



**ERFOLGE UND
ERFÜLLTE TRÄUME**
ERGEBNISSE WINTERSPORT

**MEDIZIN TRIFFT
SPITZENSORT**
OSM 2023

**DOPPELTE
RODEL-POWER**

INTERVIEWS
ANNA BERREITER &
DAJANA EITBERGER

www.ospbayern.de

Seit Jahren führen wir Sportler zielgerichtet zum Erfolg!

NEU!

WINTERSPORT
DIE BESTEN TIPPS
FÜR EINEN ERFOLGREICHEN WETTKAMPF



Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstraße 47
73342 Bad Ditztenbach
www.sanct-bernhard-sport.de

Sanct Bernhard Sport

Unsere vielfach bewährten Ernährungstipps sind einzigartig – mache sie zu deinem Vorteil!

Seit Jahren führen wir Sportler zielgerichtet zum Erfolg!

Jeder Sportwagen tankt abgestimmten Treibstoff!

Hast auch du den richtigen Treibstoff?

Was für Motoren logisch klingt, wird beim Sportler oftmals außer Acht gelassen. Denn nur mit dem richtigen Treibstoff kann er Höchstleistung vollbringen. Dabei sind abgestimmte Nahrungsmittel ein entscheidender Erfolgsfaktor, um das volle Leistungsvermögen über die gesamte Rennstrecke abrufen zu können.

Der Geheimrezept erfolgreicher Profisportler ist ihr Wissen über die vielfache wissenschaftlich ermittelte und praktizierte Sporternährung, welche sie zu dem Erfolg führt.

Die Produkthighlights für den Wintersport

ISOTON-Energiedrink ergibt bis zu 20% Leistungszuwachs	Perfekter Treibstoff beim Rennen - Mit abgestimmten Kohlenhydraten - Sehr gut verträglich bei kaltem Wetter - Vielfacher Testzusage!
MINERAL-Pur-Drink (Kalorienfrei) ergibt bis zu 20% Leistungszuwachs	Idealer Trainingsdrink - Liefert alle entscheidenden Elektrolyten über Kalium - Sehr gut verträglich bei kaltem Wetter - Testzusage!
LIQUID-Energie-pur	Flüssiger Energiekick - Direkt trinkbar aus der Tube - Sehr gut verträglich bei kaltem Wetter - Vielfacher Testzusage!
ENERGIE-Reisriegel	Zündstoff aus der Natur - Liefert 27% Kohlenhydrate - Leicht verdaulich und fit - Nicht- und kalorienlos - Sehr gut verträglich bei kaltem Wetter - Vielfacher Testzusage!
Regenerations-Turbo + BCAA	So schnell und einfach - Unkompliziert und über - Sofort trinkbar aus der Tube - Sehr gut verträglich bei kaltem Wetter - Testzusage!

Als Lieferant des OSP BAYERN sind unsere Produkthighlights auf der Trainings- und Wettkampfstrecke kontrolliert.

JETZT LIEGT ES AN DIR
Nütze dieses Wissen und mache es zu deinem Vorteil!
Vertraue unserer Kompetenz sowie unserer vielfach sorgfältig ermittelten Sporternährung.
Zusammen mit der jeweiligen Anwendungsförderung können wir mit Jahren Sportler zielgerichtet zum Erfolg führen.
Mit dem richtigen Treibstoff bist du auf der Überholspur!

WOLLE POWER IM WETTKAMPF

VOR dem Rennen
1 Std. davor
500 ml
kurz vor dem Start

WÄHREND des Rennens
Kleine Portionen
1 Tube

NACH dem Rennen
direkt im Ziel
Schnell von 30 Min. ab
1 Tube

Vor dem Rennen
Fülle die Speicher für ein starkes Rennen
1 Stunde davor
= 500 ml Isoton-Energiedrink
unmittelbar davor (als Energiekick)
= 1 Tube Liquid-Energie-Pur
oder 30 Minuten davor
= 1 Energie-Reis-Riegel

Während des Rennens
Rufe deine maximale Leistung ab
während des langen (Distanz)
= kleine Portionen Isoton-Energiedrink
bei Bedarf (als Energiekick)
= 1 Tube Liquid-Energie-Pur
www.sanct-bernhard-sport.de

Nach dem Rennen
Regeneriere schnell
unmittelbar danach (direkt im Ziel)
= 1 Tube Regenerations-Turbo + BCAA
oder innerhalb 30 Min. danach
= 500 ml Power-Regenerations-Turbo
Sanct Bernhard Sport

JETZT ANFORDERN:

Download als PDF: www.sanct-bernhard-sport.de/Sportarten/DIE_BESTEN_TIPPS
höhere Flyeranzahl: bestellung@sanct-bernhard-sport.de

Sporternährung mit hoher Kompetenz:
sanct-bernhard-sport.de

Kräuterhaus
Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47
73342 Bad Ditztenbach

Sanct Bernhard Sport

EDITORIAL

Liebe Leser:innen,

wenn Sie diese Ausgabe unseres OSP Reportes in den Händen halten, liegt eine weitere erfolgreiche Saison für die von uns betreuten Wintersportler:innen bereits hinter uns. Zahlreiche Medaillen und Platzierungen bei Welt- und Europameisterschaften unterstreichen einmal mehr die Bedeutung des Wintersports im Freistaat.

Wir nehmen wir Sie mit auf eine Reise hinter die Kulissen und erfahren von zahlreichen Athlet:innen, begleitet von unseren Mitarbeiter:innen, wie sie sich den Herausforderungen einer langen Wettkampfphase stellen.

Nicht alle Sportler:innen haben es geschafft, die teils sehr lange Saison ohne Rückschläge zu überstehen. Verletzungen gehören zum Leistungssport wie Siege und Niederlagen. Wichtig ist es, hier möglichst prophylaktisch wirksam zu werden und potenzielle Ursachen bereits frühzeitig anzugehen, bevor diese überhaupt zu späteren Verletzungen führen.

Um hier anzusetzen, haben wir uns im Januar mit unseren Partnern der TU München getroffen und verschiedene Ansätze diskutiert, wie wir das Gesundheitsmanagement am OSP Bayern weiter optimieren können. Zukünftig soll insbesondere der Austausch zwischen den Abteilungen der Sportmedizin, Ernährungs- und Trainingswissenschaften und perspektivisch auch mit der Sportpsychologie in den Vordergrund rücken. Gleichzeitig versuchen wir über einen monatlichen Think Tank, neueste Erkenntnisse noch schneller umzusetzen und in die tagtägliche Betreuung der Sportler:innen einfließen zu lassen.

Der Sportpsychologie kommt im vorliegenden Heft eine ganz besondere Bedeutung zu. Aus dem modernen Hochleistungssport ist sie nicht mehr wegzudenken und stellt für viele Sportler:innen eine wichtige Unterstützung im Hinblick auf die Herausforderungen des Trainings- und Wettkampfgeschehens dar. Hier setzt der gemeinsame Workshop unserer Laufbahnberater:innen mit dem Team der Sportpsycholog:innen an, den wir im April zum Thema Selbststeuerung erstmals durchführen werden.

Grundsätzlich sind wir sehr daran interessiert, die Serviceangebote des OSP Bayerns im Sinne der Athlet:innen, Trainer:innen und damit der Verbände weiterzuentwickeln. Aus diesem Grund haben wir vor wenigen Tagen unsere große Athlet:innen-Umfrage gestartet. Bis Mai haben die über 800 von uns betreuten Sportler:innen die Möglichkeit, uns Feedback zu den aktuellen Angeboten zu geben und darüber hinaus auch ihre Ideen und Wünsche hinsichtlich zukünftiger Leistungen darzustellen.

Diesbezüglich sei auch auf den diesjährigen Olympic Sports Medicine Kongress 2023 hingewiesen, den wir nach dem tollen Erfolg des Vorjahres gemeinsam mit der Orthopädie am Stiglmairplatz und der Abteilung Sportmedizin der TU München durchführen! Das Programm und ausgewählte Referent:innen stellen wir Ihnen im Heft näher vor und hoffen auf zahlreiche Anmeldungen aus Ihrem Kreis – alles zum Wohle unserer Athlet:innen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihr / Euer
Volker Herrmann



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bayerisches Staatsministerium
des Inneren



Landeshauptstadt
München

INHALTS- VERZEICHNIS

- 4** **ERFOLGE UND ERFÜLLTE TRÄUME**
Ergebnisse Wintersport
- 9** **MEDIZIN TRIFFT SPITZENSORT**
OSM 2023
- 10** **EIN RICHTIG COOLES TRIPLE**
Interview Anna Berreiter
- 13** **SELBSTGESTEUERT ZIELE ERREICHEN**
OSP-Workshop für Athlet:innen
- 14** **TIMING IST ALLES**
Interview Dajana Eitberger
- 16** **YAKULT-BESUCH ALMERE**
Gelebte Partnerschaft
- 18** **MIT MENTALER STÄRKE ZUR MEDAILLE**
Sportpsychologie & Mentaltraining im Leistungssport
- 20** **18 JAHRE VOLLGAS**
Interview Uli Fietkau
- 21** **ERFOLGSMODELL OSP KOMPAKTKURS**
Duale Karriere
- 23** **PARTNERTREFFEN OSP & NEUE WEBSEITE**
Sponsorentreffen
- 24** **TRAININGSWISSENSCHAFT HAUTNAH**
Ein Tag mit Sarah Hardt
- 27** **ZWISCHEN OMG UND OSP**
Neue Mitarbeiterin am OSP
- 29** **NEUE TRAININGSGERÄTE**
Kraftraum OSP-Zentrale München

Titelfoto: Picture Alliance

ERGEBNISSE WINTERSPORT

ERFOLGE UND ERFÜLLTE TRÄUME

Auch im nacholympischen Jahr war die vergangene Wintersaison mit einigen Highlights gespickt. So wurden in fast allen Wintersportarten Weltmeisterschaften ausgetragen. Dabei konnten viele Athlet:innen die aus Bayern stammen oder ihren Lebens- und Trainingsmittelpunkt in Bayern haben, Titel und Medaillen feiern. Die erfolgreiche und zielführende Betreuung dieser Sportler:innen wird über den OSP Bayern an den Winter-

sportstandorten und Bundesstützpunkten Oberstdorf, Garmisch-Partenkirchen, Ruhpolding und Berchtesgaden gewährleistet. Das Team des OSP Bayern gratuliert allen Medaillengewinner:innen, Trainer:innen und Unterstützer:innen, die alle ihren Teil zu diesen Erfolgen beigetragen haben.



Johannes Lochner, Georg Fleischhauer



Bob- und Skeleton-Weltmeisterschaften in St. Moritz (Schweiz), 22.01. – 05.02.2023

Johannes Lochner (BC Stuttgart Solitude) hat sich bei der Weltmeisterschaft in St. Moritz seinen großen Traum erfüllt. Zusammen mit seinem Anschieber Georg Fleischhauer feierte er nach acht Jahren Anlauf endlich seinen Sieg gegen Francesco Friedrich und ist

erstmalig Weltmeister im Zweierbob. Johannes überzeugte am Start und behielt im Anschluss die nötige Ruhe an den Lenkseilen. „Der Zweierbob-Titel bedeutet mir sehr viel, das war so das letzte Ding auf der To-Do-Liste,“ bewertete der Berchtesgadener seinen Sieg.

