



## **DER DEUTSCHE WELLENREITVERBAND**

INTERVIEWS MIT MARTIN  
WALZ, LEON GLÄTZER,  
UND JANINA ZEITLER

## **JUDO VS. RINGEN** KONTAKTSPORTARTEN IM VERGLEICH

## **ERGEBNISSE SOMMERSPORT** INTERNATIONALE ERFOLGE DER OSP-ATHLET:INNEN

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



# Prävention. Behandlung. Rehabilitation.

## Unsere Schwerpunkte

- Arthroskopische/offene rekonstruktive Chirurgie
- Sport-, Band- und Sehnenverletzungen
- Gelenkerhaltende Chirurgie (u.a. Osteotomie, Knorpeltransplantation)
- Neues Knorpeltherapieverfahren mit nur einer Operation (AutoCart™)
- Patello-femorales Zentrum mit Risikofaktorbestimmung



Lindenlohe 18 · 92421 Schwandorf  
Telefon: 09431 888-0  
Mail: lindenlohe@asklepios.com  
www.asklepios.com/lindenlohe

### „Liebe Sportlerinnen und Sportler,

mit uns haben Sie einen verlässlichen und kompetenten Partner an Ihrer Seite. Unsere Betreuung umfasst nicht nur Verletzungen, sondern auch präventive Maßnahmen, um Ihr Verletzungsrisiko zu minimieren. Gemeinsam mit unserem Team von ausgewiesenen Experten behandeln wir Sportler aller Leistungsklassen und stehen sämtlichen Vereinen mit umfassender Betreuung zur Seite. Kommen Sie daher gern auf uns zu.“



Dr. Marco Strauch  
Geschäftsführender Oberarzt



Dr. Boris Herbst  
Oberarzt

## EDITORIAL

Liebe Leser:innen,

in exakt einem Jahr erwartet uns in Paris die 33. Ausgabe der Olympischen Spiele der Moderne und damit das sportliche Highlight im Jahr 2024. Diverse Sportarten haben ihre Qualifikationsfenster bereits geöffnet und sehr zu unserer Freude haben sich bereits zahlreiche bayerische Sportler:innen ihr Ticket für die Spiele in der französischen Hauptstadt sichern können! Das gibt ihnen und ihren Trainer:innen die notwendige Sicherheit für die langfristige Trainingsplanung auf dem Weg zum avisierten Erfolg.

Die Olympischen Spiele bieten immer auch eine Plattform für die Sportarten, die sonst weniger mediale Präsenz erfahren. Es finden Athlet:innen den Weg ins Rampenlicht, die sich jahrelang und minutiös auf ihren Wettkampfhöhepunkt vorbereitet haben. Wir möchten die Chance nutzen und Ihnen einige dieser Sportarten, stellvertretend für alle, bereits in der vorolympischen Saison vorstellen: Ob es der Unterschied zwischen Judoka und Ringern oder die Gemeinsamkeiten von Surfern und Synchronschwimmern sind: Machen Sie sich selbst ein Bild und lassen Sie sich von unseren Top-Athlet:innen und ihren Trainer:innen inspirieren, selbst einmal den Weg auf die Matte oder das Surfbrett zu wagen.

Bereits zweimal durfte Dr. Björn Michel olympische Luft schnuppern und wurde 2004 als Siegtorschütze sogar mit der Bronzemedaille im Feldhockey belohnt. Er beschreibt die medizinischen Herausforderungen der Olympiavorbereitung und schildert die Bedeutung der interdisziplinären Zusammenarbeit, die auch im OSP Bayern Performance Team in großen Schritten vorangetrieben wird. Hier freuen wir uns vor allem auf Zuwachs im Bereich der Gynäkologie, wo Dr. Constanze Niemeyer unseren Sportlerinnen seit Mitte Juli mit Rat und Tat zur Seite steht und das Angebot des OSP damit abermals aufwertet.

