits gelernt: mit wohlüberlegten Entscheidungen, Ehrgeiz und Disziplin ihren eigenen Weg zu gehen und zu sehen, dass „die Dinge aufgehen.“

Text: Heike Werner/Portraitfoto: DBS



Jan Haller

Hannover United/Team BEB

Ein bronzefarbener Abschluss?

Bronze – ein unfassbares Gefühl! Jan Haller kann es noch immer kaum glauben. Seit 1992 hat ein deutsches Rollstuhlbasketball-Nationalteam zum ersten Mal wieder eine paralympische Medaille gewonnen. Und der 36-Jährige von Hannover United/Team BEB war nicht nur dabei. In seiner Rolle als Mannschaftskapitän hatte er maßgeblichen Anteil daran, dass dieser historische Erfolg gelang. Bei seinen vierten Paralympics hat es endlich mit einer Medaille geklappt! All das zaubert ihm immer noch ein Lächeln ins Gesicht. Und dass in Paris Freunde und Familie diesen Medaillengewinn live miterleben konnten. Jans Entscheidung, vor einigen Jahren zu Hannover United zu wechseln, hat sich also in jeder Hinsicht ausgezahlt.

Aller guten Dinge sind drei

Einige Jahre und viel Überzeugungsarbeit hat es die Vereinsführung von Hannover United gekostet, um den erfahrenen Spieler in die niedersächsische Landeshauptstadt zu holen. „Bei der dritten Anfrage konnte ich dann nicht mehr ‚nein‘ sagen“, erzählt Jan Haller schmunzelnd. Es gibt gute Gründe, warum er so lange gezögert hat, obwohl die Region Hannover seine Heimat ist. 2001 zog er mit seiner Mutter von Gehrden bei Hannover nach Bonn, fand dort schnell sportlichen Anschluss und spielte einige Jahre Rollstuhlbasketball beim ASV Bonn. Vollkommen „geflasht“ war er, als er zum ersten Mal Dirk Nowitzky live spielen sehen. Seitdem gibt es für Jan Haller nur noch eins: Basketball – genauer gesagt, Rollstuhlbasketball. Denn der 36-Jährige nutzt wegen einer Fehlbildung der unteren Wirbelsäule sowohl im Alltag als auch beim Sport einen Rollstuhl. „Ich habe mir damals einen Korb für zu Hause besorgt, um trainieren zu können“, erzählt er. Das gelang so gut, dass er zeitweise sogar mit einer Doppellizenz auch für den TV Donrath in der Regionalliga spielte. 2007 kam die Anfrage von der U22-Nationalmannschaft, 2011 wurde er Nationalspieler bei den Herren, 2017 folgte die Ernennung zum Kapitän.

Eine verantwortungsvolle Rolle gefunden

Seit den Paralympics 2012 in London spielte Jan überaus erfolgreich beim RSV Lahn-Dill und gewann zahlreiche nationale Titel. Doch die Einsatzminuten in den Turnieren wurden weniger. Selbstzweifel kamen auf trotz allen Verständnisses für die Taktik und Strategie des Trainers. „Es ist einfach ein anderes Gefühl, wenn du abgekämpft vom Spielfeld kommst und gewonnen hast. Auf der Bank hatte ich immer den Eindruck, nicht aktiv etwas zum Spiel beigetragen zu haben“, erklärt er. So kehrte er zurück in die Heimat. „Das war die beste Entscheidung, die ich treffen konnte. Bei United habe ich eine verantwortungsvolle Rolle gefunden, die mich sehr zufriedenstellt“, sagt er. Es macht ihn stolz, dass er dazu beitragen konnte, dass sich das hannoversche Team in der 1. Bundesliga etabliert hat. Und: „Die Zeit und Erfahrung in dieser Mannschaft haben mich für die Nationalmannschaft zu einem besseren Leader gemacht.“ Das bedeutet nicht zwingend, dass er sportlich gesehen der beste Spieler ist, aber derjenige mit den besten Führungsqualitäten.

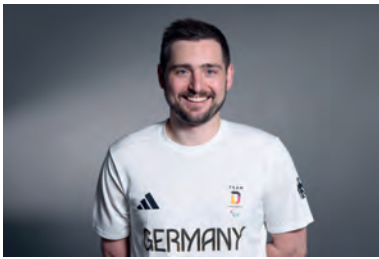
Die jungen Spieler im Blick

Jan steckt viel Energie in jede Partie, ist auf dem Feld extrem präsent und nimmt Einfluss auf den Spielverlauf. „Meine Aufgabe ist es, einerseits Ruhe hineinzubringen und andererseits alle wach zu halten.“ Dieses Gefühl, gebraucht zu werden, tut dem Selbstbewusstsein gut. Und dem Teamgeist hilft sein ausgesprochen feines Gespür. „Ich habe ein Radar für die Jungs, die nicht zum Einsatz kommen. Aus meinen eigenen Erfahrungen heraus kann ich sie gut motivieren, weiter hart zu arbeiten.“ Überhaupt sind ihm die jungen Spieler sehr wichtig. Seine jungen Vereinskollegen Alexander Budde und Tobias Hell – beide waren ebenfalls Teil des Bronze-Teams – kennt er, seit sie zu Hannover United gekommen sind, und erlebt ihre Entwicklung hautnah mit. „Das, was die beiden im Schlussviertel in Paris geleistet haben, ist unglaublich. Sie haben das Spiel im wahrsten Sinn des Wortes herumgerissen, so dass wir tatsächlich die Bronzemedaille gewonnen haben.“ Eine Erfahrung, die alle drei mit zurück in den Verein tragen.

Bei Hannover United gilt es nun, weitere junge Spieler aufzubauen. Als älterer Spieler im Team fühlt Jan sich für diese verantwortlich und hofft, ihnen mit seiner Erfahrung Halt zu geben und die Mannschaft in einer Art Balance zu halten. „Wir haben drei Aktive verloren, die viel Erfahrung hatten. 2025 wird deshalb eine Art Übergangsjahr, in dem wir die Mannschaft neu definieren müssen.“ Dennoch steckt sich Jan keine kleinen Ziele. „Mit United möchte ich gern in die Liga-Endrunde kommen und insgesamt die Saison gut abschließen“, sagt er. Und dann wird er sich intensive Gedanken machen, ob und wie es in der Nationalmannschaft für ihn weitergeht. „Aber – ob als aktiver Spieler oder nicht – ich möchte dem Sport auf jeden Fall erhalten bleiben und dazu beitragen, die Sportart Rollstuhlbasketball weiterzuentwickeln.“

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Tom Weller





Marco Herbst VfL Grasdorf/Team BEB

2024 – ein Jahr voller erfüllter Träume

Was war das für ein Erlebnis! Zum ersten Mal seit 2008 hat sich eine deutsche Rollstuhlrugby-Nationalmannschaft wieder für die Paralympics qualifiziert. Mittendrin war Marco Herbst. Der Spieler vom VfL Grasdorf/Team BEB erinnert sich aus der Zeit in Paris besonders an die ungewohnt vielen Zuschauer in der Halle, die Volunteers, die gern mit Standing Ovations ihre Bewunderung für die Mannschaften zeigten, und das überaus große Medieninteresse. „Das hat alles super viel Spaß gemacht“, sagt der 35-Jährige. Und dennoch: „Sportlich hatten wir uns auf jeden Fall deutlich mehr als den achten Platz vorgenommen.“ Mit einzelnen Spielergebnissen seien er und das Team überhaupt nicht zufrieden gewesen. Vor allem, weil während der Jahre zuvor die Entwicklung der Sportart und des Teams deutlich professioneller geworden war.

„Das Team hinter dem Team ist gewachsen, die gesamte Kommunikation untereinander hat sich entwickelt, wir machen mehr Videoanalysen und viele Videocalls, um uns auszutauschen“, erzählt Marco. Auch das Training habe eine optimierte Struktur erhalten; Krafttraining und auch das Thema Ernährung spielen eine bedeutende Rolle. So ist insgesamt eine positive Entwicklung spürbar, die sich eben auch an der Qualifikation für die Spiele in Paris zeigte. „Unsere erste Linie kann international gut mithalten, der zweiten fehlt es einfach noch an Erfahrung“, analysiert Marco. Deshalb sei das Ziel für die nächsten Jahre, noch viel mehr Aufbauarbeit zu leisten. „Wir brauchen noch mehr Menschen, die Rollstuhlrugby spielen wollen“, betont er. Zumindest auf Vereinsebene und mit Blick auf die Bundesliga – Marco ist hier mit seinem Team, den Agivia Sharks, 2024 Deutscher Meister geworden – lässt eine Regeländerung Hoffnung aufkeimen: Künftig dürfen auch Menschen ohne Behinderung Rollstuhlrugby spielen, so wie bereits im Rollstuhlbasketball.