WM Rodeln in Oberhof, 23.-29.01.2023

Mit reicher Ausbeute schlossen die deutschen Rennrodler:innen die Heim-WM erfolgreich ab: Insgesamt achtmal Gold, fünfmal Silber und dreimal Bronze sowie dreimal U23-Gold und einmal U23-Silber holte sich das Team in der LOTTO Thüringen Eisarena. Viele der gewonnenen Medaillen gingen dabei an Sportler:innen des OSP Bayern.

Los ging es mit dem Medaillenregen bereits am Tag der Sprint-Wettbewerbe. Beim Vierfach-Erfolg der deutschen Damen konnte **Dajana Eitberger** (RC Ilmenau) die Goldmedaille gewinnen. **Anna Berreiter** (RC Berchtesgaden) freute sich über die Bronzemedaille. Bei den Herren setzte Rodel-Weltmeister **Felix Loch** (RC Berchtesgaden) ein Ausrufezeichen sicherte sich ebenfalls die Goldmedaille. Den bayerischen

Medaillensatz komplett machten dann **Tobias Wendl** (RC Berchtesgaden) und **Tobias Arlt** (WSV Königssee) mit Silber im Doppelsitzer-Sprint.

Ebenfalls silbern glänzte die Medaille, die **die beiden Tobis** dann nach dem Wettbewerb im Doppelsitzer um den Hals trugen. Sichtlich gerührt erzählte Vordermann Tobias Wendl von ihrer seit zehn Jahren andauernden Erfolgsgeschichte: „Mit dem Ergebnis sind wir auf jeden Fall zufrieden. Wir haben seit zehn Jahren bei jedem Großereignis auf dem Podest gestanden.“

Im Einsitzer Wettbewerb bei den Frauen raste **Anna Berreiter** dann zu ihrem ersten Weltmeister-Titel. Sie entthronte in Oberhof ihre Teamkollegin Julia Taubitz, der Silber blieb. Dritte wurde Lokalmatadorin und Sprint-Weltmeisterin **Dajana Eitberger**. Dass ihr die umgebaute WM-Bahn liegt, hatte Anna

bereits vor zwei Jahren gezeigt, als die 23-Jährige aus Bischofswiesen hier den ersten Weltcup Sieg ihrer Karriere feierte. "Ein geiler Tag, ich habe es einfach gefühlt heute", so die frischgebackene Weltmeisterin überglücklich nach ihrem Erfolg.

Golden war dann auch der Abschluss der Weltmeisterschaft. Gemeinsam mit Toni Eggert /Sascha Benecken (Doppelsitzer) und Max Langenhan (Einsitzer Herren)



Alexander Schmid

gewann **Anna Berreiter** in der Team-Staffel nach einem knappen Rennen die letzte zu vergebende Goldmedaille der Weltmeisterschaften in Oberhof.

WM Ski Alpin in Courchevel und Méribel (Frankreich), 06.-19.02.2023

Mit einer Gold- und einer Bronzemedaille gingen die Weltmeisterschaften für die „Alpinen“ zu Ende.

Historisches WM-Gold gab es für **Alexander Schmid** (SC Fischen) im Parallel-Wettbewerb. Dies war nicht nur die erste Medaille für den DSV bei der diesjährigen WM, sondern auch das erste WM-Gold seit 1989. Alexander setzte sich in allen Runden souverän durch, behielt auch im Finale Gold im Blick und holte es sich mit zwei fehlerfreien Läufen. Auf die Glückwünsche der gesamten Ski-Szene reagierte der 28-jährige nach dem Rennen in seiner gewohnt zurückhaltenden Art. "Ich bin unheimlich stolz und überglücklich. Das ist so ein verrückter Tag", so der Allgäuer mit einem Kopfschütteln.

Ihren bisher größten Erfolg konnte Slalom-Spezialistin **Lena Dürr** (SV Germering) mit dem Gewinn der Bronzemedaille feiern. Nach einer erfolgreichen Saison behielt sie auch beim WM-Rennen als vierte nach dem ersten Durchgang die Nerven und belohnte sich mit Bronze. Für Lena war es die erste Einzelmedaille ihrer Karriere nach dreimal Edelmetall mit der Mannschaft.





Biathlon Damen Team

Biathlon WM in Oberhof, 08. – 19.02.2023

Überragende DSV-Athletin bei der Heim-WM in Oberhof war **Denise Herrmann-Wick** mit einer Gold- und zwei Silbermedaillen. Die Athletin des WSC Erzgebirge Oberwiesenthal, die mittlerweile in Ruhpolding lebt und trainiert, überzeugte gleich in ihrem ersten Wettkampf bei der WM und gewann nach einem fehlerfreien Schießen Gold im Sprint über die 7,5

Kilometer.

Im anschließenden Verfolgungsrennen leistete sich Denise vier Schießfehler. Dank einer überragenden Laufleistung konnte sie sich am Ende dennoch die Silbermedaille sichern.

Ihre dritte Medaille, ebenfalls Silber, konnte Denise dann nach dem Staffelrennen zusammen mit Startläuferin Vanessa Voigt (WSV Rotterode) und den beiden bayerischen WM-Debütantinnen **Sophia Schneider** (SV Oberteisendorf) und **Hannah Kebinger** (SC Partenkirchen) feiern.

WM Snowboard und Freestyle Skiing in Bakuriani (Georgien), 19.02. – 05.03.2023

Zum insgesamt vierten Mal gab es in diesem Jahr eine „Doppel WM“ aus Snowboard und Freestyle-Skiing. Aus Sicht der deutschen Teams konnten die hohen Erwartungen nicht ganz erfüllt werden. Trotzdem freuten sich sowohl Snowboard Germany als auch der Deutsche Skiverband über je eine Silbermedaille.

Snowboard Cross

Als erster deutscher Snowboarder konnte **Martin Nörl** (DJK-SV Adlkofen) eine WM-Medaille gewinnen. Dass es am Ende die Silbermedaille sein sollte, entschied sich in einem dramatischen Finale erst auf der Ziellinie. Doch auch Silber ist für Martin ein großer Erfolg - auf den er im Ziel jedoch lange warten musste. Die Jury überprüfte eine im Rennen vorangegangene Kollision minutenlang. Und auch das offizielle Bild für das Foto-Finish ließ einige Zeit auf sich warten. Doch am Ende hieß es dann: Silber für Martin Nörl.

Ski Cross

Auch die Skicross Männer konnten sich bei der WM über die erste Medaille überhaupt freuen. Als guter Sechster war **Florian Wilmsmann** in die K.O.-Runde der besten 32 eingezogen. Nachdem er bereits im Halbfinale einige Titelfavoriten ausgeschaltet hatte, konnte sich Florian in einem packenden Finale die Silbermedaille sichern. "Ich habe mir das Podium für den besten Tag aufgehoben", freute sich der 27-Jährige vom TSV Hartpenning nach der Siegerehrung.



Andreas Wellinger, Selina Freitag, Katharina Althaus, Karl Geiger

Nordische Ski-WM in Planica (Slowenien), 21.02. – 05.03.2023

Mit 12 Medaillen im Gepäck traten die deutschen Athlet:innen die Heimreise von der Nordischen Ski-WM an. Noch nie wurden bei einer Nordischen Ski WM so viele Medaillen von deutschen Athlet:innen gewonnen. Dem entsprechend fiel die Bilanz, trotz einiger Enttäuschungen, auch äußerst positiv aus. "In der Summe sind wir mega zufrieden", sagte Teammanager Horst Hüttel vom Deutschen Skiverband nach zwei emotionalen Wochen in Planica. Besonders schön war, dass erstmals seit zehn Jahren jede der drei Sparten Springen, Kombination und Langlauf etwas zur Medaillen-Sammlung beitragen konnte.

Skispringen

Dreimal Gold und einmal Bronze - das war allein die Medaillenausbeute von Schanzen-Queen **Katharina Althaus** (SC Oberstdorf). Beim Auftakt der Nordischen Ski-WM holte Katha in einem engen Wettkampf mit einem beeindruckenden Satz und vor allen Dingen starken Nerven ihren ersten Weltmeistertitel im Einzelwettkampf von der Normalschanze. Es folgten weitere Goldmedaillen im Team (mit **Anna Rupprecht**,

Selina Freitag und **Luisa Görlich**) und im Mixed-Team (mit Selina Freitag, **Karl Geiger** und **Andreas Wellinger**). In ihrem abschließenden Wettkampf von der Großschanze sprang Katharina zu Bronze. "Was will man mehr? Vier Wettkämpfe, vier Medaillen. Ich hätte nicht gedacht, dass ich so abschneide und mit vier Medaillen heim gehe.", so das WM-Resümee der Allgäuerin.

Auch die Männer konnten sich im Einzel von der Normal-schanze über zwei Medaillen freuen. **Andreas Wellinger** (SC Ruhpolding) wurde Vizeweltmeister und zeigte damit, dass er nach seiner langen Verletzungspause wieder in der Weltspitze angekommen ist. Den deutschen Doppelerfolg machte **Karl Geiger** (SC Oberstdorf) perfekt. Er lieferte zum richtigen Zeitpunkt einen konstant guten Wettkampf ab und konnte sich über die Bronze-Medaille freuen.

Nordische Kombination

Dauergäste auf dem Podium waren auch die Kombiniierer. Vizeweltmeister durfte sich **Julian Schmid** (SC Oberstdorf) nach dem Einzelwettbewerb mit Springen von der Normal-

schanze nennen. Bei seiner ersten WM sicherte sich Julian mit einem couragierten Antritt am Schlussanstieg den zweiten Platz. Ebenfalls Silber konnte der Oberstdorfer dann mit gemeinsam mit dem Mixed-Team (mit Nathalie Armbruster, Jenny Nowak und **Vinzenz Geiger**) bejubeln. Und auch in der Team-Staffel gab es nach einem Herzschlagfinale ein silbernes Happy-End für **Julian Schmid**, **Vinzenz Geiger**, **Johannes Rydzek** (alle SC Oberstdorf) und Eric Frenzel (SSV Geyer).

Auch, wenn die norwegische Dominanz bei dieser WM nicht zu durchbrechen war, freute sich **Julian Schmid** über seine Erfolge. "Dreimal Zweiter - das

hätte ich vor der WM sofort unterschrieben", sagte er im abschließenden Interview.

Langlauf

"Das ist ein kleiner Traum, der in Erfüllung geht.", kommentierte Bundetrainer Peter Schlicker das Abschneiden seiner Athlet:innen. Nach fünf Weltmeisterschaften ohne Medaille gab es mit Silber durch die Frauen-Staffel und Bronze durch die Männer diesmal gleich zwei Erfolge.

Das Frauen-Team aus **Laura Gimm-ler** (SC Oberstdorf), Wahl-Oberstdor-



Team Germany

ferin **Katharina Hennig** (WSC Erzgebirge Oberwiesenthal), Pia Fink (SC Bremelau) und Victoria Carl (SCM Zella-Mehlis) konnte in einem spannenden Rennen die favorisierten Schwedinnen auf Distanz halten und musste sich nur den Weltmeisterinnen aus Norwegen geschlagen geben. Somit ging die Silbermedaille nach Deutschland.

Ein „kleines Langlauf-Wunder“ machte die Männerstaffel perfekt. Das Quartett mit Albert Kuchler (SpVgg Lahm), Janosch Brugger (WSG Schluchsee), **Jonas Dobler** (SC Traunstein) und Schlussläufer **Friedrich Moch** (WSV Isny) musste über die 4x10 Kilometer lediglich den hoch überlegenen Norwegern sowie der finnischen Staffel den Vortritt gewähren und gewann überraschend die Bronze-Medaille. Damit überwand sie eine zwölfjährige Durststrecke der DSV-Herren.