Nicht nur im Sport stellt qualifiziertes Personal eine essenzielle Bedingung für leistungsorientiertes Arbeiten dar, das Thema wird gerade im Deutschen Leistungssport viel diskutiert. Der OSP Bayern geht hier vorweg und führt ab Oktober unter dem Titel „Coaches Corner“ sportartübergreifende Fortbildungen für Trainer:innen im Leistungssportkontext durch. Neben der fachlichen Weiterbildung gewährleisten unsere namhaften Referent:innen auch den notwendigen Blick über den Tellerrand und tragen so zur Kompetenzentwicklung bei.

Einen wesentlichen Teil ihrer Kompetenzentwicklung haben diese jungen Menschen bereits hinter sich: Es freut uns sehr, in diesem Sommer den ersten Abiturjahrgang am Gymnasium München Nord, unserer Eliteschule des Sports in der Landeshauptstadt begrüßen zu dürfen. 2016 gestartet, haben sie erfolgreiche die erste Etappe der Dualen Karriere hinter sich gebracht und freuen sich jetzt auf weitere Herausforderungen, eng begleitet vom OSP und den Dualen Karriere Manager:innen.

In diesem Zusammenhang bedauern wir allerdings sehr, dass es dem OSP Bayern, als einzigem Olympiastützpunkt in Deutschland, nach wie vor nicht möglich ist, die NK2- und perspektivreichen Landeskarathlet:innen zu unterstützen. Im Sinne der zahlreichen bayerischen Talente haben wir die Hoffnung nicht aufgegeben, dass doch noch eine Lösung für die unglückliche Situation gefunden wird. Damit wir auch zukünftig über die Erfolge des Freistaats bei Olympischen Spielen und Meisterschaften berichten können.

Viel Spaß beim Lesen wünscht  
Ihr / Euer  
Volker Herrmann



Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium  
des Inneren



Landeshauptstadt  
München

## INHALTS- VERZEICHNIS

- 4 **SURFEN IST UNSERE LEIDENSCHAFT**  
Interviews Martin Walz, Leon Glätzer und Janina Zeitler
- 10 **INTERNATIONALE ERFOLGE DER OSP-ATHLET:INNEN**  
Ergebnisse Sommersport
- 13 **MIT ATHLET:INNEN-INPUT IN DIE ZUKUNFT**  
OSP-Evaluation
- 14 **ENDLOSE MÖGLICHKEITEN**  
Judo und Interview Kilian Kappelmeier
- 17 **HUNGRIG AUF PARIS 2024**  
Ringern und Interview Roland Schwarz
- 21 **MEILENSTEIN ERREICHT**  
EDS München
- 22 **STIMMEN ZUM OSM 2023**  
OSM 2023
- 24 **NEU AM OSP BAYERN**  
Dr. Constanze Niemeyer und Friederike Krisch
- 26 **MEDIZINISCHE HERAUSFORDERUNGEN IM FELDHOCKEY**  
Interview Dr. Björn Michel
- 29 **GESCHICHTE SCHREIBEN**  
EM Synchronschwimmen
- 30 **SAVE THE DATE!**  
#Breakingtraditions - Frauen.Karriere.Sport
- 32 **SPORTPSYCHOLOGISCHE SPRECHSTUNDE AM OSP**  
Zwischenbilanz
- 35 **PARTNERANGEBOTE DES OSP BAYERN**  
Check it out!
- 37 **TRAINERFORTBILDUNGEN IM OLYMPIAPARK**  
Coaches Corner

Titelfoto: Janina Zeitler



# SURFEN IST UNSERE LEIDENSCHAFT

**Durch die Olympiaaufnahme im Jahr 2020 hat sich beim Deutschen Wellenreitverband (DWV) strukturell einiges verändert. Auch bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris werden die DWV-Athlet:innen wieder an den Start gehen. Mit Janina Zeitler und Leon Glätzer haben wir zwei Athlet:innen zu Olympia, aber auch zu Ihren persönlichen Zielen befragt. Außerdem haben wir mit Martin Walz, leitender Experte für Sportpsychologie beim DWV gesprochen und ihn zu seinen Tätigkeiten und bisherigen Erfahrungen in der Verbandsarbeit gefragt.**