Ein „Freak“ für die Tore

Der gebürtige Rendsburger entdeckte 2016 seine Begeisterung für die Sportart Rollstuhlrugby. Durch einen Mitschwimmer war der ehemalige Leistungsschwimmer darauf aufmerksam geworden. Nach wie vor reizt ihn die Kombination aus Rollstuhlkontakt, Körperbetonung und Schnelligkeit. Wenn die Rollstühle in einer hitzigen Partie zusammenkrachen, scheppert es ordentlich, und manchmal kippt einer der Kontrahenten um – ohne jedoch nennenswerte Verletzungen davonzutragen. „Dieser Sport ist ein wichtiger Ausgleich zum beruflichen Alltag. Außerdem bleibe ich so körperlich fit. Wegen der Behinderung ist es wichtig, Muskeln aufzubauen und zu erhalten“, erklärt der Softwareentwickler. Der 35-Jährige kam mit dem Femur-Fibula-Ulna-Syndrom auf die Welt, das bei ihm Fehlbildungen an den Beinen und der rechten Hand bewirkte. Er kann mithilfe von Beinprothesen laufen, nutzt lediglich für sehr weite Wege einen Rollstuhl. Für den Sport legt er die „Apparate“, wie er die Prothesen nennt, ab.

Dass in den Turnieren körperlich starke Akteure wie Marco Herbst – die sogenannten Highpointer oder auch „Freaks“ – zum Einsatz kommen, regeln die Klassifizierung und ein angegliedertes Punktesystem. Die Spieler bekommen je nach Grad der Behinderung Punkte zwischen 0,5 und 3,5 zugeteilt. Eine Mannschaft darf insgesamt nicht mehr als acht Punkte auf das Spielfeld bringen, und es muss mindestens ein so genannter Low-Pointer auf dem Feld sein. Das ist ein Spieler mit einem höheren Behinderungsgrad, der zwischen 0,5 und 1,5 Punkten erhält. Mit 3,5 Punkten gehören für Marco vor allem Ballführung und das Erzielen der Tore zu seinen Aufgaben. Im Training geht es neben dem Krafttraining vor allem darum, das Rollstuhlgefühl zu trainieren. Hinzu kommen Sprint- und Sprintausdauer-Übungen sowie das Spielverständnis und taktische Elemente. Deshalb wird während der Einheiten immer wieder innegehalten und miteinander gesprochen.

Die Familie gibt ihm Kraft

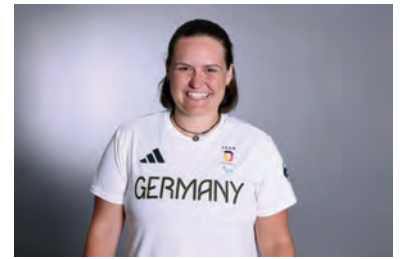
2018 war es noch ein Traum, sich für die Paralympics zu qualifizieren. Dank harter Arbeit hat sich dieser Traum 2024 endlich erfüllt. Und auch wenn das sportliche Ergebnis sicherlich noch ausbaufähig ist, so kann zumindest Marco inzwischen viel zusätzliche Kraft und Energie aus einem sehr privaten Bereich schöpfen. Wenige Monate vor den Spielen in Paris ist er Papa geworden, in der französischen Landeshauptstadt machte er seiner Freundin zudem einen Heiratsantrag. „Geplant war der eigentlich unter dem Eiffelturm, was leider nicht geklappt hat“, sagt Marco. Doch der Ort, an dem er schließlich den Ring aus der Tasche zog, ist mindestens ebenso einzigartig: das Paralympische Dorf. So gilt seine Aufmerksamkeit erst einmal der Familie. „Aber natürlich werde ich auch die Rollstuhlrugby-Europameisterschaften im April in Den Haag anpeilen und hoffe, dass wir dort um eine Medaille spielen“, kündigt er an. Und trotz seiner Planung „von Jahr zu Jahr“, wie er sagt, empfindet Marco durchaus auch die Paralympics in Los Angeles 2028 als ein lohnendes Ziel.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Picture Alliance



Flora Kliem

ASC Göttingen/Team BEB



„Wenn ich daran glaube, kann ich große Ziele erreichen“

„Ich bin allein nach Paris gefahren und mit Freunden zurück nach Hause gekommen“, sagt Flora Kliem. Damit beschreibt sie in nur einem Satz, wie bereichernd die Erfahrung bei den Paralympics 2024 für sie war. Die 26-Jährige vom ASC Göttingen/Team BEB hat bei den Spielen in der französischen Hauptstadt als einzige deutsche Teilnehmerin im Para Bogensport den neunten Platz erreicht. Im Viertelfinal-Duell unterlag sie nur ganz knapp gegen die Slowenin Ziva Lavrinc. „Ich war am Ende zu aufgeregt“, sagt sie rückblickend. Traurig gestimmt hat sie dieses Ergebnis aber erst, als sie wieder zu Hause war. In Paris prasselten einfach viel zu viele positive Eindrücke auf sie ein. „Die großen Emotionen, die vielen Sportlerinnen und Sportler aus allen Nationen, der Zusammenhalt im Team D Paralympics – das war wirklich etwas Besonderes“, sprudelt es aus ihr heraus. Und deshalb überwiegen inzwischen vor allem zwei Dinge: die Dankbarkeit dafür, die großartige Stimmung in Paris miterlebt zu haben, und die Erkenntnis, „wenn ich daran glaube, dann kann ich auch große Ziele erreichen“.

Wobei Flora Kliem in ihrem Leben schon ganz andere Herausforderungen gemeistert und Ziele erreicht hat.

Bei einem schweren Unfall im Jahr 2013 erlitt Flora ein Polytrauma mit Folgeschäden an Rücken und Beinen. Ihr gesamtes Leben veränderte sich, nicht nur durch den Rollstuhl, den sie fortan nutzen musste. Der Umzug von Berlin nach Göttingen mit 18 Jahren, die neue Schule, die sportliche Umstellung auf das Para Bogenschießen – Flora Kliem hat damals mit dem Prozess, sich mit der Behinderung zu arrangieren, ein neues Leben begonnen. „Es war von Anfang an keine Option zu sagen, ich habe keinen Bock mehr. Nur wenn ich das Beste aus der Situation mache, kann es auch schön werden“, sagt sie. Charakterlich habe sie sich dadurch sehr verändert. „Ich gebe nicht mehr so schnell auf.“ Für eine mentale Präzisionssportart, wie das Bogenschießen, eine unabdingbare Voraussetzung. Aber nicht nur dafür, sondern auch für all die Herausforderungen, die kommen sollten.

Schnell wieder auf die Beine gekommen

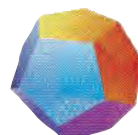
Nachdem Flora immer wieder Probleme und Schmerzen im linken Bein hatte, wurde es schließlich im Frühjahr 2023 amputiert. Eine Entscheidung, die die junge Frau binnen zweier Wochen treffen musste. Knieexartikulation nennt sich die Behandlungsart und beschreibt, dass bei der Amputation der komplette Oberschenkelknochen, die Oberschenkelmuskulatur und die Kniescheibe erhalten bleiben. Nur das Kniegelenk sowie Unterschenkel und Fuß werden durch eine Prothese ersetzt. Zunächst war Flora unsicher, ob sie nach dieser Operation rechtzeitig für die sportlichen Großereignisse fit sein würde. „Eigentlich hatte ich den Sport und das Ziel Paris für mich zu diesem Zeitpunkt abgehakt“, erinnert sie sich. Doch sie lernte das Gehen mit der Prothese ungewöhnlich schnell. „Ich glaube, vor mir gab es noch nicht viele Menschen, die mit einer solchen Prothese direkt aus dem Sanitätshaus gelaufen sind“, sagt Flora lachend. Bei der Ausübung ihres Sports nutzt sie seitdem nicht mehr den Rollstuhl, sondern einen Stehstuhl. Und qualifizierte sich nach nur wenigen Wochen Training überraschend für die Europameisterschaften in Rotterdam. Das Kuriose: „Bereits vor der Amputation hatte ich auf der Meldeliste gestanden, so dass ich mir dachte wenn ich tatsächlich starten darf, habe ich nichts zu verlieren.“ Noch überraschender war dann, dass sie mit ihrem fünften Platz den Quotenplatz für Paris ergatterte.