Eric Frenzel, Vinzenz Geiger, Johannes Rydzek, Julian

JEDEN TAG IN BESTFORM

Cellagon T.GO versorgt
den Organismus mit wertvollen
Vitaminen, Mineralstoffen und
Pflanzenstoffen

gluten- und laktosefrei



Offizieller
Ernährungspartner

Olympiastützpunkt
Bayern



Beste Grundlage für beste Ergebnisse. Mit den funktionellen Lebensmitteln von Cellagon stets top vorbereitet. Mehr auf www.cellagon.de

Cellagon®

Aus der Fülle der Natur

MEDIZIN TRIFFT SPITZENSport



Gemeinsam mit der Technischen Universität München und der Orthopädie am Stiglmaierplatz präsentiert der OSP Bayern am 05./06. Mai die zweite Auflage des Olympic Sports Medicine Congress im Olympiapark München.

Dass die Teilnehmer:innen ein attraktives und abwechslungsreiches Programm mit zeitgemäßen Inhalten präsentiert durch renommierte Referent:innen erwarten können, dafür sorgt u.a. Prof. Dr. Bernd Wolfarth, der als leitender Sportmediziner des DOSB gemeinsam mit dem Kongresskomitee aktiv in die Programmgestaltung involviert ist.

Das Line-up kann sich schon jetzt sehen lassen. Nicht nur Experten aus der deutschen Bundesliga Dr. Ralf Doy-scher, Teamarzt Borussia Mönchengladbach und Dr. Götz Welsch, Teamarzt Hamburger SV) sprechen zu relevanten Themen, sondern auch Mannschaftsärzt:innen aus verschiedenen weiteren Olympischen Sportarten.

So geben Prof. Dr. Anja Hirschmüller (DBS), Prof. Dr. Volker Schöffl (DAV), Dr. Christian Schneider (BSD), Sarah Bukmakowski und Dr. Manuel Köhne (beide DSV) Einblick in ihre tagtägliche Arbeit mit den entsprechenden Nationalmannschaften, die sie regelmäßig zu Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften, etc. begleiten. Ergänzt



Sarah Bukmakowski

wird der Blick in den Wintersport durch den Vortrag von Annika Stolz zum Reha-Management im Deutschen Skiverband. Auch einige der führenden deutschen Trainingswissenschaftler:innen haben bereits Ihr Kommen angekündigt, so z.B. Prof. Dr. Mark Pfeiffer (Mainz), Prof. Dr. Alexander Ferrauti (Bochum). Zum Dinner-Talk begrüßen wir Prof. Dr. Peter Angele vom FIFA Exzellenz Zentrum und Dr. Jürgen Eichhorn, einen der bekanntesten deutschen Orthopäden.

Ein besonderes „Schmankerl“ ist sicher der Themenblock Neurowissenschaften. Hier wird die Bedeutung von Auge und Sehnerv für den Leistungssport näher beleuchtet, aber auch die Frage beantwortet, wie das Gehirn Informationen verarbeitet. Die Möglichkeiten, die sich dadurch zukünftig für die Therapie bieten, erklärt Dr. Philip Eckardt. Prof. Dr. Patrick Ragert gibt einen Einblick, welche Methoden der Neuromodulation es gibt, die Gehirnkapazität im Leistungssportkontext zu optimieren.

Neben der hohen Fachexpertise unserer Referent:innen zeichnet sich der OSM insbesondere durch die zahlreichen Austauschmöglichkeiten und das moderne Veranstaltungskonzept aus. Die Vorträge werden in Form von kurzweiligen TED Talks durchgeführt, gleichzeitig erwarten Sie ein „verbaler Boxing“, in dem verschiedene Expert:innen in den kommunikativen Schlagabtausch zum Thema legale Reserven der Leistungssteigerung gehen – seien Sie gespannt!



Prof. Dr. Bernd Wolfarth



Auch auf die umfangreiche Industrieausstellung unserer Partner und Unterstützer, ohne welche eine solche Veranstaltung so nicht möglich wäre. Präsentieren werden sich mit ausgewählten Produkten und vielen Informationen dazu Unternehmen wie u.a. die OSP-Partner Medi, Yakult und MitoCare, aber auch Enovis, LifeFitness oder Sporlastik.

Interessant ist der OSM auch für Lizenz-Inhaber:innen. 16 Ausbildungspunkte werden für die Verlängerung der DOSB-Sportphysiotherapeuten Lizenz anerkannt. Der BLSV erkennt den OSM ebenfalls mit vrstl. 16 Fortbildungseinheiten zur Verlängerung für seine C- Übungsleiter-Lizenzen Breitensport Kinder/ Jugendliche und Erwachsene und den Übungsleiter B Prävention an.

Das Team des OSP Bayern tut mit Unterstützung der Olympiapark GmbH alles dafür, um auch den diesjährigen OSM zu einem vollen Erfolg werden zu lassen - für die Unterstützung unserer Sportler:innen, Trainer:innen und der Verbände!

Weitere Infos und Anmeldung unter: www.osm-muenchen.de

EIN RICHTIG COOLES TRIPLE

Anna Berreiter ist Sportsoldatin und Studentin aus Berchtesgaden. Seit 2019 ist sie Teil der deutschen Rennrodel-Nationalmannschaft. Nach einem schwerem Trainingssturz 2020 in Sigulda kämpfte sie sich an die Weltspitze zurück. Bei ihren ersten olympischen Winterspielen in Peking 2022 gewann sie die Silbermedaille und konnte sich so einen Kindheitstraum erfüllen. Bei der Heim-WM 2023 in Oberhof wurde sie Dop-



pel-Weltmeisterin (im Einzel und im Team) und Bronze-Medailengewinnerin im Sprint.

Mit dem Team des OSP-Reports blickt Anna auf ihre erfolgreiche Saison und die gemeisterten Herausforderungen auf dem Weg dahin zurück.

Anna, lass uns gemeinsam einen Blick auf die Höhepunkte Deiner vergangenen Saison werfen. Europa- und Weltmeisterin. Wie hört und fühlt sich das für Dich an?

Mit dem Titel der Deutschen Meisterin wird daraus sogar das Triple der Meistertitel. Das hört sich für mich schon echt richtig cool an.

Deine Titel sind jeweils mit einem emotionalen Background verbunden. In Sigulda bist Du 2020 schwer gestürzt. Jetzt konntest Du genau dort die Europameisterschaft für Dich entscheiden. Wie konntest Du diese extreme mentale Herausforderung so gut meistern?

Hinter diesem Erfolg steckt wirklich ein sehr harter Weg. Zusammen mit meiner Mentaltrainerin habe ich direkt nach dem Unfall im Oktober 2020 angefangen dieses Trauma aufzuarbeiten. Anfangs ging es nur darum, ohne Angst auf der Bahn halbwegs klarzukommen. Das alleine hat mich schon sehr viel Kraft gekostet. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich mir wirklich nicht vorstellen, irgendwann auf dieser Bahn konkurrenzfähig mitfahren zu können. Im Januar 2023 stehe ich dann genau auf dieser Bahn ganz oben und werde Europameisterin. Das ist für mich nach wie vor kaum zu glauben und war einfach eine sehr große Erleichterung.

"HINTER DEM ERFOLG STECKT EIN SEHR HARTER WEG."

Ebenfalls im Jahr 2020 konntest Du Deinen ersten Weltcupstieg feiern und zwar in Oberhof. In diesem Jahr wurdest Du bei der Weltmeisterschaft an diesem Ort die erfolgreichste Athletin mit zweimal Gold und einmal Bronze. Die Bahn in Oberhof scheint für Dich ein Garant für Top-Ergebnisse zu sein. Wie viel Einfluss haben vergangene Ergebnisse tatsächlich auf Deine sportliche Leistung?

Natürlich gibt es mir ein gutes Gefühl, wenn ich weiß, dass ich auf dieser Bahn gut klarkomme. Trotzdem ist da auch ein gewisser Druck, weil ich mir eben auch viel erhoffe. Ich fühle mich einfach sehr wohl in Oberhof und kann zudem meine Stärke am Start gut nutzen. Trotzdem muss auch immer die Tagesform stimmen und die Konkurrentinnen kommen ja auch noch dazu. Am Ende muss einfach alles zusammenpassen, um zu gewinnen.

"AM ENDE MUSS EINFACH ALLES ZUSAMMENPASSEN, UM ZU GEWINNEN."

In dieser Saison konntet auch endlich wieder viele Zuschauer bei den Großereignissen mit dabei sein. Bekommst Du als Sportlerin überhaupt etwas von der Begeisterung am Rand der Bahn mit und wenn ja, wie nimmst Du das auf?

In Oberhof habe ich die Zuschauer an der Bahn tatsächlich auch während der Fahrt wahrgenommen. Das war schon echt etwas Besonderes und so habe ich das vorher auch noch nicht oft erlebt. Im Ziel war dann natürlich eine mega Stimmung. Zwischen den vielen Menschen dann meine eigene Familie zu sehen, ist für mich ein sehr erfüllendes Gefühl.



In der vergangenen Ausgabe des OSP-Reports hattest Du angegeben, Deine größte Herausforderung für die Saison ist es, motiviert und fokussiert zu bleiben. Wie gut ist Dir das gelungen und vor allem wie?

Gerade am Anfang der Saison fiel es mir schon schwer, in meine Wettkampfform zu finden. Mit der deutschen Meisterschaft in Oberhof zwischen Weihnachten und Neujahr platzte dann endlich der Knoten und ich konnte mich richtig auf die Weltmeisterschaft freuen und auch vorbereiten.

Du bist Mitglied der Sportfördergruppe Bischofswiesen. Welchen Anteil hat die Bundeswehr als Dein Arbeitgeber an Deinen Erfolgen?

Natürlich einen sehr großen. Ich bin seit 2017 Teil der Sportfördergruppe und bin froh, einen Arbeitgeber zu haben, der mich in meinen Interessen und Aufgaben als Leistungssportlerin unterstützt. Im kommenden Frühling werde ich meinen letzten Laufbahnlehrgang absolvieren und kann mich danach stolz Feldwebel Berreiter nennen.

Die Olympischen Spiele 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo sind schon in Sichtweite und bestimmt auch für Dich ein großes Ziel. Was ist auf dem Weg dahin für Dich zu tun? Wie sieht Deine Planung für die nächste Zeit aus?

Business as usual. Die Saison, 2022/2023 ist jetzt vorbei und der Sommer steht vor der Tür. Da gilt es wie jedes Jahr, die Athletik bestmöglich zu verbessern. Auch wenn ich am Start meistens mithalten kann, möchte ich hier noch besser werden. Die unmittelbare Olympia-Vorbereitung beginnt dann im Frühjahr 2025. Ich freue mich sehr auf diesen Weg zu meinen hoffentlich zweiten olympischen Spielen. Bis dahin möchte ich verletzungsfrei bleiben und die Zeit nutzen, mich weiter zu entwickeln.

"ICH FREUE MICH AUF DEN WEG ZU MEINEN ZWEITEN OLYMPISCHEN SPIELEN."