## Der Deutsche Wellenreitverband (DWV e.V.)

Der DWV e.V. ist seit 1991 der nationale Dachverband der deutschen Surfer:innen, der den Leistungssportbereich, Breitensport und „Adaptive“ (Menschen mit Behinderung) Surfsport repräsentiert. Als 2016 bekannt wurde, Wellenreiten in das Programm der Olympischen Spiele 2020 aufzunehmen, begann ein rapider Wandlungsprozess im Deutschen Wellenreitverband. Seit 2017 ist der DWV als Spitzensportverband Mitglied im DOSB. Neben dem durch Bundesmittel geförderten olympischen Bereich „Shortboarden“ entwickeln sich auch andere Wellenreitsportarten im DWV weiter. Vor allem der Bereich Rapid Surfing – also das Surfen auf einer stehenden Welle wie am Münchner Eisbach, ermöglicht mehr und mehr Menschen in Deutschland einen ersten Kontakt zum Wellenreiten und bringt diese vermehrt in Surfvereinen zusammen. Zudem werden derzeit mehrere Projekte zum Bau von Wellen-Pools in Deutschland geplant und bereits umgesetzt. Diese Anlagen, bei denen ozeanähnliche Wellen durch einen See rollen, könnten in Zukunft nicht nur als Trainingsstätte von Surf Team Germany dienen, sondern den Wellenreitsport in Deutschland als Breiten- und Freizeitsport noch weiter etablieren.



Auch durch die zunehmende Beliebtheit des Stand Up Paddling, wobei sich die Sportler:innen mit einem Stechpaddel auf einem Brett stehend antreiben, wird das Interesse am Surfsport auch in einem eher „wellenlosen“ Land wie Deutschland zunehmend geweckt. Zusätzlich konnte das Surfen durch die erstmalige Teilnahme an den Olympischen Spielen 2021 in Tokio eine breite Masse an Publikum ansprechen. Surfen war einer der Gewinner der neu eingeführten Sportarten in Tokio.

## In welche Rolle siehst Du Dich? Bist Du eher der sportpsychologische Experte, der Leistungsdiagnostiker oder doch der Trainer?

Derzeit nehme ich eine Doppelrolle ein. Für die technischen sowie taktischen Ausführungen bin ich zum einen Assistenztrainer von Didier Piter und auf der anderen Seite bin ich der leitende Experte für Sportpsychologie des Verbandes. Meine Tätigkeiten umfassen neben der leistungssteigernden Sportpsychologie, die Koordinierung



## Interview Martin Walz – leitender Experte für Sportpsychologie beim DWV

### Martin, wie lange bist Du für den Deutschen Wellenreitverband tätig?

Ich darf den Deutschen Wellenreitverband seit 2018 als externe Honorarkraft begleiten und bin seit 2019 als fester Bestandteil im Team implementiert. Dass ich nach wie vor als Honorarkraft arbeite, ist den aktuell zur Verfügung stehenden Projektmitteln geschuldet. Der DWV kann leider erst ab dem dritten Olympiazklus auf Strukturmittel zurückgreifen, welche eine Festanstellung erlauben.

meiner Kolleginnen mit den Athlet:innen. In gewisse Themen sind meine Kolleginnen gezielter eingebunden und der regelmäßige Austausch ist sehr wichtig. Da die Verbandsstruktur noch relativ klein ist, erhält man einen guten Einblick in alle Bereiche, ohne miteinander zu konkurrieren. Außerdem habe ich eine enge Bindung zu den Athlet:innen und sehe mich ebenso als Vertrauensperson.