Neue Ziele vor Augen

Insgesamt kann man all das wohl als glückliche Fügung bezeichnen. „Von allein wäre ich nie auf die Idee gekommen, die EM anzupeilen, die nur drei Monate nach der Amputation stattfand“, gesteht Flora. Unterm Strich haben aber vor allem ihr Optimismus und ihr Durchhaltevermögen sie dorthin gebracht. „Ich hätte mich auch gegen einen Start entscheiden können“, betont sie. Doch das wäre wohl nicht Flora – eine Sportlerin, die großen Mut und viel Positives mitbringt, (fast) immer gute Laune hat und eine Bereicherung für jedes Gespräch ist. Und weil bei Flora immer irgendetwas los ist, darf man gespannt sein, was als nächstes kommt. Nachdem sie im September Sportstipendiatin des Jahres wurde, befindet sie sich inzwischen mit ihrem Studium der Grundschulpädagogik auf der Zielgeraden. So kann sie sich gut auf die weiteren sportlichen Ziele konzentrieren und sich unter anderem auf Weltranglistenturniere und die Weltmeisterschaften in Korea freuen.

Was es dafür braucht? Fünfmal pro Woche jeweils 150 bis 170 Schuss sowie Kraftübungen für den Schultergürtel und Floras unfassbar positive Einstellung. „Ich war damals nach dem Unfall so weit unten, und jetzt bin ich so weit oben. In den letzten Jahren ging es nur bergauf, und es gibt noch so viel, was ich entdecken kann“, sagt sie strahlend. Also heißt es auch in Zukunft: den Recurve-Bogen namens Erwin und das Schaf, das seit jeher am Schaft baumelt, einpacken und mit möglichst viel Gelassenheit die nächsten Ziele anpeilen. Denn immer dann, wenn sie „nichts zu verlieren“ hatte, lief es bisher für die Para Bogenschützin am besten.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Picture Alliance



AUCOTEC



Hermine Krumbein

RK Normannia Braunschweig/Team BEB

Zwischen vollem Fokus und der Freude am Moment

Zwölf Hundertstelsekunden – so viel, oder besser, so wenig trennte Hermine Krumbein von einem noch größeren Erfolg. Für die 21-Jährige Para Ruderin vom RK Normannia Braunschweig/Team BEB ist das aber absolut kein Grund, traurig zu sein. Zusammen mit ihrem Ruder-Partner Jan Helmich brachte sie bei ihren ersten paralympischen Spielen in Paris eine kleine Sensation zustande: die Bronzemedaille im Mixed Doppelzweier über 2.000 Meter. „Nachdem wir beim letzten Weltcup schon Dritte geworden waren, war die Hoffnung auf Bronze in Paris auf jeden Fall da. So gesehen haben wir unsere Erwartungen voll und ganz erfüllt“, sagt die Medaillengewinnerin zufrieden.

Mit 16 Jahren ist Hermine zum ersten Mal in ein Ruderboot gestiegen. „Ich wollte einen Sport ausüben, der mich körperlich fordert und anstrengend ist“, erzählt sie. Bis dahin habe sie verschiedene Sportarten ausprobiert, war einige Zeit beim Schwimmen. „Aber viel lieber bin ich auf dem Wasser unterwegs“, betont sie. Ein „Pferdemädchen“ sei sie auch gewesen und habe getanzt. „Mit Freunden

habe ich auch schon mal Fußball gespielt“, sagt sie mit einem Schmunzeln. Letztlich fielen aufgrund ihrer Behinderung aber bei der Suche nach einer erfüllenden Sportart zumindest die meisten Ballsportarten weg.

Hermine ist mit einer Seh-Einschränkung zur Welt gekommen. Medizinisch gesehen hat sie etwa fünf Prozent Sehvermögen. „Aber ich finde es schwierig, zu beschreiben, was ich sehe, weil ich es ja nicht anders kenne“, sagt sie. Konturen kann sie erkennen, sofern es deutliche Kontraste gibt. Helles Licht hingegen sorgt dafür, dass das Sehvermögen schlechter wird. Ähnliche Farben kann sie kaum unterscheiden. Da ihr Bruder schon in Brandenburg, wo beide geboren und aufgewachsen sind, beim Rudern war, hat sie in dessen Ruderverein angefragt und kurze Zeit darauf gemerkt: Para Rudern ist genau das Richtige!

Den Bedingungen bei der WM getrotzt

Inzwischen ist Para Rudern nicht mehr nur das Richtige, sondern es genießt einen unglaublich hohen Stellenwert in Hermines Leben. Nachdem sie 2023 ihre internationale Klassifizierung erhalten hat, geht es auf der Erfolgsleiter nur noch in eine Richtung: bergauf. Es folgten die Zusammenstellung ihres Bootes und vier Trainingslager, bevor sie im September zu ihrem ersten großen Wettkampf durfte – die Weltmeisterschaften, bei denen es zugleich einen Quotenplatz für Paris zu ergattern gab. „Die ersten Fünf im A-Finale sollten einen Quotenplatz bekommen. Realistisch gesehen, habe ich aber eher mit einem Platz unter den ersten Acht geliebäugelt, um einen Kaderplatz zu erreichen.“ Am Ende kamen sie mit dem „furchtbaren Wetter und sehr welligem Wasser“ mit am besten zurecht und fuhren tatsächlich auf Platz fünf. „Das kam dann doch überraschend, aber war natürlich sehr cool“, sagt Hermine. Mit neuem Bootspartner konnte sie schließlich im Juni 2024 bei den Europameisterschaften ihre Leistung durch den Gewinn der Silbermedaille bestätigen. Der Lohn: die Nominierung für die Spiele in Paris. „Das Besondere am Para Rudern ist nicht nur, dass das Training sehr vielseitig ist und man immer etwas Neues lernt. Besonders cool ist, dass ganz unterschiedliche Behinderungsarten zusammen in einem Boot sitzen können“, erzählt die Athletin. Zudem sei sie einfach das ganze Jahr über gern draußen – egal, wie das Wetter ist. Sieben Trainingseinheiten pro Woche absolviert sie normalerweise. In der unmittelbaren Vorbereitung auf die Paralympics waren es doppelt so viele. Ihr Duales Studium Digital Engineering Maschinenbau rückte in dieser Zeit ein wenig in den Hintergrund. Ihr Arbeitgeber unterstützte sie jedoch und hatte ihr für die Zeit der Paralympics Sonderurlaub gewährt. Auch die Professoren an der Hochschule erklärten sich bereit, ihr Unterlagen digital zur Verfügung zu stellen. Ideale Voraussetzungen für den Erfolg!

Der Erfolg motiviert für 2025

„Es war eine besonders intensive Zeit mit allen aus dem Team“, sagt Hermine. Selbst einige Monate später gerät sie ins Schwärmen, wenn sie an die Spiele in Paris zurückdenkt. „Wir haben uns sehr gefreut, dass wir nach unseren Rennen in der ersten Woche noch bis zur Abschlussfeier bleiben durften“, sagt sie. Zusammen mit ihren Teamkolleginnen und -kollegen habe sie die Zeit genutzt, sich andere Sportarten anzuschauen und die Stadt zu erleben. „Das Coolste waren aber trotzdem unsere Rennen“, betont sie. Und die motivieren die Para Ruderin, um mit ihrem Ruderpartner auch in der kommenden Saison weiterzuarbeiten. „Die WM in Shanghai Ende September reizt mich sehr, auch weil ich noch nie in China war“, sagt sie. Bis dahin wird die Saison 2025 aus verschiedenen Weltcups und den Europameisterschaften bestehen. Und auch wenn Hermine den sportlichen Wettkampf liebt und hart dafür arbeitet, profitiert sie vor allem von einer ganz besonderen Eigenschaft. „Ich habe keine großen Träume, sondern vor allem viel Freude am Moment. Es gelingt mir, das zu machen, was mir Spaß macht. Die konkreten Ziele entstehen erst, wenn ich sehe, dass sie erreichbar sind. Vor allem will ich möglichst viel mitnehmen. Das gelingt mir gut und macht mich aktuell sehr zufrieden“, sagt sie mit Nachdruck.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Luisa Gärtner



Isabell Nowak

RZFBV Stadthagen/Team BEB ist

Von der Reservistin zur Medaillenkandidatin

„Jetzt will ich unbedingt nach LA“, sagt Isabell Nowak. Die Para Dressurreiterin hat allen Grund, um dieses Ziel – die Paralympischen Spiele 2028 in Los Angeles – anzustreben. Zwei überraschende vierte Plätze im Einzel und in der Kür bei den Spielen 2024 in Paris, im Herbst die Nominierung für den Paralympics-Kader – die Entwicklung von Isabell und ihrem Oldenburger Wallach Siracusa OLD macht große Schritte. Und das, obwohl sie und „Siri“ sich gerade einmal zwei Jahre kennen. Doch die Erfolgsgeschichte der 42-Jährigen vom RZFBV Stadthagen/Team BEB ist besonders vielversprechend. 2019 bestritt Isabell ihre ersten internationalen Para-Dressurturniere, wurde 2022 in den Bundeskader berufen und im selben Jahr sowie 2023 und 2024 jeweils Deutsche Vize-Meisterin. Eine beeindruckende Konstanz. Bis wenige Wochen vor den Paralympics in Paris waren Isabell und ihr Wallach aber zunächst als erste Reserve eingeplant. Als das Pferd einer nominierten Reiterin aus dem Team plötzlich verstarb, rückten die Zwei nach und sorgten sogleich für besagte Überraschung.