STARK

FÜR DEN SPORT

Seit Jahren vertrauen namhafte Topathleten und Olympioniken dem Fachwissen unserer Experten. Die Nachbehandlung und Rehabilitation operierter oder verletzter Spitzensportler wie auch die gezielte Wettkampfvorbereitung zählen zu den Kernkompetenzen von Medical Park.

Das Team der Borussia Mönchengladbach und Wintersportler wie Denise Herrmann, Thomas Dreßen und Vanessa Voigt sind regelmäßig bei uns zu Gast. Sie legen ihre Wettkampfvorbereitung in die Hände unserer Ärzte und Therapeuten.

Unsere Spezialisten der sportmedizinischen Rehabilitation garantieren höchste Behandlungsqualität. Wir bieten eine sportartspezifische Betreuung mit moderner Leistungsdiagnostik, individuell abgestimmten Behandlungen, Trainingssteuerung sowie Ernährungsberatung.



Mehr Informationen finden Sie unter:
[medicalpark.de](https://www.medicalpark.de)


MEDICAL PARK

SELBSTGESTEUERT ZIELE ERREICHEN

Sportpsychologie und Laufbahnberatung – wie diese beiden Servicebereiche des OSP Bayern miteinander zusammenhängen und was Sportler:innen in den jeweiligen Bereichen erwartet, stellen die OSP-Sportpsychologen Kai Engbert und Tom Kossak gemeinsam mit den OSP-Laufbahnberater:innen Kristina Ressler, Klaus Sarsky und Iris Zacher im Rahmen eines gemeinsamen Workshops an der OSP Zentrale vor.

Am Mittwoch, den 26. April haben interessierte OSP-Athlet:innen (ab NK1) die Möglichkeit, im Rahmen des Workshops Informationen, Tipps und Tricks aus beiden Bereichen zu erhalten.

Gemeinsam beschäftigen sich Referent:innen und Teilnehmer:innen mit Methoden aus Themenbereichen, die nicht nur für eine erfolgreiche sportliche Karriere wichtig und nützlich sind, sondern auch für die Planung und Umsetzung der dualen Karriere:

- Zeit- und Selbstmanagement
- Potenziale und Ziele
- Energie- und Stressmanagement
- Selbstbewusstsein und Vertrauen

Im Anschluss an den Workshop bleibt Zeit, sich in gemütlicher Runde über das Gelernte auszutauschen.

Wir haben Dein Interesse geweckt?

Dann melde Dich schnell, spätestens aber bis 20.04.2023, bei Deinen Laufbahnberater:innen mit Angabe von Namen, Sportart und Kaderstatus an.

Es steht nur eine begrenzte Anzahl Plätze zur Verfügung.



Diese werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Kosten entstehen keine. Allerdings bitten wir um rechtzeitige Absage, falls Du nach bestätigter Anmeldung doch nicht am Workshop teilnehmen kannst.

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung!

Hier nochmals alle Infos in Kürze:

OSP-WORKSHOP „SELBSTGESTEUERT ZIELE ERREICHEN“

Termin:	Mittwoch, 26.04.2023
Zeit:	14.30 – 19.00 Uhr
Ort:	OSP-Zentrale, München
Zielgruppe:	NK1 Athlet:innen und alle weiteren interessierten Athlet:innen
Anmeldungen an:	Laufbahnberater:innen des OSP Bayern
Anmeldeschluss:	Donnerstag, 20.04.2023

TIMING IST ALLES

Dajana Eitberger ist eine erfolgreiche Rennrodlerin. In diesem Jahr konnte die Wahl-Bayerin erstmals den Weltmeistertitel im Sprint gewinnen. Olympia 2026 ist das große Ziel – und genau deshalb setzt Rennrodlerin Dajana Eitberger aus Ilmenau ihre Karriere fort. Allerdings wechselt die bislang Solo fahrende 31-Jährige nach Saisonende auf den Doppelsitzer. Lest hier, wie Dajana die vergangene Saison bewertet, was sie dazu motiviert, in den Doppelsitzer zu wechseln und wie sie sportliche Karriere, Familie und ehrenamtliches Engagement erfolgreich unter einen Hut bringt.

Im vergangenen Jahr war die Sportwelt noch geprägt von der Corona-Pandemie. Du selbst hattest stark unter den Folgen einer Corona-Infektion zu leiden und musstest sogar die Olympia-Saison abbrechen. Deshalb zu Beginn die Frage: Wie geht es Dir heute?

Danke, mir geht es mittlerweile wieder richtig gut! Die Wintersaison kostet natürlich Körner und ich bin K.O. Aber ich bin gesund und durch den Winter gekommen und konnte sogar mit Bestleistungen „glänzen“. So fit war ich noch nie!

"SO FIT WAR ICH NOCH NIE!"

In diesem Jahr kannst Du auf eine äußerst erfolgreiche Saison zurückblicken. Mehrere Weltcup Siege, Bronze im Einzel bei den Weltmeisterschaften und Dein erster WM-Titel im Sprint. War das für Dich und Dein Umfeld so zu erwarten?

Ehrlich gesagt sind wir mit keinerlei Erwartung in den Winter gestartet. Natürlich wollte ich vorne mit dabei sein. Ich musste mich wieder in die Mannschaft finden und habe es mir zunächst auch nicht leicht gemacht. Als der Knoten geplatzt war, wurde mir das Potenzial bewusst, welches in mir steckte. Trotz meines erfahrenen Alters.

Du hast zur Vorbereitung auf die WM sportpsychologische

Betreuung in Anspruch genommen. War dies der Schlüssel zum Erfolg?

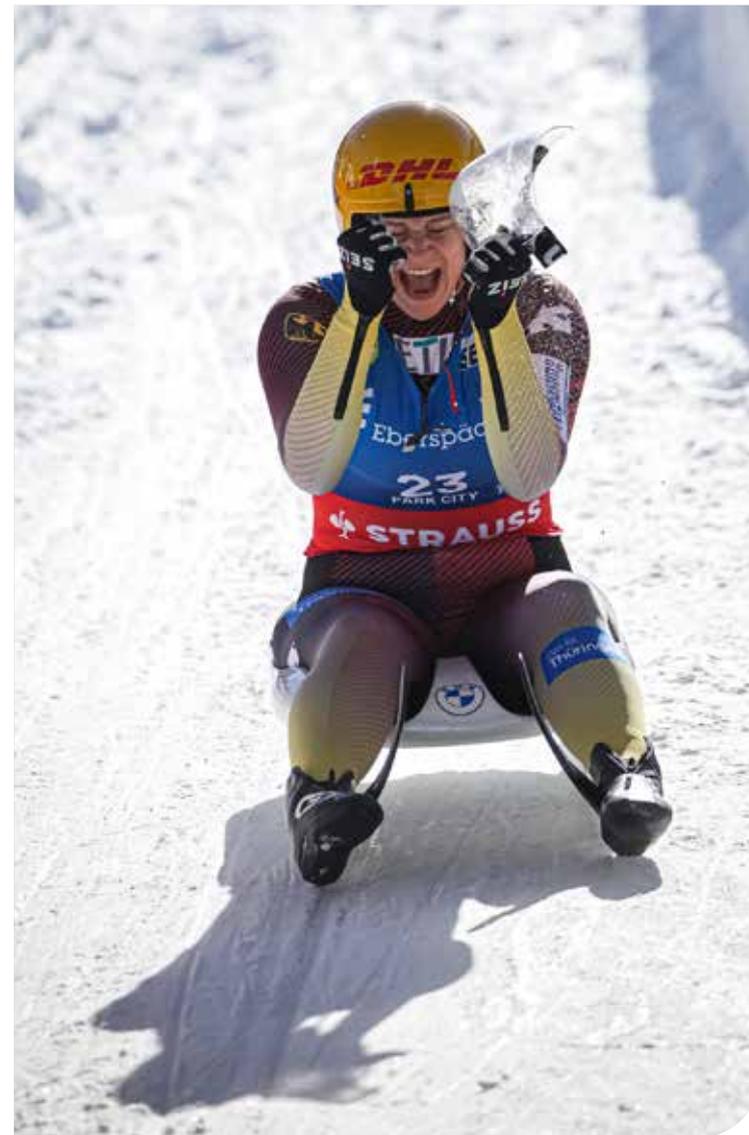
Ich hatte Tom Kossak schon im April oder Mai kontaktiert. Über den OSP war es sehr leicht, relativ kurzfristig einen Termin bei ihm zu bekommen und mit ihm zu arbeiten. Ursprünglich sollte es um das Thema Covid gehen, die Angst was passiert, wenn ich nicht mehr leistungsfähig werde oder wie ich damit umgehe mich wieder zu 100% zu belasten.

In Richtung WM ging es dann auch um andere Themen: Erwartungshaltungen, Druck von innen und außen, die psychische Spirale zur Wettkampfvorbereitung aber vor allem um Selbstvertrauen. Es war eine spannende Reise mittels eine Art Hypnose in mein Inneres zu schauen. Die ganze Arbeit mit Tom war mit Sicherheit ein Schlüssel zu meiner tollen Saison!

"DIE GANZE ARBEIT WAR EIN SCHLÜSSEL ZU MEINER TOLLEN SAISON."

In der neuen Saison wirst Du vom Einsitzer zum Doppelsitzer wechseln. Steht die Entscheidung auch nach Deinen tollen Erfolgen in der vergangenen Saison immer noch?

Ja, diese Entscheidung steht. Ich habe mich bewusst vor dem Start der Wettkämpfe dafür entschieden. Ich wollte meiner Partnerin erstens nicht falsche Hoffnungen machen und zweitens mich nicht emotional von Ergebnissen leiten lassen! Ich freue mich auf eine weitere Ausgabe meines Weges!





Was genau reizt Dich an der neuen Disziplin und was wird für Dich dir größte Herausforderung?

Wenn ich ganz rational und mit Fakten an diese Entscheidung denke ist es ganz klar, dass die Chancen auf den Gewinn einer Olympischen Medaille im Damendoppel viel größer ist. Klar könnte

"ICH SEHE GROSSES POTENZIAL, MICH WEITERZUENTWICKELN."

es eventuell genauso im Einzel weitergehen und die Chancen wären ebenfalls da. Die Mädels im Einzel werden aber nicht schlechter und ich müsste auf die nächsten drei Jahre meine Form mindestens behalten. Ein Zuckerschlecken wird das nicht.