"ICH SEHE MICH ALS VERTRAUENSPERSON FÜR DIE ATHLET:INNEN."

### Welche Veränderungen sowohl personell als auch sportlich hat es in den letzten Jahren im DWV gegeben? Inwieweit hat die Olympiaaufnahme eine Rolle gespielt?

Im Verband hat es kürzlich personelle Veränderungen gegeben. In David Bea und Luka Börger hat der DWV einen neuen Sportdirektor bzw. eine neue Leistungssportreferentin. Zuvor waren Jannick Dörr und Neele Koch in diesen Funktionen tätig. Die beiden haben den ersten Olympiazklus begleitet und die Verbandsstrukturen mit

aufgebaut. Anfangs hat sich die Arbeit eher wie einem Start-Up-Unternehmen angefühlt und das hat sich durch Olympia maßgeblich geändert.

Als wir im Spitzenbereich angefangen haben gab es noch keine Strukturen in Richtung Athletik-, Mobi- oder Stabilisationstraining. In Deutschland war das überhaupt kein Bestandteil des täglichen Trainings. Wir mussten die Strukturen neu schaffen und die Athlet:innen mussten lernen, wie ein professioneller Trainingsalltag auszusehen hat.

Für viele Athlet:innen haben die Olympiastützpunkte prägende Eindrücke hinterlassen. Die angebotenen Serviceleistungen waren für viele bis dato nicht existent. Das hat sich im Laufe der Jahre zu wichtigen Stützen für die Athlet:innen etabliert.

Seit dem letzten Jahr haben wir einen Turnusbetrieb, der einem Spitzenteam gerecht wird und sich auch in den Resultaten der Athlet:innen widerspiegelt. Inzwischen muss mit Deutschland bei internationalen Vergleichen gerechnet werden und darauf sind wir sehr stolz!

"MIT DEUTSCHLAND MUSS BEI INTERNATIONALEN VERGLEICHEN GERECHNET WERDEN."

Durch die Olympiaaufnahme haben sich gerade für die Athlet:innen neue Möglichkeiten im Bereich des Sponsorings ergeben. Angefangen von der Sporthilfeförderung, über einen eigenen Coach bis hin zu namhaften Herstellern, die ihre Produkte zur Verfügung stellen. Zusätzlich ist das Interesse der Gesellschaft an der Sportart Surfen extrem gestiegen. Viele Jugendliche nutzen inzwischen kulturelle Angebot wie zum Beispiel die Eisbachwelle in München.



## Am 26. Juli 2024 beginnen die Olympischen Spiele in Paris. Wie sieht der Fahrplan bis dahin aus und welche besonderen Highlights stehen noch vor der Tür?

Nächste Woche sind wir bei der Europameisterschaft in Portugal und wollen da unseren Top-3-Platz verteidigen. Die EM ist ein gutes Teamevent, da die Punkte der Frauen und Männer am Ende zusammengezählt werden.

Anschließend wird es in die Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft in Puerto Rico gehen, die im Februar 2024 stattfindet. Die WM wird auch die letzte Möglichkeit sein, sich für die Olympischen Spiele zu qualifizieren.

Vor Puerto Rico werden wir auf einer künstlichen Wellenanlage in Texas trainieren, wo schwerpunktmäßig die Technik verfeinert wird. Im besten Fall werden wir dann mindestens eine Athletin und einen Athleten nach Tahiti schicken können, wo unsere Wettkämpfe der Olympischen Spiele stattfinden werden.

## Inzwischen gibt es in mehreren bayerischen Großstädten künstliche Wellenanlagen. In München die Eisbachwelle, aber auch in Städten wie Nürnberg und Regensburg wurden Möglichkeiten für den Breitensport geschaffen. Werden die Anlagen von Euren Athlet:innen genutzt?