Isabell ist in die Reiterei hineingeboren. „Meine Eltern hatten immer Pferde – gefühlt reite ich schon immer“, sagt sie. Im Alter von vier Jahren begann sie mit dem Reitunterricht, war einige Jahre später als Junioren-Reiterin so erfolgreich, dass es für eine Kaderzugehörigkeit gereicht hätte. Nach dem Abitur peilte sie eigentlich eine Bereiterausbildung an. „Aber meine Eltern wollten lieber, dass ich Polizistin werde“, erinnert sie sich. Eine Entscheidung, die ihr am Ende nicht schwerfiel. „Der Sport war schon immer das Wichtigste in meinem Leben, und für den Job bei der Spezialeinheit Mobiles Einsatzkommando (MEK) musste ich mich körperlich fit halten.“ Triathlon und Laufen waren neben den Pferden ihre Leidenschaften. Knapp drei Jahre war sie beim MEK im Einsatz, bis zu einem schweren Verkehrsunfall im Jahr 2007.

Entscheidung für das tägliche Reiten

„Mir ist ein Ford Transit ungebremst hintendrauf gefahren“, erinnert sie sich. Die Bänder an der Halswirbelsäule und die Hüfte wurden schwer verletzt. „Ich konnte zunächst meinen Kopf gar nicht mehr selbstständig halten, und meine rechte Körperhälfte war gelähmt“, erzählt sie. Und das, nachdem sie wenige Tage zuvor einen Halbmarathon in persönlicher Bestzeit gelaufen war. „Ich war so fit wie nie zuvor, so hat mir meine gute Muskulatur am Ende das Leben gerettet.“ Unter anderem diese Erkenntnis hat sicherlich dafür gesorgt, dass sich Isabell in der folgenden Behandlungs- und Reizeit bewusst gegen eine Operation entschieden hat, in der die Halswirbelsäule hätte versteift werden sollen. „Dann hätte ich mich nur noch sehr eingeschränkt bewegen können. Das Reiten war das, was die Muskulatur um die Halswirbelsäule herum stärkt, also bin ich geritten. Aber rechts habe ich immer noch viel weniger Kraft als links“, sagt sie. Die Folge: Isabell muss täglich reiten. Ihr körperlicher Zustand verbesserte sich schließlich zusehends, nachdem sie vor gut zwei Jahren eine Hüftprothese bekam. „Bis dahin bin ich immer mit einem E-Roller unterwegs gewesen. Inzwischen kann ich sogar schon wieder kurze Strecken joggen“, freut sie sich.

Mit Blick auf ihre sensationelle sportliche Leistungssteigerung stehen Isabell und ihr Wallach sicherlich noch ganz am Anfang ihrer Karriere. „Aber wir haben in Paris schon mal gezeigt, dass wir oben mitspielen können“, sagt die 42-Jährige. Zu diesem Zeitpunkt haben sie das Optimum herausgeholt, doch insgesamt ist noch viel Luft nach oben. Sowohl in der Feinabstimmung mit dem Pferd als auch in körperlicher Hinsicht wird Isabell sich in den kommenden Monaten und Jahren weiterentwickeln. Dafür arbeitet sie am Olympiastützpunkt in Hannover mit Vanessa Erskine zusammen. Die Personal Trainerin unterstützt Isabell dabei, ihre Rumpfmuskulatur zu stärken, und in der allgemeinen Kräftigung. Auch der heimische Betrieb wurde zuletzt umgestellt, um Isabell die Möglichkeit zu geben, sich noch mehr auf den eigenen Sport zu konzentrieren. Zusammen mit ihrem Mann Torsten Nowak betreibt sie den Pferdebetrieb Sonnenbrink in Apelern, kümmerte sich bisher um die Ausbildung der Reit-, Zucht- und Jungpferde. 2019 legte Isabell ihre Meisterprüfung in der Pferdewirtschaft mit Schwerpunkt Reiten ab – als erste Para Dressurreiterin mit Auszeichnung.

Alles auf Erfolg gesetzt

„2025 möchte ich mit Siri durchstarten“, sagt Isabell mit fester Stimme. Deshalb hat sie die Ausbildung größtenteils zurückgefahren, so dass ihre Trainingseinheiten, Physiotherapie und das tägliche Reiten gut in ihre Woche passen. Parallel zu ihrer Arbeit mit dem Oldenburger Wallach hat sie zudem begonnen, ein junges Pferd auszubilden. Bei soviel Professionalisierung wird es künftig bestimmt noch häufiger zu sportlichen Überraschungen kommen. Und vielleicht sogar zu einer paralympischen Medaille. Das Vertrauen der Bundestrainerin Silke Fütterer-Sommer hat Isabell auf jeden Fall. „Es macht mich unglaublich stolz, nun auch im Paralympics-Kader zu sein!“ Und auch die Nominierung für die Wahl „Behindertensportler*in des Jahres“ ist eine unglaublich große Wertschätzung und Anerkennung für unsere tollen Platzierungen in Paris.“

Text: Heike Werner/Portraitfoto: privat



ExxonMobil

ABSTIMMEN



Wahl Behindertensportler*in 2025 – nominiert sind:



Laura Burbulla, VfL Wolfsburg/Team BEB

Überraschend war die Para Leichtathletin für die Paralympics in Paris nominiert worden. Bei ihrer ersten Teilnahme wurde die 20-Jährige, die mit einer Hemiparese lebt, im Weitsprung Siebte und über 100 Meter Zehnte.

Fotos ©: Portrait DBS | Paralympics Tom Weller



Jan Haller, Hannover United/Team BEB

Bei seinen vierten Paralympics klappte es für den 36-Jährigen endlich mit einer Medaille. Der Rollstuhlbasketballspieler, der mit einem kaudalen Regressionssyndrom zur Welt kam, gewann in Paris mit der Nationalmannschaft Bronze.

Fotos ©: Portrait Tom Weller | Paralympics Ana Sasse



Marco Herbst, VfL Grasdorf/Team BEB

Die Qualifikation für die Paralympics in Paris war schon ein Riesenerfolg für den Rollstuhlrugbyspieler. Der 35-Jährige, der mit dem Femur-Fibula-Ulna-Syndrom geboren wurde, belegte dort mit der Nationalmannschaft den achten Platz.

Fotos ©: Portrait picture alliance | Paralympics Kevin Voigt



Flora Kliem, ASC Göttingen

Nach ihrer Unterschenkelamputation schaffte die Para Bogensportlerin, die früher aus dem Rollstuhl schoss, nicht nur die Qualifikation für die Paralympics in Paris. Die 26-Jährige belegte dort in der stehenden Klasse den neunten Platz.

Fotos ©: Portrait picture alliance | Paralympics Kevin Voigt



Hermine Krumbein, RK Normannia Braunschweig/Team BEB

In einem spannenden Finale gewann die Para Ruderin im Doppel-Zweier die einzige Medaille für das deutsche Para Ruderteam. Mit ihrem Bootspartner fuhr die 21-Jährige, die eine angeborene Sehbehinderung hat, zu Bronze.

Fotos ©: beide DRV / Luisa Gärtner



Isabell Nowak, RZFV Stadthagen/Team BEB

Als Nachrückerin war sie zu den Paralympics nach Paris gefahren. Dort wurde die 42-jährige Para Dressurreiterin, die Einschränkungen im rechten Arm und an der Hüfte hat, in der Kür und im Einzel jeweils Vierte.

Fotos ©: Portrait privat | Paralympics Mika Volkmann



Behinderten-Sportverband
Niedersachsen

&

GEWINNEN!