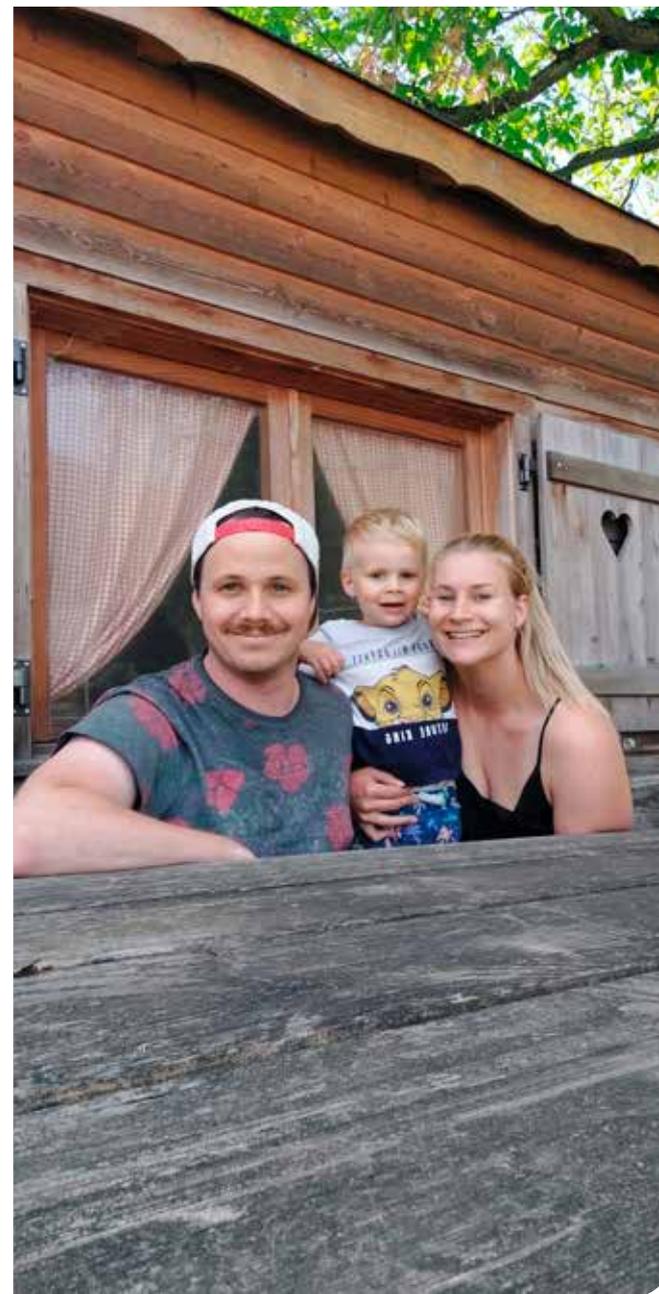
Im Doppelsitzer reizen mich mittlerweile andere Aspekte: Ich sehe großes Potenzial (trotz meines Alters) mich nochmal in eine andere Richtung weiterzuentwickeln, körperlich und vor allem persönlich. Es reizt mich, mich im Teamsport zu etablieren und gemeinsam eine schöne Geschichte zu schreiben und hoffentlich mit Erfolg zu krönen.

Du bist Spitzensportlerin, Sportsoldatin, Mutter eines 3-jährigen Sohnes, Studentin im Bereich Musikmanagement und Präsidiumsmitglied der Organisation „Athleten Deutschland“. Wie geht das überhaupt und woher nimmst Du die Motivation, diese Mehrfachbelastung auf Dich zu nehmen?

So blöd es klingt: Timing ist alles. Nein im Ernst, ich bin froh, dass meine Familie, meine Trainer, meine Partner und das gesamte Umfeld mich bedingungslos unterstützt! Die Motivation ist wegen der Geschichte schon ganz alleine da. Für alles andere wird mir der Rücken für alles freigehalten.

Was sind Deiner Meinung nach Erfolgsfaktoren einer erfolgreichen Dualen Karriere?

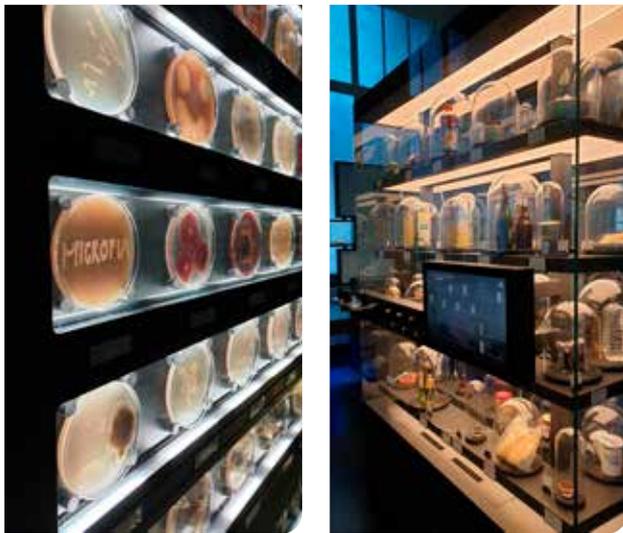
Gute Beratung, tolle Partner, ein verständnisvolles Umfeld, gutes Timing und Durchhaltevermögen.



YAKULT-BESUCH ALMERE

Anfang Februar durfte eine kleine Delegation um Volker Herrmann, Sebastian Schön und Lucas Thurnherr vom OSP Bayern, auf Einladung der Yakult Deutschland GmbH, die Europa-Produktionsstätte in Almere / Niederlanden besuchen.

Lest hier den Bericht zu unserem Besuch: Nachdem es bei der Anreise zu Verzögerungen kam, musste das Programm kurzfristig geändert werden. Am Anreisetag hatten wir noch die Gelegenheit das einzige Museum über Mikroorganismen weltweit, das ARTIS-Micropia in Amsterdam, zu besuchen. Das von Yakult geförderte Museum gab uns spannende Einblicke in die Welt der Mikroben und ist definitiv eine Empfehlung für Fachkundige! Weitere Informationen zum Museum gibt es unter www.micropia.nl.



Im Anschluss schlenderten wir im wunderschönen Amsterdam an den vielen Grachten vorbei, ehe uns Yakult zu einem

sehr leckeren Abendessen einlud. Zum Ausklang des Tages durfte ein Drink im 16. Stock unseres Hotels, mit herrlichem Ausblick über Amsterdam, natürlich nicht fehlen.

Am darauffolgenden Morgen wurden wir in die Yakult-Europazentrale nach Almere gefahren, wo wir alles über Yakult



kennenlernen durften und sogar Einblicke in die komplette Produktion bekamen. Nach dem Rundgang stellte uns Frau Dr. Sonja Heinritz noch eine interessante Präsentation vor, was einen konstruktiven Austausch zur Folge hatte. Abgerundet wurde der Besuch mit einem standesgemäßen Sushi-Lunch, ehe es gestärkt zurück nach München ging.

Vielen Dank an dieser Stelle an Frau Dr. Sonja Heinritz, Frau Astrid Heißler und Frau Katrin Jansen für die Einladung nach Almere und Amsterdam, sowie für die hervorragende Organisation des Besuchs. Es war uns eine Freude und wir haben uns sehr wohl gefühlt.

Mit der Yakult Deutschland GmbH verbindet uns eine mehr

als zehnjährige Partnerschaft: Seit 2011 beliefert Yakult bayernweit die verschiedenen Standorte des OSP Bayern und es konnten bereits zahlreiche Projekte gemeinsam umgesetzt werden, um über Ernährung und Wohlbefinden im Sport aufzuklären. Wir freuen uns auf die weitere erfolgreiche Zusammenarbeit!



WIE DU DICH VOR ATEMWEGSINFEKTEN SCHÜTZEN KANNST

TIPPS FÜR DIE ERKÄLTUNGSZEIT

Im Wettkampf müssen Leistungssportler/-innen topfit sein, doch ausgerechnet dann sind sie besonders anfällig für Atemwegsinfekte, wie sportimmunologische Studien zeigen. Da braucht es gute Strategien, um Ansteckungen zu verhindern und das Immunsystem zu unterstützen.

Mehr Infekte, aber mildere Symptome

Gerade bei sportlichen Wettkämpfen besteht für Sportler/-innen eine erhöhte Ansteckungsgefahr, die durch die gleichen Viren verursacht wird wie in der Allgemeinbevölkerung. Eine finnische Studie zeigte, dass die bei der Weltmeisterschaft startende Gruppe im Schnitt siebenmal häufiger infiziert war als der zuhause moderat trainierende Teil des Teams. Zugleich war das Infektionsrisiko beim Wettkampf-Team doppelt so hoch wie

YAKULT PLUS – REICH AN VITAMIN C FÜRS IMMUNSYSTEM

Schon probiert? Yakult Plus enthält nicht nur mindestens 20 Milliarden einzigartiger Shirota Bakterien, sondern auch zusätzliche Ballaststoffe und ist reich an Vitamin C, das zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Außerdem schmeckt Yakult Plus besonders frisch und weniger süß.



beim mitgereisten Betreuungspersonal. Kein Wunder, denn durch starke Anstrengung wird das Immunsystem oft geschwächt. Aber immerhin hatten Sportler/-innen eine geringere Viruslast und mildere Symptome als die Allgemeinbevölkerung, wie eine andere Studie ergab.

Ansteckung verhindern

Wer im Wettkampf Bestleistungen erbringen möchte, sollte sich am besten gar nicht erst anstecken. Es gilt also überfüllte Innenräume und Verkehrsmittel zu meiden und Abstand von Infizierten zu halten. Ist das nicht möglich, kann man sich mit einer Maske vor Viren und Bakterien schützen. Zudem fasst man besser möglichst wenig an, da Viren und Bakterien auch über Schmierinfektionen übertragen werden können. Darüber hinaus hilft es, sich oft und gründlich die Hände mit Seife zu waschen und bei Bedarf zu desinfizieren.

Alles Gute fürs Immunsystem

Bakterien und Viren schwirren überall herum. Doch ein gut gerüstetes Immunsystem wird meistens schnell mit ihnen fertig. Was kann man tun, um das Immunsystem fit zu machen? Eine gesunde Ernährung liefert dem Immunsystem alle wichtigen Stoffe, die es braucht. Im Leistungssport ist Vitamin C bedeutsam, da es zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Dazu noch ausreichend trinken, und Körper und Immunsystem laufen wie geschmiert.

Immunabwehr optimal unterstützen

Erstaunlich, aber wahr: 70 Prozent der Immunzellen befinden sich in unserem Darm. Deshalb lohnt es sich, auf einen gesunden Darm zu achten. Dabei spielen auch die Darmbakterien



eine wichtige Rolle, weil sie dem Darm bei seiner Abwehrarbeit helfen und das Immunsystem trainieren. Zu viel Stress und Schlafmangel stören übrigens auch die Abläufe im Bauch. Von einem guten Stressmanagement und ausreichend Schlaf profitiert daher die Immunabwehr ebenfalls.

TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

- gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst, pflanzlichen Ölen, Vollkorngetreide und Milchprodukten
- wichtige Vitamine und Mineralstoffe fürs Immunsystem: Vitamin C, Vitamin D, Vitamin A, Vitamine B6 und B12 sowie Folsäure, Eisen, Selen, Zink und Kupfer
- stets ausreichend trinken: mindestens 1,5 Liter pro Tag, bei Belastung deutlich mehr
- Darm und seine Bakterien gesund halten durch darmgesunde Ernährung
- gutes Stressmanagement und ausreichender Schlaf
- Immunsystem durch guten Impfschutz vorbereiten

Literatur: Kura L. (2022): Virale Atemwegsinfekte im Leistungssport: viele offene Fragen. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. Unter: <https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/virale-atemwegsinfekte-im-leistungssport-viele-offene-fragen/> (abgerufen am: 25.01.2023).

MIT MENTALER STÄRKE ZUR MEDAILLE

Die beiden Sportpsychologen Dr. Kai Engbert und Dr. Tom Kossak von „Sportpsychologie München“ unterstützen seit vielen Jahren Athletinnen und Athleten verschiedener olympischer und paralympischer Spitzenverbände - und arbeiten auch für den Olympiastützpunkt Bayern. Im Interview mit dem OSP-Report geben die beiden Experten Einblicke in ihre Arbeit.

Im Spitzensport ist die körperliche Leistungsdichte heute aufgrund moderner Trainingsmethoden extrem hoch. Immer öfter hört man den Satz „Der Kopf entscheidet.“ Was genau ist damit gemeint?