Und das können Sie gewinnen:



1. Preis,
LOTTO Niedersachsen
Goldbarren im Wert von 5.000 €



2. Preis,
TUI Deutschland
Gutschein für einen einwöchigen Aufenthalt für zwei Personen im TUI MAGIG LIFE Masmavi in der Türkei, inklusiv Flüge und all inclusive Verpflegung



3. Preis,
Hannoversche Volksbank
Apple iPad AIR 256 GB

- 4. Preis ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt:** Reisegutschein im Wert von 1.000 €
- 5.–6. Preis AUCOTEC:** Je ein Wellness-Wochenende für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, Frühstück und Candlelight-Dinner im 4-Sterne „relexa hotel Harz-Wald“ in Braunlage
- 7. Preis Continental Reifen Deutschland GmbH:** Zwei VIP-Tickets für ein Länderspiel der Fußball-Nationalmannschaft im Hospitality Bereich mit 1 Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- 8.–10. Preis Volkswagen Sportkommunikation:** Jeweils 2 VIP-/Business-Tickets für die Fußball-Bundesliga VfL Wolfsburg : SC Freiburg
- 11. Preis: Hotel Courtyard by Marriott am Maschsee Hannover:** Gutschein für 2 Personen für eine Übernachtung mit Frühstück im Hotel Courtyard by Marriott Wolfsburg
- 12.–13. Preis Hannover 96:** Jeweils 2 Business-Tickets für das Fußball-Bundesligaspiel Hannover 96 : SV 07 Elversberg
- 14. Preis TSV Hannover-Burgdorf:** 2 VIP-Tickets für die Handball-Bundesliga DIE RECKEN gegen FRISCH AUF! Göppingen
- 15.–19. Preis Hallo Niedersachsen und NDR 1 Niedersachsen:** Jeweils 2 Eintrittskarten für ein Konzert nach Wunsch der NDR Radiophilharmonie
- 20. Preis ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt:** Gutschein für ein ADAC-Fahrsicherheitstraining „Individuell“ im Fahrsicherheitszentrum Hannover-Laatzten
- 21.–22. Preis Ole Siegel Sports:** Je eine Sportausrüstungsset von HUMMEL im Wert € 150.-
- 23.–27. Preis Hannover 96:** Jeweils 2 Tickets für das Fußball-Bundesligaspiel Hannover 96 : SV 07 Elversberg
- 28.–32. Preis TSV Hannover-Burgdorf:** Jeweils 2 Tickets für die Handball-Bundesliga DIE RECKEN gegen FRISCH AUF! Göppingen
- 33.–37. Preis GOP-Entertainment-Group:** Ein Varietébesuch für jeweils 2 Personen für das GOP-Varieté in Hannover
- 38. Preis BG Göttingen:** 2 Eintrittskarten für die Basketball-Bundesliga BG Göttingen : Würzburg Baskets
- 39.–43. Preis TK zu Hannover:** Jeweils 2 Eintrittskarten für die Damen Basketball-Bundesliga TK Hannover in den Playoffs
- 44.–48. Preis Hannover United:** Jeweils 2 Eintrittskarten für die RBBL1 Rollstuhlbasketball-Bundesliga Hannover United in den Playoffs.



WÄHLEN & GEWINNEN VOM 7. FEBRUAR BIS 5. MÄRZ 2025



Stimmen Sie online unter wahl.bsn-ev.de ab, scannen Sie den QR-Code oder schicken Sie den ausgefüllten Abschnitt in einem frankierten Umschlag an uns. Aus allen Einsendungen werden die Gewinner*innen ermittelt und schriftlich benachrichtigt. **Einsendeschluss ist der 05.03.2025.** Es ist nur eine Stimme pro Einsender*in zulässig. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Behinderten-Sportverband Niedersachsen e. V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover
Tel. 0511 592991-90, Fax 0511 592991-60, www.bsn-ev.de

Wählen Sie Ihre/n Favorit*in

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Laura Burbulla | <input type="checkbox"/> Flora Kliem |
| <input type="checkbox"/> Jan Haller | <input type="checkbox"/> Hermine Krumbein |
| <input type="checkbox"/> Marco Herbst | <input type="checkbox"/> Isabell Nowak |

Bitte nur ein Kreuz, ansonsten ist Ihre Stimme ungültig!

Absender*in

(bitte in Druckbuchstaben schreiben)

Vorname Name:

E-Mail-Adresse:





Die Para Badminton-Nationalmannschaft überzeugte mit starken Leistungen. Auch die Niedersachsen Rick Cornell Hellmann (vorn links) und Thomas Wandschneider (vorn rechts) konnten an ihre Erfolge anknüpfen

Erfolgreiches Abschlussturnier

Para Badminton-Nationalmannschaft glänzt in Bahrain

Die Deutsche Para Badminton-Nationalmannschaft überzeugte beim letzten Turnier des Jahres 2024 in Bahrain mit starken Leistungen. Unter der Betreuung von Bundesstützpunkttrainer Jens Janisch und Coach Michael Mai zeigten die Spieler im Einzel nicht nur ihre Klasse, sondern sammelten auch wertvolle Erkenntnisse und wichtige Weltranglistenpunkte für die kommende Saison.

Rick Cornell Hellmann glänzt im Rollstuhlelitzel WH₂

Er zeigte im Rollstuhlelitzel eine gute Form, dominierte seine Gruppe souverän und setzte sich gegen starke Gegner durch, darunter auch Paralympics Teilnehmer. Mit seiner Leistung sicherte er sich verdient den 1. Platz und gewann Gold. Besonders bemerkenswert war, dass Rick nach einer längeren Trainingspause nahtlos wieder auf Top-Niveau agierte und damit wichtige Punkte für die Weltrangliste sicherte.

Thomas Wandschneider stark im Rollstuhlelitzel WH₁

Er trat im Rollstuhlelitzel der Klasse WH₁ an und bewies erneut seine internationale Klasse. Trotz einer Trainingspause nach seiner Bronze-Medaille bei den Paralympics 2024 zeigte er eine starke Performance und kämpfte sich bis ins Finale vor. Dort unterlag er knapp in drei Sätzen gegen einen starken koreanischen Gegner. Seine Leistung ist umso beeindruckender, da er nach der Pause wieder direkt an seine Erfolge anknüpfen konnte. Auch er sammelte wertvolle Weltranglistenpunkte und bestätigte seine Position in der internationalen Spitze.

Trainer loben Fortschritt

Bundesstützpunkttrainer Jens Janisch zeigte sich sehr zufrieden mit den Leistungen der Spieler: „Dieses Turnier hat einmal mehr gezeigt, wie groß das Potenzial bei unseren Spielern ist. Sie haben bewiesen, dass sie auch nach Trainingspausen auf höchstem Niveau konkurrenzfähig sind. Nun gilt es, diese Leistungen weiter auszubauen und gezielt an den nächsten Zielen zu arbeiten.“

Coach Michael Mai ergänzte: „Ich bin stolz nach acht Jahren das Team wieder international begleiten zu können. Es ist eine Freude zu sehen, wie sich die Spieler entwickelten und welche Fortschritte sie gemacht haben. Nun geht es darum, die gesammelten Erkenntnisse zu nutzen, um in den kommenden Turnieren noch stärker aufzutreten.“

Blick nach vorn

Das Turnier in Bahrain war ein erfolgreicher Abschluss eines intensiven Jahres. Mit den gesammelten Weltranglistenpunkten und wertvollen Erfahrungen blickt die Para-Badminton-Nationalmannschaft motiviert auf die nächsten Herausforderungen und langfristig auf große Ziele wie die Paralympics 2028.



Verdiente Auszeichnung: Rick Cornell Hellmann gewann Gold im Einzel

„Teil sein“ in Niedersachsen

Forum Artikel 30 begrüßt neuen Aktionsplan Inklusion

Im Jahr 1993 haben die Vereinten Nationen den 3. Dezember als „Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen“ ausgerufen. Seitdem wird dieser Tag jährlich genutzt, um auf die Rechte von Menschen mit Behinderungen aufmerksam zu machen und Missstände aufzuzeigen.

Pünktlich zum 3. Dezember 2024 stellte die Niedersächsische Landesregierung in einem digitalen Podiumsgespräch den neuen Aktionsplan Inklusion 2024 - 27 vor.

„Wir als Forum Artikel 30 begrüßen das Motto ‚Teil sein‘ des neuen Aktionsplans Inklusion für Niedersachsen“, sagte BSN-Präsident Karl Finke als Sprecher des Forum Artikel 30 UN-BRK/Inklusion in Kultur, Freizeit und Sport. „Da fast alle Mitglieder des Forum Artikel 30 als Selbstvertretungsorganisationen Teil des Landesbeirats für Menschen mit Behinderungen sind, ist ein hohes Maß an Partizipation und fachlicher Qualität gegeben.“

Der Aktionsplan Inklusion enthält elf Handlungsfelder, die seit 2023 in einem dreistufigen Vorgehen bearbeitet wurden. Ein besonderes Augenmerk liegt auf den Handlungsfeldern „Bewusstseinsbildung“ und „Partizipation“. Annetraud Grote, Beauftragte für Menschen mit Behinderungen in Niedersachsen, erklärte: „Als Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen freue ich mich, dass wir nun in die Umsetzung des neuen Aktionsplans Inklusion gehen. Dabei ist mir das Querschnittsthema Barrierefreiheit besonders wichtig. Barrierefreiheit ist die Voraussetzung für die Teilhabe an allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens“, so Grote.

So müssten aus Sicht des Forum Artikel 30 u. a. in den Handlungsfeldern 10 „Freizeit und Sport“ und 11 „Kultur und Tourismus“ für die Umsetzung weiterhin Expert*innen in eigener Sache eingebunden werden, um den Bedarfen für eine inklusive und barrierefreie Kultur- und Sportlandschaft dauerhaft gerecht werden zu können. Denn: „Nur die konsequente Partizipation und Teilhabe von Anfang an kann ein gleichberechtigtes Miteinander in den weiteren Handlungsfeldern von Menschen mit und ohne Behinderungen bewirken“, sind sich Karl Finke und Annetraud Grote einig. „Daher freuen wir uns auch auf die künftige Zusammenarbeit für die Inklusion in Niedersachsen.“



diaprint.
Offset + Digitaldruck

Flyer | Broschüren
Briefbogen | Folder
Mappen | Visitenkarten
Mailings | Plakate
Blocks und vieles mehr.

Gut gedruckt seit 1975.

diaprint KG
Planetenring 7
30952 Ronnenberg-Empelde
Telefon 0511 43889-0
info@diaprint.de
www.diaprint.de



LSB-Präsident André Kwiatkowski, Ministerin Behrends, Herbert Michels und Ministerpräsident Weil (v. l.)



Höchste sportliche Auszeichnung

Niedersächsische Sportmedaille an Herbert Michels verliehen

Ende November 2024 haben Ministerpräsident Stephan Weil und Innen- und Sportministerin Daniela Behrens die Niedersächsische Sportmedaille an insgesamt 14 Personen und 4 Vereine verliehen. Die Aushändigung der Medaillen im Gästehaus der Niedersächsischen Landesregierung erfolgt auf Empfehlung einer unabhängigen Jury an Einzelpersonen, Mannschaften und Sportvereine zum Zeichen der Anerkennung für Verdienste um den Sport in Niedersachsen.

Vor diesem Hintergrund konnte Herbert Michels, BSN Vizepräsident Leistungssport, die Medaille in der Kategorie Ehrenamtliches Engagement entgegennehmen. Michels wurde damit für seine außerordentlichen Verdienste um den niedersächsischen Behindertensport geehrt. Er kann auf eine lange Historie ehrenamtlichen Engagements und zahllose Verdienste für den Behindertensport zurückblicken.

Bereits während seiner Jugend kam der gebürtige Essener (Ruhr), heute wohnhaft in Melle-Westerhausen, in den 60-er Jahren mit dem Behindertensport in Berührung. So nahm der damals 15-Jährige sporadisch an Sportgruppen für Kriegsversehrte teil, die sein Vater leitete. Während seines Lehramtsstudiums der Fächer Chemie und Sport war Herbert Michels nicht nur selbst sportlich aktiv, sondern leitete auch Gruppen in der damals neuen Trendsportart Volleyball. Er war selbst in den Vereinen SC Melle 03 und TSV Westerhausen aktiv.

Der Einstieg in den organisierten Behindertensport erfolgte 1974, als Michels als Referent Übungsleiter zunächst im Volleyball, später auch in weiteren Sportarten aus- und fortbildete – und das an verschiedenen Standorten in Niedersachsen. 1978 wurde ihm das Amt des Landeslehrwerts im BSN übertragen. Im Rahmen seiner ehrenamtlichen Tätigkeit blieb Michels dem BSN über die Jahrzehnte verbunden. 1988 wurde er in das Präsidium berufen. Als Vizepräsident war er bis 2016 für die Übungsleiteraus- und -fortbildung ehrenamt-

lich zuständig und wechselte dann in das Ressort Leistungssport, für das er bis heute verantwortlich zeichnet.

Im Laufe der Zeit konnte er viele spannende Entwicklungen des BSN aktiv begleiten und mitgestalten: So fand in den 70er Jahre eine Öffnung vom Versehrten- zum Behindertensport statt. In den 80er und 90er Jahren durchlief der Rehabilitationssport eine große Entwicklung, und in den letzten zehn Jahren standen die Einführung und Etablierung eines inklusiven Sportangebots stark im Fokus.

Herbert Michels ist der festen Überzeugung, dass der Weg zu einer inklusiven Gesellschaft auch im Sport konsequent mitgegangen werden muss. Vereine mit ihren Übungsleitungen dafür zu sensibilisieren, offen zu sein und zahlreiche Angebote zu schaffen, ist ihm nach wie vor ein großes Anliegen. „Um die UN-Behindertenrechtskonvention umzusetzen, muss noch viel passieren. Es ist nicht ganz einfach, aber man muss anfangen – am besten an der Basis in den Vereinen und im täglichen Kontakt zwischen Sportler*innen mit und ohne Behinderungen“, sagt er.

Herbert Michels ist nicht nur im Präsidium des BSN aktiv, sondern auch seit 2013 im Vorstand der Heiner-Rust-Stiftung (Stiftung zur Förderung des Behindertensports in Niedersachsen), deren Vorsitz er seit 2017 innehat. Für seine Verdienste wurde Michels bereits mit der Goldenen Ehrennadel des LSB geehrt. Mit der niedersächsischen Sportmedaille wird sein Lebenswerk, das durch sein ehrenamtliches Engagement geprägt ist, noch einmal mehr gewürdigt. Der BSN dankt Herbert Michels für seine Verdienste und sein Engagement und gratuliert zu dieser Auszeichnung.



Heiner-Rust-Masters 2024

RSC Osnabrück gewinnt das Nachwuchsturnier

Das 6. Heiner-Rust-Masters war wieder ein tolles Turnier für den niedersächsischen Rollstuhlbasketball-Nachwuchs. In den Teams von Hannover United, RSG Langenhagen, RSC Oldenburg und RSC Osnabrück spielten viele Spieler*innen, die noch keine Erfahrung im Wettkampf hatten. Entsprechend groß war die Aufregung – teilweise schon einige Wochen vor dem Masters!

Der stellvertretende Vorsitzende Gisbert Fuchs bedankte sich für die Heiner-Rust-Stiftung bei den Schiedsrichtern, dem Kampfgericht und den ehrenamtlichen Helfer*innen von Hannover United, die sich beim Auf- und Abbau, im Catering und der Spielleitung engagiert hatten. In der Sporthalle des hannoverschen Gymnasiums Sophienschule wurde dann um jeden Zentimeter auf der Hallenfläche und die besten Wurfpositionen gekämpft. Jeder erfolgreiche Korbwurf wurde gefeiert. Die Spielfreude war großartig. Dabei zeigten sich die Osnabrücker überlegen und gewannen souverän den Masters-Titel 2024.

Bei der Siegerehrung erhielt jede*r Spieler*in einen Pokal. Überreicht wurden die Pokale von Ann-Kathrin Nast vom Sparkassenverband Niedersachsen, Dr. Sönke Burmeister, Geschäftsführer der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung, Herbert Michels, Vorsitzender der Heiner-Rust-Stiftung, und Alexander Budde.

Der Bronzemedailien-Gewinner bei den Paralympics 2024 war für die Kids der absolute Star. Und er freute sich mit den Spieler*innen. „Für die Mädels und Jungs ist es einfach toll, dass sie sich mit ihresgleichen messen dürfen und nicht nur mit den Erwachsenen im Ligabetrieb. Hier haben sie eine andere Rolle mit viel mehr Verantwortung“, so der Nationalspieler. Und wie in jedem Jahr konnten alle Teilnehmenden dann auch Alex Budde und viele weitere Idole beim intensiven Spiel der Rollstuhlbasketball-Bundesliga Hannover United gegen die Doneck Dolphins Trier anfeuern und bewundern. Hannover United gewann das spannende und hochklassige Spiel knapp mit 64 : 61.



Sonja Strote, Trainerin des RSC Oldenburg, fasste das Erlebte wie folgt zusammen: „Es war ein ganz, ganz toller Tag!! Die Kids haben sich auf der Rückfahrt die Finger wundgetippt und Fotos ohne Ende verschickt. Das Erlebnis ist nachhaltig und wird unsere Spieler*innen sicherlich für die Zukunft sehr motivieren.“

Das Masters und das Projekt, den Rollstuhlbasketball-Nachwuchs in Niedersachsen zu fördern, kann die Heiner-Rust-Stiftung dank der Unterstützung der Sparkassen in Niedersachsen aus Mitteln der Lotterie Sparen + Gewinnen und der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung durchführen.

Abschlussklassement

1. RSC Osnabrück
2. Hannover United
3. RSC Oldenburg
4. RSG Langenhagen

Udo Schulz

Fotos: Nathalie Bohnacker



Exopulse Suit

Reduziert Spastiken, aktiviert Muskeln

Für Menschen mit neuronalen Erkrankungen kann der Exopulse Mollii Suit zur Verbesserung der Mobilität, des Gleichgewichts, der Blutzirkulation und der damit verbundenen Schmerzen beitragen. Der Anzug ist eine nicht invasive, medikamentenfreie Lösung.