Kai Engbert: Körperliche Fitness ist die Basis jeder sportlichen Leistung. Für Bestleistungen greifen körperliche und mentale Fähigkeiten wie Puzzleteile ineinander. Denn im Wettkampf müssen Sportler:innen ihr Leistungspotenzial unter Bedingungen abrufen, die psychologisch sehr her-

ausfordernd sind. Sie stehen stark unter Druck, weil sie ihre eigenen Erwartungen und die von Trainer:innen, Sponsoren oder der Öffentlichkeit erfüllen wollen – oder für Qualifikationen und Kaderentscheidungen auch erfüllen müssen. Athlet:innen müssen ihre optimale Leistung genau in diesem Moment, an diesem Tag abliefern, auf den sie sehr lange hintrainiert haben - nicht drei Stunden später oder erst in einer Woche. Wenn da der Kopf voller Selbstzweifel und Ängste ist, nützen das größte Talent und der größte Trainingseifer nichts.



Dr. Tom Kossak auf der Piste

Was können mental starke Athlet:innen besser als andere?

Tom Kossak: Erfolgreiche Sportler:innen müssen mit Stress-Situationen sowie unvorhergesehenen Ereignissen umgehen können, die jeder Wettkampf mit sich bringt. Zum Beispiel bisher unbekannte Wettkampforte, Abläufe oder Gegner:innen, Veränderungen im Zeitplan, schlechte Wetterbedingungen, Fehlversuche, Rückstände usw. Die Nerven zu behalten, egal wie stark die Konkurrenz ist, wie der Wettkampf läuft und was drumherum passiert, das ist der Kern mentaler Stärke. Dies gilt besonders für Sportarten, bei denen Sportler:innen sehr auf dem Präsentierteller stehen, wie zum Beispiel im Tennis, oder bei Sportarten, bei denen ein Versuch entscheidend ist, wie z. B. in Laufdisziplinen.

"DIE NERVEN ZU BEHALTEN, IST DER KERN MENTALER STÄRKE."

Bei welchen konkreten Herausforderungen könnt Ihr als Sportpsychologen unterstützen?

Kai Engbert: Ein wichtiges Thema ist der Umgang mit Nervosität und Angst. Entweder allgemein vor einem Wettkampf oder mittendrin, z. B. in besonderen Drucksituationen wie



Dr. Kai Engbert

schritte ableiten, um die nächste Herausforderung wieder selbstbewusst anzugehen.

Wie läuft die sportpsychologische Betreuung eigentlich generell ab?

Kai Engbert: Grundsätzlich ist ein Punkt sehr wichtig: Sportpsycholog:innen zaubern nichts „weg“ oder „hin“. Die Sportler:innen müssen ihre mentalen Fähigkeiten eigenständig üben und trainieren. So wie ihre körperlichen oder taktischen Fähigkeiten auch. Wir als Sportpsycholog:innen geben Hilfe zur Selbsthilfe, erklären Methoden, bieten Gesprächsmöglichkeiten und geben Impulse. Die Verantwortung und die Disziplin, sich mental weiterzuentwickeln, müssen aber die

AthletInnen selbst übernehmen. Das gilt auch für andere Themenbereiche wie Motivation und Zielsetzung, Entspannung und Aktivierung, Konzentration und Aufmerksamkeitssteuerung oder den Umgang mit Verletzungsphasen und Wiedereinstieg.

"WIR GEBEN HILFE ZUR SELBSTHILFE."

einem Strafstoß in Ballsportarten oder nach einem missglückten ersten Durchgang in Wintersportarten. Individuell zugeschnittene Methoden aus dem Mentaltraining helfen den Sportler:innen dabei, ihre Nervosität und Angst zu reduzieren, Selbstvertrauen zurückzugewinnen und das optimale Maß an körperlicher und mentaler Aktivierung zu finden: nicht zu viel und nicht zu wenig.

Tom Kossak: Auch der Umgang mit Fehlern, Rückständen, Misserfolgen und Niederlagen ist eine sehr wichtige mentale Kompetenz im Leistungssport. In Mannschaftssportarten z. B. muss jeder: einzelne Spieler:in Fehlpässe, verpatzte Torchancen oder Gegentore innerhalb von Sekunden abhaken können und sich wieder voll konzentriert und selbstbewusst auf den nächsten Spielzug konzentrieren. Teams müssen genauso wie Einzelsportler:innen nach einer Niederlage das verlorene Spiel oder den missglückten Wettkampf auch mental verarbeiten, analysieren und daraus konkrete Verbesserungs-

Ihr arbeitet auch für Unternehmen. Was können sich Mitarbeiter:innen und Führungskräfte vom Mentaltraining für Spitzensportler:innen abschauen?

Kai Engbert: Körperliche und mentale Fähigkeiten im Sport sind mit fachlicher und sozialer Kompetenz in Unternehmen vergleichbar. Bin ich nur in einem Bereich stark und habe vom anderen keine Ahnung, werde ich in der Regel auch im Job nicht an die Spitze kommen. Auch im Arbeitsalltag müssen wir lernen, mit Leistungsdruck, Konkurrenzdruck, Zeitdruck, Fehlern, Misserfolgen oder Selbstzweifeln umzugehen.

Tom Kossak: Auch im Job gibt es Situationen wie zum Beispiel wichtige Präsentationen oder Verhandlungen, in denen uns Nervosität oder Versagensangst blockieren können. Auch hier müssen wir uns Ziele setzen, Visionen entwickeln

"JEDER KANN VON MENTALTRAINING PROFITIEREN."



Dr. Tom Koassak

und uns kurz- oder langfristig motivieren. Die Welt des Leistungssports und die von Unternehmen haben viele Parallelen. Tatsächlich kann aber jede Person von Mentaltraining profitieren, die unter Druck eine besondere Leistung abrufen will oder muss. Auch Ärzt:innen, Schauspieler:innen oder Musiker:innen. Es ist auf jeden Fall sehr spannend, sich mit dem Potenzial zu beschäftigen, das in unseren Köpfen steckt.

Mehr Infos zu „Sportpsychologie München“ auf www.sportpsychologie-muc.de.



INTERVIEW ULI FIETKAU

18 JAHRE VOLLGAS

Seit über 18 Jahren arbeitet Uli Fietkau als festangestellter Trainingswissenschaftler für den Olympiastützpunkt Bayern. In seiner Tätigkeit fungiert er als wichtiges Bindeglied zwischen Athlet:innen, Bob- und Schlittenverband für Deutschland und dem OSP Bayern. Im folgenden Interview haben wir Uli zu seinen Tätigkeiten und persönlichen Saison-Highlights befragt.

Uli, Du bist seit 18 Jahren am OSP Bayern in Berchtesgaden als Trainingswissenschaftler angestellt. Welche Aufgaben umfasst Deine Arbeit als Trainingswissenschaftler. Kannst du uns bitte an Deiner täglichen Arbeit teilhaben lassen?

In meinen Tätigkeiten muss man zwischen Sommer und Winter unterscheiden, da sich die Arbeit inhaltlich saisonal etwas unterscheidet.



Im Winter bin ich mit den verschiedenen Nationalmannschaften, z. B. bei Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und vielen Weltcups unterwegs. Bei den Wettkämpfen bin ich in die Videoanalyse am Start eingebunden. Nach den Läufen werden mit den Athlet:innen kleine technische Fehler und Defizite besprochen, um diese im darauffolgenden Lauf oder im Training zu verbessern. Außerdem kommt noch der Bereich Fahrlinienanalyse hinzu. Sowohl beim Rodeln als auch beim Skeleton werden diverse Kurvein-/durchfahrten per Video festgehalten und analysiert, um im Nachgang die

beste Fahrlinie bestimmen zu können.

Im Sommer arbeiten wir vor allem am Startbereich. Da gilt es anhand der physischen Voraussetzungen, die sich natürlich je Athlet:in enorm unterscheiden, ein ideales Technikbild zu erstellen. Die Kraftfähigkeiten werden im Rahmen der zentralen LDU beim OSP Bayern und den sportmotorischen Tests bei zentralen Lehrgängen analysiert bzw. ermittelt. Anhand dieser Messwerte kann dann im täglichen Umfeld am Bundesstützpunkt in Berchtesgaden das Training optimal gesteuert werden. In meinen Disziplinen geht es immer



um Maximalkraft, Beweglichkeit und Koordination. Diese drei Eigenschaften gilt es im Sommer bestmöglich zu trainieren, um im Winter gut performen zu können.

Du bist seit vielen Jahren mit den Rodler:innen / Skeletonis unterwegs. Was reizt dich an diesen beiden Sportarten besonders?

Mir persönlich gefallen die Aspekte Geschwindigkeit und Koordination in der Bahn, die für mich diese beiden Sportarten besonders machen. In den ersten zwei bis fünf Sekunden muss man als Athlet:in Vollgas geben, fährt dann mit bis zu 140 km/h in der Bahn und muss zentimetergenau das eigene Sportgerät hin und her bewegen, um möglichst die beste Fahrlinie einzuhalten. Diese Kombination fasziniert mich sehr! Außerdem konnte ich durch meine langjährige Tätigkeit bei den Skeletonis eine Weiterentwicklung im Startprozess miterleben. Anfangs wurde noch mit beiden Händen angescho-

DUALE KARRIERE

ERFOLGSMODELL OSP KOMPAKTKURS

ben. Dieser Prozess wurde im Laufe der Jahre optimiert und es macht mir einfach Spaß das miterleben und mitgestalten zu können.

Sportlich gesehen ist die aktuelle Saison sehr positiv zu bewerten. Wie blickst du auf die Wintersaison 2022/2023 und was war Dein persönliches Highlight?

Aus sportlicher Sicht ist die Saison herausragend gelaufen. Die Skeletonis konnten zwei Weltmeistertitel sowie zwei Gesamtweltcupitel einfahren und die Rodler:innen noch viel mehr. Acht von neun Weltmeistertitel bei der Heim-WM in Oberhof gingen auf unser Konto. Das ist schon beeindruckend und zeugt von hervorragender Arbeit des ganzen Teams. Die Heim-WM in Oberhof war auch mein persönliches Saisonhighlight. Mit über 10.000 Zuschauer:innen war es einfach eine unglaubliche Kulisse, die unsere Athlet:innen extrem gepusht hat. Aber nicht nur das sportliche stimmt mich positiv, sondern auch die Überseereisen nach Park City oder Whistler, die coronabedingt leider die letzten beiden Jahr ausgefallen sind.

Du bist leidenschaftlicher Boulderer. Ist das Dein Ausgleich nach einer langen Saison oder gibt es noch weitere Hobbies, die Dich nach einem anstrengenden Winter entspannen lassen?

In Summe würde ich mich als „Laktati“ bezeichnen. Ich gehe im Winter gerne Skitouren und Langlaufen und fahre im Sommer gerne Rennrad. Das Klettern begleitet mich das ganze Jahr über, egal ob in der Kletterhalle oder am Felsen. In den Bergen kann ich gut entspannen und würde das immer einem Badeurlaub vorziehen. Mittlerweile konnte ich auch einige meiner Athlet:innen vom Klettern begeistern, sodass man auch mal privat das ein oder andere gemeinsam unternimmt und so auch eine enge Bindung zueinander hat.