Orthopädietechnik im Annastift

www.john-bamberg.de | 0511 53584-715
Anna-von-Borries-Str. 2 | 30625 Hannover





Förderung durch die Heiner-Rust-Stiftung

Therapie-Dreirad sorgt für Mobilität

Als Folge des schweren Schlaganfalls hat der 49-jährige Daniel Lühs, der vom Ambulant Betreuten Wohnen der Lebenshilfe Hannover betreut wird, seit nunmehr 13 Jahren Epilepsie, eine Aphasie (Wortfindungsstörung) und eine Halbseitenlähmung. Er wird wöchentlich im Rahmen einer aufsuchenden sozialen Arbeit durch die Organisation aufgesucht, die ihn bei Antrags- und Behördenangelegenheiten, Arztkontakten und bei der sonstigen selbstständigen Lebensführung unterstützt.

Vor seinem Schlaganfall hat Lühs mit großer Freude Radsport betrieben, ist Mountainbike und Rennrad gefahren. Dies ist war ihm nun nicht mehr möglich, da er auf den Rollstuhl angewiesen ist. Durch die Sprachbarriere lebt er sehr zurückgezogen und scheut die Kontaktabahnung mit ihm unbekanntenen Personen. Der Schicksalsschlag belastet ihn bis heute auch emotional sehr stark.

Mit Unterstützung der Heiner-Rust-Stiftung konnte er nun ein Therapie-Dreirad anschaffen. Aufgrund der Halbseitenlähmung von Lühs benötigte das Rad technische Umrüstungen wie eine elektrische Unterstützung und Einhandsteuerung. „Ziel ist es, dass er durch die Anschaffung eines Therapierades die Möglichkeit findet, einer sportlichen und sinnstiftenden Betätigung nachzugehen und er einen körperlichen und psychischen Ausgleich für sich findet“, erläutert sein Betreuer von der Lebenshilfe. „Gut denkbar wäre auch die Organisation in einem Verein und damit einhergehend wertvolle soziale Teilhabe.“

Bedingt durch die notwendigen Umbauten hat das Therapie-Dreirad etwa 12.000 Euro gekostet. Daher hat sich Daniel Lühs für die finanzielle Unterstützung durch die Heiner-Rust-Stiftung bedankt, ohne die eine solche Anschaffung undenkbar gewesen wäre.

AUS DEN VEREINEN

Herzsport im BSV Verden

Ganz besondere Gruppe mit Aller-Weser-Klinik

Im Herbst letzten 2023 startete beim Behinderten-Sportverein Verden (BSV) in enger Zusammenarbeit mit der dortigen Aller-Weser-Klinik (AWK) eine ganz besondere Herzsportgruppe. Die Sportgruppe ist ausgerichtet für Menschen mit einer Herzinsuffizienz im NYHA-Stadium 3. Bei den Betroffenen liegt eine Herz-Kreislauf-Erkrankung mit einem hohen kardiovaskulären Ereignisrisiko vor. Ihr Herz- und Gefäßsystem ist stark belastet.

Bei Patienten im Stadium 3 ist die körperliche Einschränkung im Vergleich zu Patienten im Stadium 1 oder 2 noch stärker ausgeprägt. Schon geringe körperliche Aktivitäten sind für Betroffene sofort negativ bemerkbar. Studien zeigen, dass sich die körperliche Verfassung allerdings recht eindeutig verbessert, wenn die NYHA-Stadium-3-Patienten ein auf ihre Bedürfnisse angepasstes, moderates Sportprogramm absolvieren.

Dieses war auch der Ansatzpunkt für den Kardiologen Ralf Weßel, Chefarzt an der AWK. Sehr schnell begeisterte sich auch eine Reihe von BSV-Herzsport-Übungsleitern für dieses herausfordernde Projekt. Auch die Stadt Verden als Trägerin der Jahn-Sporthalle, in der



*Die Teilnehmer*innen der besonderen Herzsportgruppe haben sich gut zusammengefunden*



BSV-Übungsleiterin und Schatzmeisterin Petra Janssen (r.) bedankt sich bei Frau Dr. Jafari-Konemann und Herrn Assistenzarzt Mograt (beide AWK) für die Unterstützung



Frau Dr. Jafari-Konemann, Herr Mograt (beide AWK) und Frau Janssen (BSV, v. l.) betreuen die Sportgruppe bei Herzinsuffizienz

das Angebot regelmäßig stattfindet, gewährte Hallenzeit für diese besondere Herzsportgruppe. Das AWK um Ralf Weßel und die leitende Oberärztin Dr. Lima Jafari-Konemann, Fachärztin für innere Medizin, schulte die BSV-Herzsport-Übungsleiter.

Seit gut einem Jahr arbeitet jetzt diese Gruppe, und die Teilnehmer haben sich gut zusammengerauft. Darüber hinaus können sie sich über erste kleine Erfolge und positive Entwicklungen in ihrer körperlichen Fitness erfreuen. Von anfänglich sieben Teilnehmern ist die Gruppe jetzt auf zwölf Personen gewachsen. Mit dieser Teilnehmerzahl ist die maximale Gruppenstärke erreicht, unter der eine

individuelle Betreuung gewährleistet ist. Wer zu Sport bei Herzinsuffizienz oder Herzsport Fragen hat, kann sich bei der BSV-Spartenleiterin Heike Burau unter Telefon 04235/2770 melden.

Im Namen der Teilnehmer und des BSV-Herzsports geht ein großes Dankeschön an die Ärztinnen und Ärzte der Kardiologie und Inneren Medizin des AWK. Die Gruppe konnte im zurückliegenden Jahr immer auf Unterstützung aus der Klinik bauen. Ohne ärztliche Unterstützung durch Anwesenheit oder sinnvolle Vorbereitung ist keine Sicherheit beim Sport möglich!



UNTER DIESEN UMSTÄNDEN **LÖSEN WIR UNS AUF!**

**APOTHEKEN STÄRKEN,
GESUNDHEITSVERSORGUNG ERHALTEN!**

Immer mehr Apotheken stehen durch die aktuellen politischen Bedingungen unter Druck und drohen zu verschwinden – auch in Ihrer Nähe. Helfen Sie uns dabei, die flächendeckende Gesundheitsversorgung zu sichern. **Unterstützen Sie heute Ihre lokale Apotheke, damit wir auch morgen für Sie da sein können.**



landesapothekerverband
niedersachsen e.V.

Mehr erfahren Sie unter:
lav-nds.de/apotheken-staerken





Den Teilnehmer*innen hat es wie den Akteuren sichtlich Spaß gemacht



Grifftechniken mit Abwehren

SV Wacker Osterwald

Inklusion Selbstverteidigung Kurs beim SVWO

Thorsten Lange vom SV Wacker Osterwald organisierte im Dezember letzten Jahres einen zweistündigen Selbstverteidigungskurs für Teilnehmer*innen mit und ohne Behinderungen. Die ersten Gedanken dazu kamen ihm nach einem Gespräch mit dem Vater eines Jungen mit Handicap nach der letzten Inklusions-Wochenendfahrt des Vereins. Manche Teilnehmer*innen mit Handicap gehen noch zur Schule, andere sind frisch ins Berufsleben gestartet.

Im Gespräch mit Thorsten Lange äußerten sich Eltern, dass sie sich hinsichtlich der aggressiven Gewalt gegen Menschen mit Handicap Sorgen um ihre Kinder machen. Aus diesem Grund haben ein Vater und er sich zusammengesetzt und diese Idee entwickelt. „Ich konnte eine Hallenzeit organisieren und den Spartenleiter Dennis vom Jiu-Jitsu und seine Schwester, Trainerin Luisa, von unserer Idee begeistern“, so Lange. Nach intensiver Absprache fand der Kurs mit Teilnehmer*innen – Jugend, Erwachsene mit Handicap, einer Begleitpersonen und einer Lehrerin – statt.

Es wurden mehrere Techniken in verschiedenen Situationen geübt und besprochen (man wird gewürgt, von hinten festgehalten, geschubst oder am Arm mit einer oder zwei Händen gepackt etc.). Dennis hat einen Vollkontaktanzug angezogen, um den Anwesenden die Kraft und Wirkung von Schlägen und Tritten zu demonstrieren. Auch „Bob“, der 100-Kilo-Übungsdummy mit originalgetreuem Oberkörper, kam zum Einsatz, an dem man einige Übungen und Schläge testen konnte. Nicht mit der Faust, sondern nur mit der flachen Innen- oder Außenhand, um Verletzungen zu vermeiden.

Im Frühjahr soll es einen Auffrischkurs geben, um das Erlernte zu verinnerlichen. In der Zwischenzeit sollen die Teilnehmer*innen die Übungen im Geist immer wieder durchgehen und wenn möglich auch üben, damit sich die Abläufe verfestigen. Mit viel Spaß und Begeisterung waren alle konzentriert dabei und freuen sich schon aufs nächste Mal.

Es sind dem Verein keine Kosten entstanden, alles lief ehrenamtlich. „Gleichwohl“, so Lange, „möchte ich erwähnen, dass die Jiu-Jitsu-Sparte neue Matten (m3 je 70 Euro) für die Halle braucht! Sponsoren wären klasse.“

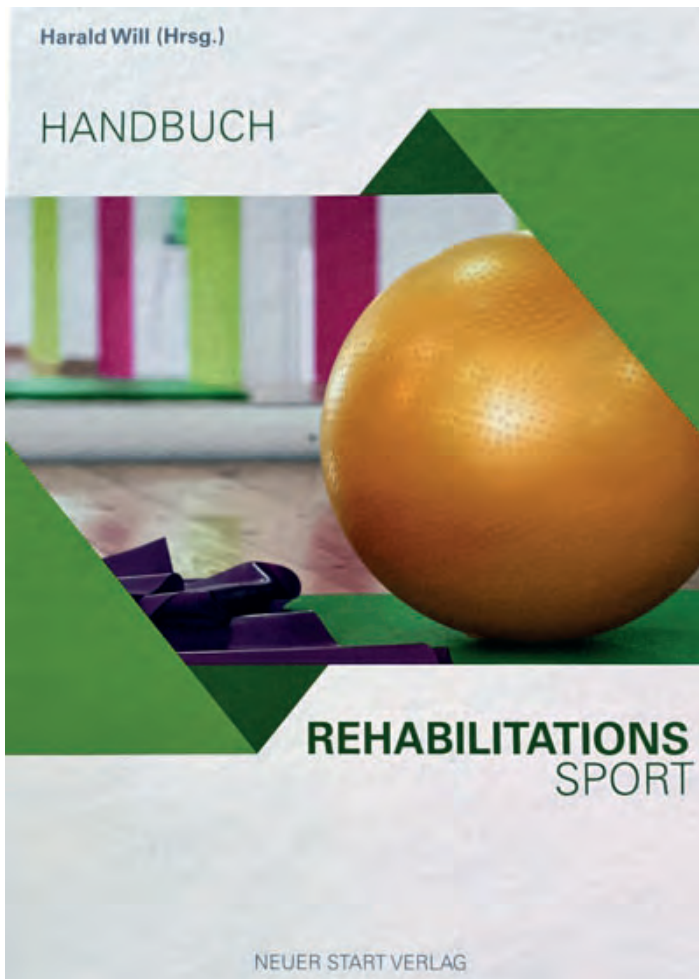
„Die Gesellschaft verroht, kaum Respekt vor Polizei, Feuerwehr, Sanitätern, älteren und jungen Menschen sowie die mir am Herzen liegenden Menschen mit Handicap“, sagt Thorsten Lange zu seiner Motivation. „Es sind die schwächsten in der Kette, um die man sich besonders kümmern muss.“ Er ist in Kontakt mit Regionssportbund, Ilmasi-Schule, IGS Garbsen und GS Osterwald, um diese mit einzu-beziehen.

Weihnachtsfeier der Herzsportgruppen

Eine schöne Tradition bei Wacker hat die Weihnachtsfeier der Herzsportgruppen am letzten Trainingstag des Jahres. – Gemütliches Beisammensitzen mit netten Gesprächen bei toller Musik der „DIE BAND VON NEULICH“. Als Spartenleiter bedankte sich Thorsten Lange bei Ärzten, Übungsleiter*innen, Verwaltung und Helfer*innen mit Geschenken.



Ein blumiges Dankeschön zum Jahresausklang – auf ein Neues!



Handbuch Rehabilitationssport 6. Auflage,
inkl. Cloud-Zugang
Harald Will (Hrsg.)
Neuer Start Verlag, Hannover 2022
1609 Seiten, über 1500 Videos in der Cloud
Preis: 67,90 €, inkl. 7 % MwSt., zzgl. Versandkosten

zu bestellen bei:

www.neuerstart.de



**FESSLER, N., MÜLLER, M., RATH-
GEBER, T. & KNOLL, M.:**
Cardio-Workouts
*Hofmann Verlag, Schorndorf 2023, 144 Seiten,
ISBN 978-3-7780-3238-1, EUR 14,90*
**Stress reduzieren mit System im Büro und im
Homeoffice**

Das in dieser Schrift präsentierte Cardio-Trainingssystem ist gesundheitserhaltend und macht leistungsfähiger. Es ist ein regeneratives Training, denn die Workouts werden so angeleitet, dass innerhalb von 60 bis 70% des individuellen Leistungsvermögens im Arbeitsalltag trainiert werden kann. Dies führt zu einer maximal stressregulierenden Wirkung: Vom Team „Karlsruher EntspannungsTraining“ [ket] durchgeführte endokrinologische Untersuchungen zeigen, dass mit diesen Programmen Stressparameter wie der Cortisolspiegel signifikanter reduziert werden können als mit einem Cardio-Training, das auf ein Auspowern mit mehr als 70% der individuellen Leistungsfähigkeit abzielt.

„Cardio-Workouts“ gehört zur Programmlinie „Functional“ des „ket“. Auch dieses Trainingssystem wurde mit der Zielsetzung erarbeitet, selbstinstruktiv trainieren zu können. Entwickelt wurden 9 Mini-Workouts mit jeweils 4 Übungsteilen für das individuelle Training im Büro, aus denen wiederum neun Compact Workouts für die Bewegungspause im Betrieb mit jeweils 7 Übungen und 3 Full Body Workouts für das Homeoffice mit jeweils 13 Übungen hervorgehen. Die Mini-Workouts für Zwischendurch dauern je nach Tagesform bis 4 Minuten, die Compact Workouts bis 7 Minuten und die Full Body Workouts ca. 20 Minuten. Die 9 Mini-Workouts setzen sich aus je einer Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübung zusammen und schließen mit einer mentalen Nachspür-Phase. Die 9 Compact Workouts beinhalten jeweils zwei Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen und enden ebenfalls mit mentalem Nachspüren. Die 3 Full Body Workouts beginnen mit einem Warming-Up, dem 3 Bewegungsmodulen mit je 3 Übungen in der Abfolge „Mobilisation“, „Koordination“ und „Kräftigung“ folgen und mit einem Cool-Down enden.



**THIEL, A., TITTLBACH, S., SU-
DECK, G., WAGNER, P. & WOLL, A.:**
**Handbuch Bewegungsbezogene Ge-
sundheitsförderung**

*Hofmann Verlag, Schorndorf 2023, 472 Seiten,
ISBN 978-3-7780-4990-7, EUR 49,90*

Bewegung gilt heute als eines der wichtigsten Mittel der Gesunderhaltung der Menschen. Diese Erkenntnis hat sich mittlerweile auch in der Praxis der Gesundheitsförderung etabliert. Das Handbuch Bewegungsbezogene Gesundheitsförderung richtet sich an Studierende der Sportwissenschaft, der Gesundheitsförderung,

der Gesundheitswissenschaften, der Physiotherapie und anderer gesundheitsbezogener Studienrichtungen. Das Buch ist in fünf Hauptteile gegliedert. In einem ersten Teil wird darauf eingegangen, was unter Gesundheit zu verstehen ist und worin die Bedeutung der Gesundheitsförderung durch Bewegung liegt. Gesundheitsverständnisse haben sich im Laufe der Geschichte verändert. Auch heute bedeutet Gesundheit keinesfalls für alle Menschen und in allen Sozialbereichen das Gleiche. Im zweiten Teil wird diskutiert, wie Bewegung auf Gesundheit wirkt und wie viel Bewegung notwendig ist, um Gesundheit zu erhalten. Im dritten Teil des Handbuchs wird darauf eingegangen, wer Bewegungsförderungsmaßnahmen auf welchen Ebenen organisiert und umsetzt und wie solche Angebote finanziert werden. Der vierte Teil des Handbuchs widmet sich Erklärungen, warum Menschen sich bewegen oder nicht. Außerdem werden theoretische Ansätze der evidenzbasierten Bewegungsförderung vorgestellt und zu beachtende Qualitätsstandards diskutiert. Die Beiträge des fünften Teils des Handbuchs gehen schließlich auf die Charakteristika der Settings bewegungsbezogener Gesundheitsförderung ein. Thematisiert werden dabei unterschiedliche Bereiche, von der Bewegungsförderung in Schulen bis hin zu digitalen Bewegungsangeboten.



WENN

man sich gut
abgesichert fühlt,

DANN

kann man auch
gut schlafen.

Familien brauchen Sicherheit. Mit unseren Versicherungen kann man alle Aspekte des Familienalltags absichern. Das schafft sorgenlosen Schlaf. Damit man tagsüber wieder viel gemeinsam erleben kann. Mehr unter familie.vgh.de

VGH 
fair versichert