Der OSP-Kompaktkurs „Ausbildung zur:m Kauffrau:mann für Büromanagement“ geht in die nächste Runde. Ende März starten insgesamt zehn OSP-Sportler:innen aus den Sportarten Biathlon, Eishockey Eiskunstlauf, Eistanz, Schießen, Taekwondo und Tischtennis mit der ersten Präsenzphase in München in die spitzensportfreundliche Ausbildung.

Die Motivation der Teilnehmer:innen ist dabei ganz unterschiedlich. Manche schaffen sich durch den Ausbildungsabschluss eine erste Grundlage für die weitere berufliche Karriere im elterlichen Betrieb. Andere wiederum haben den Betriebswirt, ein späteres Studium oder die Selbständigkeit in Blick. Eines jedoch haben alle Sportler:innen gemeinsam: Sie bauen sich ein zweites Standbein neben ihrer erfolgreichen sportlichen Karriere auf.

Sport und Training kommen in dieser Zeit natürlich trotzdem nicht zu kurz. Die Ausbildung wurde in Kooperation mit der Handwerkskammer für München und Oberbayern extra so konzipiert, dass die Teilnehmer:innen die Anforderungen des Spitzensports und die der Ausbildung optimal miteinander vereinbaren können.

Ab jetzt ist also neben dem gewohnten Training auch noch „Training für den Kopf“ angesagt. Die kaufmännische Ausbildung wird die Teilnehmer:innen auf ganz andere Weise fordern als der Sport. Das weiß auch Christine Elverfeldt, die den OSP-Kompaktkurs bereits seit mehreren Jahren als Dozentin begleitet.

Wir wünschen unseren Sportler:innen viel Spaß und Erfolg beim Lernen!



Absolventinnen 2022 mit Dozentin Christine Elverfeldt (Mitte)

Wir leben Sportmedizin!



- » Wir sind für alle da: Hochleistungssportler und engagierte Freizeitsportler!
- » Verletzungen vorbeugen und optimal therapieren: Sportorthopädie und Sporttraumatologie
- » Für ein gesundheits- und leistungsorientiertes Training: Sportmedizinische Funktionsdiagnostik
- » Sporttauglichkeitsuntersuchungen und Betreuung von Kaderathleten

Kontakt

Zentrum für interdisziplinäre Sportmedizin
Klinikum Bamberg | Buger Straße 80 | 96049 Bamberg
☎ 0951 503-12241
✉ sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de
🌐 sozialstiftung-bamberg.de

- » Empfohlene Untersuchungsstelle der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
- » Sportmedizinische Untersuchungsstelle des BLSV
- » Sportmedizinischer Stützpunkt des Deutschen Alpenvereins
- » Offizielles Medizinisches Zentrum des Olympiastützpunktes Bayern



SPONSORENTREFFEN

PARTNERTREFFEN OSP

Am 17.02.2023 fand nach langer Zeit wieder ein Stützpunktpartnertreffen im Olympiastützpunkt statt. Neben medizinischen-, physiotherapeutischen- und Ernährungspartnern, konnten wir mit Umito Kirchweh und Oliver Zeidler zwei Athleten begrüßen, die bereits bei Olympischen Spielen teilgenommen haben.

Volker Herrmann bedankte sich bei allen Partnern und betonte ausdrücklich, dass eine Betreuung unserer Leistungssportler:innen ohne die Unterstützung unserer zahlreichen Partner in dieser Form nicht möglich wäre.

Nach der Einführung in die Welt des Spitzensports gab es viele konstruktive Gespräche, die mit einem kulinarischen Angebot abgerundet wurden. Im Anschluss besuchten wir noch die Abendveranstaltung von Holiday On Ice in der Olympiahalle, die bei vielen Teilnehmer:innen Euphorie entfachte.

Ein großes Dankeschön gilt hier unserer Trägerin, der Olympiapark München GmbH, die uns die Karten zur Verfügung gestellt hat. Rückblickend konnten wir mit knapp 30 geladenen Gästen einen kurzweiligen Abend verbringen und sind froh, verlässliche Partner an unserer Seite zu wissen!

Wir freuen uns, auf viele gemeinsame Projekte mit unseren Partnern und Sponsoren und bereits jetzt auf das nächste Sponsorentreffen, das voraussichtlich im Herbst stattfinden wird.



NEUE OSP-WEBSITE

WWW.OSPBAYERN.DE IN NEUEM DESIGN



Unsere neue Homepage ist Online!

Wir freuen uns, Euch unsere neue Homepage präsentieren zu können. Unser Internetauftritt im neuen Design ist nun übersichtlicher gegliedert und bietet allen Interessierten und Partnern umfangreiche Informationen. Im Fokus stehen dabei neben den Standorten und Serviceleistungen des Olympiastützpunktes Bayern vor allem unser Team mit allen Partnern und Unterstützern.

Informiert Euch ab jetzt regelmäßig über den OSP Bayern, unsere Angebote und Veranstaltungen.

Wir freuen uns über Euer Feedback und sind offen für Verbesserungsvorschläge (E-Mail an: pluckhaupt@ospbayern.de).

Und jetzt: Viel Spaß auf unserer neuen Homepage!

TRAININGSWISSENSCHAFT HAUTNAH

Ein Tag als TW beim Worldcup mit dem deutschen Nationalteam Snowboard Cross beim Worldcup in Cervinia.

05:45: Als der Wecker klingelt, höre ich durch die dünne Zimmerwand schon, wie die ersten Athlet:innen sich mit ihrem Morgenworkout auf dem Hotelflur auf den anstehenden Tag vorbereiten. Beim Frühstück findet sich eine bunte Mischung aus Morgenmuffeln in Weihnachtspullis. Die Kellner schlafen noch, wir sind wohl früher dran als die üblichen Gäste. Nach dem Frühstück packe ich schnell das Equipment in meinem Zimmer zusammen, das noch vom Vortag zum Trocknen überall auf dem Boden verteilt ist. Dann ziehe ich eine Jacke über eine Jacke, die ich über eine Jacke ziehe – okay, drei Jacken müssen reichen. Schnell die Bootwärmer auf die Socken kleben und während ich mir noch vornehme, bis zum nächsten Trip endlich beheizbare Socken gekauft zu haben, bin ich schon auf dem Weg zum Auto.

07:25: Über uns kann man die Sterne am Himmel noch erkennen, während wir im Gedränge der anderen Teams im Stockdunkeln auf die erste Gondel warten. Die ersten Sonnenstrahlen lassen die Spitze des Matterhorns orange leuchten und verdrängen langsam die Nacht. Nach weiteren 10 Minuten Gedränge in der Großraumgondel auf dem Weg nach oben werden wir auf 2555 m von der frischen Morgenluft in Empfang genommen. Während die Athlet:innen sich noch einen Espresso an der Cafébar organisieren und ihr Warmup in der Gondelstation starten, machen wir uns auf den Weg zu unserem heutigen Arbeitsplatz. Nach einer kurzen Abfahrt zum Start der Wettkampfstrecke (bei der ich mich noch mehr wie ein Packesel als eine Trainingswissenschaftlerin fühle) werden wir bei den Vorbereitungen für den Tag mit einem magischen Sonnenaufgang belohnt.



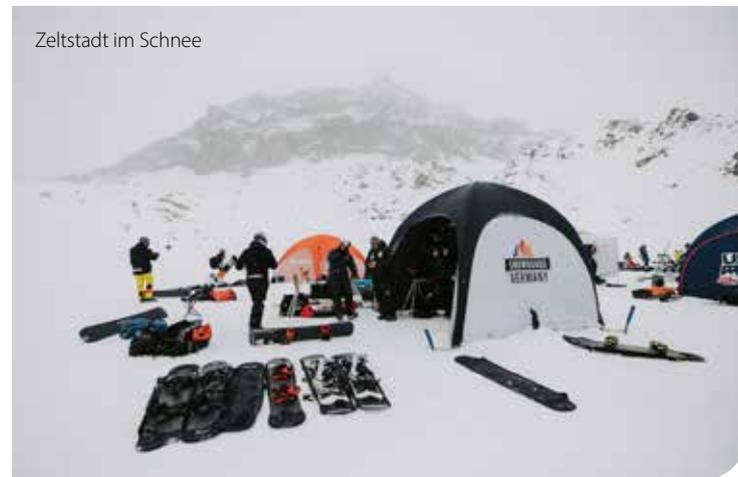
Gondelauffahrt am Morgen

08:15: Während die Zeltstadt der Wachstechniker am Start wächst, stapfe ich schon die ersten Spuren in den Schnee im Hang über der Strecke. Ich bin auf dem Weg zu einem großen Felsen, von dem aus ich hoffe, die ganze Strecke einsehen zu können. Zuvor habe ich GPS-Sensoren an die Athlet:innen verteilt und WLAN-Antennen am Zelt der Wachstechniker aufgebaut. Die letzte Antenne wird nun neben dem Felsen in den Schnee gestellt. Was das noch mit Snowboardfahren zu tun hat? Von meinem



Sarah Hardt

Felsen aus habe ich den perfekten Ausblick über die Wettkampfstrecke – von Anfang bis Ende und mit dem passenden Kameraobjektiv hat man von dort aus den perfekten Überblick. Und genau darum geht es beim Snowboardcross – dem Team den bestmöglichen Überblick über die Strecke mit allen darin verbauten Hindernissen zu bieten damit über das Beobachten der Fahrer im Kurs die optimalen Taktiken und Fahrtechniken entwickelt werden können. Wozu es dafür WLAN braucht? Mit



Zeltstadt im Schnee



die GPS-Tracks der Athlet:innen miteinander verglichen und mit den passenden Videos analysiert, welche Herangehensweise bei welchem Hindernis im Parkour die Beste ist oder welche Linie zum Beispiel die schnellste ist. Zusätzlich können so Taktiken für den nächsten Tag erarbeitet werden.

17:30: Im Idealfall schaffe ich es vor dem Essen gerade noch schnell, die ganze Technik an die Ladekabel in meinem Zimmer zu verteilen. Nässeempfindliche Teile lege ich zum Trocknen aus. Die Kamera wird schnell gereinigt.



Dann werfe ich einen kurzen Blick ins Emailpostfach. Auf den 2 qm, die in meinem Zimmer noch übrig sind, baue ich schnell ein kleines Workout ein, bevor der Wecker klingelt und mich zum Abendessen ruft.

dem WLAN-System ist das Team (Trainer:innen, Physios, Wachs-techniker, Trainingswissenschaftler:innen) am Berg miteinander verbunden. Die Videos, die so von einigen hundert Metern Entfernung von meinem Felsen aus gefilmt werden, können so bereits wenige Sekunden danach von den Trainer:innen auf ihren Tablets analysiert werden. Zusätzlich kommuniziert das Team über Funk um so auch situativ auf alles reagieren und sich jederzeit abstimmen zu können.

Sobald das Training beendet ist, werden wir alle wieder zu Packeseln und bringen unser Equipment so schnell wie möglich vom Berg zurück ins Hotel, um es pünktlich zum Mittagessen zu schaffen.

15:00: Während die Athlet:innen in der Sauna vor sich hin schwitzen und die Wachstechniker in ihrer Werkstatt verschwinden, begnüge ich mich mit einem Kaffee in der Hotellobby und verbringe den restlichen Nachmittag vor meinem Laptop. Die aufgenommenen Videos und GPS-Daten müssen alle gesichtet und zugeordnet werden, damit sie in der späteren Videoanalyse genutzt werden können. Hier werden dann



19:00: Beim Abendessen schaut eigentlich niemand auf seinen Teller. Über den Tisch sind die Handys verteilt an Wasserflaschen angelehnt. Auf dem einen läuft der Livestream vom Abfahrtsrennen, auf dem Anderen sieht man einen Snowboarder gerade durch die Halfpipe fahren. Ein Drittes liegt für das Livescoring daneben.

20:30: Im abendlichen Teammeeting wird dann der vergangene Tag nachbesprochen. Was ist gut gelaufen, was gilt es zu verbessern? Welche Taktiken sind für den kommenden Tag relevant, worauf muss im Besonderen geachtet werden. Eine Zusammenfassung der Video- und GPS-Daten unterstützt das Team hierbei.

21:00: Einige der Athleten verschwinden im Wachsraum, um ihre Snowboards für den kommenden Tag vorzubereiten. Ich bespreche mich noch kurz mit den Trainern für den kommenden Tag. Dann geht es für mich zurück auf mein Zimmer, wo ich schnell noch alles wieder zusammenpacke und dann wohl verdient in mein Bett falle.

NEUE MITARBEITERIN AM OSP

ZWISCHEN OMG UND OSP



Margit Schreib ist keine Unbekannte am Olympiastützpunkt Bayern. Sie war 15 Jahre als Leistungssportlerin in der Sportart Synchronschwimmen aktiv und konnte 1992 sogar an den Olympischen Spielen in Barcelona teilnehmen.

Nach Ihrer sportlichen Karriere absolvierte sie eine Ausbildung zur Bankkauffrau und hängte anschließend eine Ausbildung zur Diplom Betriebswirtin in Tourismus-BWL an der Hochschule München dran.

Ihre berufliche Karriere begann 1995 bei der Olympiapark München GmbH, wo sie bis heute als Verantwortliche Mitarbeiterin im Freizeit- und Tourismusbereich tätig ist. Ab 2019 war sie Teil des European Championships Teams und konnte sich bei dem Großevent gewinnbringend in die Bereiche Marketing und Sponsoring einbringen. Im Jubiläumsjahr 2022 war sie außerdem Teil des Organisations-Teams der 50 Jahre Jubiläums-Feierlichkeiten des Olympiaparks.

Nachdem das Jubiläumsjahr des Olympiaparks sowie die European Championships Munich 2022 erfolgreich abgeschlossen sind, warten nun neue Herausforderung beim OSP Bayern sowie im Olympiapark auf sie.

Aufgrund Ihrer Erfahrung freuen wir uns sehr, Margit seit diesem Jahr als unterstützende Mitarbeiterin im Bereich Eventmanagement begrüßen zu dürfen. Margit ist hauptsächlich in der Organisation und Umsetzung des OSM - Olympic Sports Medicine Congress, der am 05.05. und 06.05.2023 in der Werner-von-Linde-Halle stattfinden wird, tätig.

Für die Kontaktaufnahme ist sie per Mail an mschreib@ospbayern.de zu erreichen.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Margit und danken der Olympiapark München GmbH, die das Engagement ermöglicht hat!



Anzeige

ES GEHT DARUM, INS
GESCHÄFT
ZU KOMMEN.

**30 Jahre
Handelskampagnen.**

Was braucht es,

- um ein packendes Konzept,
- um einen mitreißenden Slogan,
- um eine ansprechende Optik zu kreieren?

Wir bieten zukunftsfähige Lösungen.



WWW.FP-HANDELSMARKETING.DE
089 743 760 23

smile eyes :)

Augenmedizin + Augenlasern



Dr. med. Rainer Wiltfang

Dr. med. Martin Bechmann

Über 20 Jahre:
Ihre **Augenexperten**
der allgemeinen und
operativen Augen-
heilkunde am
Flughafen München
und in der
Alten Börse
am Stachus.

Unsere Behandlungsverfahren
für ein Leben ohne Brille & Kontaktlinsen

Laser- behandlungen

- SMILE-Methode
- Femto-LASIK
- LASEK/PRK

Linsen- Operationen

- Multifokallinsen
- Implantierbare
Kontaktlinsen (ICL)
- Refraktiver Linsen-
austausch

Für die wichtigsten Augen der Welt: **Ihre.**

Smile Eyes Augenklinik Airport | Terminalstraße Mitte 18 | 85356 München
Smile Eyes Alte Börse (Stachus) | Lenbachplatz 2a | 80333 München
muenchen@smileeyes.de | www.smileeyes.de/muenchen | ☎ 089/97 88 77 33

Olympiastützpunkt
Bayern



Offizielles
medizinisches
Zentrum

NEUE TRAININGSGERÄTE

Liebe Athlet:innen und Trainer:innen,

in den letzten Monaten haben wir für den Kraftraum der Zentrale in München einige neue Trainingsgeräte angeschafft, die wir euch gerne einmal genauer vorstellen wollen:

Kbox: Die kbox von der Firma Exxentric ist ein vielfältig einsetzbares Krafttrainingsgerät. Der Fokus liegt hierbei auf dem exzentrischen Training. Dadurch eignet sie sich optimal für Leistungstraining (Hyperthrophie, Kraftausdauer, Schnelkraft), aber auch für Präventions- und Rehabilitationstraining. Im Gegensatz zu klassischem Krafttraining arbeitet man bei der kbox nicht gegen die Schwerkraft, sondern gegen das Trägheitsmoment des sogenannten „Flywheels“. Das Flywheel gibt es in verschiedenen Größen (das bedeutet verschiedene Trägheitsmomente), sodass die Widerstände je nach Übung variabel angepasst werden können. Zur kbox gibt es eine große Auswahl an Zubehör (z.B. Hüftgurt, Schultergurt, Griffe), welches verschiedenste allgemeine und sportartspezifische Übungen ermöglicht.

Die neuen **Plyoboxen** sind in vier verschiedenen Höhen verfügbar und können beliebig, vor allem für Sprungkrafttraining, kombiniert werden. Die **Jerk Blocks** können primär für verschiedene Langhantelübungen, wie beispielsweise Zugübungen von verschiedenen Höhen, Stoßübungen oder Aufsteiger, genutzt werden.



kBox Exxentric



Jerk Blocks ATX



Plyoboxen ATX

Von der Firma Technogym stehen euch folgende neue Geräte zum Training zu Verfügung: **Ruderergometer, Skillmill, Beinpresse, Glute-Ham-Developer, Bankdruckbank.**

Die beiden Ruderergometer ermöglichen neben dem Training mit variablen Widerständen auch ein Training im sogenannten „Power Mode“. Der Power-Mode erlaubt das Wechseln von einem eher ausdauerbetonten zu einem mehr kraftbetontem Training mit deutlich höheren Widerständen.

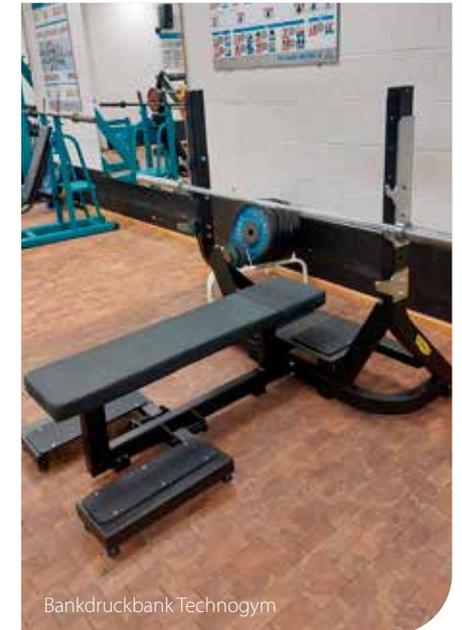
Mit dem Glute-Ham-Developer steht euch ab sofort ein Trainingsgerät zu Verfügung, mit dem ihr gezielt eure hintere Kette (unterer Rücken, Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur) trainieren könnt.

Die Skillmill ist ein nicht-motorisiertes, curved Laufband. Die fünf einstellbaren Widerstände ermöglichen vielfältiges Training zur Verbesserung der Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft. Intervallsprints ohne Widerstand oder Schlittendrücken gegen einen Widerstand sind nur zwei von vielen möglichen Trainingsinhalten.

„Mit den neuen Trainingsgeräten, die wir in enger Abstimmung mit unseren Athlet:innen und Trainer:innen angeschafft haben, verfügen wir über eine noch breitere und qualitativ hochwertige Ausstattung in unserem Krafraum in der OSP-Zentrale“, so Stützpunktleiter Volker Herrmann. „Auch in den nächsten Monaten werden wir die Umrüstung auf neue Trainingsgeräte fokussieren, um unseren Athlet:innen weiterhin den bestmöglichen Standard bieten zu können“, so Herrmann weiter.

In diesem Zusammenhang möchten wir uns ganz herzlich bei den Herstellern bedanken, die uns bei den Anschaffungen großzügig unterstützt haben.

Bei Rückfragen zu den Trainingsgeräten stehen Euch unsere Trainingswissenschaftler:innen Anna Arlt (arlt@ospbayern.de) und Niklas Grundler (ngrundler@ospbayern.de) mit Rat und Tat zur Seite.





SPORTHOPAEDICUM

LEBEN IST BEWEGEN

Partner des
Leistungssports

- > KNIE
- > WIRBELSÄULE
- > SCHULTER
- > HÜFTE
- > ELLENBOGEN
- > HAND
- > FUSS
- > SPRUNGELENK

8

Spezialbereiche

16

Fachärzte



Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft
MVZ sporthopaedicum straubing, regensburg
Standort Straubing | Bahnhofplatz 27 | 94315 Straubing
Tel. 09421 - 99 570 | www.sporthopaedicum.de

Olympiastützpunkt
Bayern



Offizielles medizinisches Zentrum
des Olympiastützpunktes Bayern



2018 - 2023

OFFIZIELLES
KNEIZENTRUM
DEUTSCHE KNIEGESELLSCHAFT



KINDLICHE KNIECHIRURGIE · ENDOPROTHETIK
SPORTORTHOPÄDIE

UNSERE SPONSOREN & PARTNER



IMPRESSUM

Impressum, Herausgeber: Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München, Tel: 089/30 67-26 81, Fax: 089/157 39 93, www.ospbayern.de

Redaktion: OSP Bayern, Volker Herrmann (verantwortlich i.S.d.P., Adresse siehe oben), Klaus Sarsky, Iris Zacher, Sebastian Schön, Kristina Reißler, Verkaufspreis € 2,50 (€ 10,- Jahresabonnement), Bezug: OSP Bayern, Erscheinungsweise: vierteljährlich

FP Werbeagentur GmbH & Co. KG, Internet: www.fp-handelsmarketing.de, Projektmanagement: Bernhard Vogler, Konzept & Kreation: Alexander Hoffmann

Fotorechte: S.1: dpa, Picture Alliance, S.3: OSP S.4-7: dpa, Picture Alliance, S.9: OSP, P. Eckardt, Beres, S.10/11: BSD, privat, S. 13: pexels, S. 14/15: Mareks Galinovskis, Klaus Listl, Mario Hochhaus, S.16: OSP, S.18/19: Sportpsychologie München, S.20: OSP, S.21: OSP, S.23: OSP, S.24/25: SNBGER/Johannes Jank, S.27: OMG, privat, S. 29/30: OSP, privat.



ospbayern



Olympiastützpunkt Bayern



www.ospbayern.de