Ich weiß, dass Janina Zeitler oder auch Leon Glätzer die Eisbachwelle in München schon genutzt haben. Sicherlich kann man die Welle nicht mit der olympischen Welle vergleichen, aber als Ausgleich bzw. in Städten ohne direkten Meerzugang ist so eine Möglichkeit auf jeden Fall förderlich. Surfen hat so eine hohe intrinsische Motivation und als Ersatz kann man auch gut auf einer Flusswelle üben. Bei Janina hat der Eisbach und die stehenden Wellen geholfen, die Fähigkeiten ins Meer zu bringen und da ist sie sicher eines der Beispiele, wie ein erfolgreicher Transfer aussehen kann.

## Im Frühjahr 2024 eröffnet in München die O2 SURFTOWN. Was verspricht Ihr Euch von der Anlage und welche Ziele verfolgt Ihr dadurch in Zukunft?

Das ist für uns der absolute Gamechanger und verändert vieles. In München finden wir mit dem Olympiastützpunkt Bayern alle Servicestrukturen vor und der Standort soll in Zukunft als Bundes-





Martin Walz beim Koordinationstraining

"DIE SURFTOWN MUNICH IST FÜR UNS DER ABSOLUTE GAMECHANGER."

stützpunkt in Deutschland fungieren. Einige unserer Athlet:innen richten sich bereits Richtung München aus und sind teilweise schon auf Wohnungssuche. Infrastrukturell hat

München wahnsinnig viele Vorteile. Unsere Athlet:innen werden in Zukunft beste Bedingungen auf und neben dem Surfbrett vorfinden.

### Interview Leon Glätzer - von Costa Rica nach München

**Leon, Du warst einer der Ersten, der auch schon in jungen Jahren für die deutsche Nationalmannschaft gesurft ist und hast als Erster deutscher Surfathlet bei der Olympiapremiere in Tokyo teilgenommen. Was hat sich für Dich durch die Olympiaqualifikation verändert?**

Seit der Olympiaaufnahme hat sich in unserem Sport sehr viel verändert. Der DWV musste in kurzer Zeit professionelle Strukturen schaffen und hat das meiner Meinung nach ziemlich gut

gemeistert. Unsere Coaches und das gesamte Team leisten tolle Arbeit und wir Athlet:innen erfahren eine großartige Unterstützung vom Verband. Zusätzlich erhalten wir finanzielle Unterstützungen, was für uns Athlet:innen einiges leichter macht.

**Du bist auf Hawai geboren, in Costa Rica groß geworden und hast die Leistungssportstrukturen in Deutschland erst in den letzten Jahren kennengelernt. Welche Veränderungen haben sich durch die Förderung des olympischen Sports in Deiner Routine bzw. Deinem Alltag ergeben und welche Auswirkungen hat das Projekt „O2 SURFTOWN Munich“ auf Dich?**

Früher gab es zum Beispiel keine Trainingscamps und die Sportpsychologie war ein Fremdwort. Aber genau diese Maßnahmen helfen uns Athlet:innen enorm. Ohne die sportpsychologische Unterstützung durch Martin Walz, wäre ich nicht zu den Olympi-

Unterstützung durch Martin Walz, wäre ich nicht zu den Olympi-

"DIE SPORTART WELLENREITEN HAT SICH IN DEN LETZTEN JAHREN ZIEMLICH WEITERENTWICKELT."

schen Spielen nach Tokyo gekommen. Die Sportart Wellenreiten hat sich in den letzten Jahr ziemlich weiterentwickelt und genau diese professionellen Strukturen brauchen wir Athlet:innen, um erfolgreich zu sein. Mit SURFTOWN Munich wird eine ganz besondere Entwicklung dazukommen. Für mich war es bis dato keine Option viel Zeit in Deutschland zu verbringen, da

die Trainingsmöglichkeiten nicht gegeben waren. Wenn ab dem Frühjahr 2024 die ersten Wellen laufen, ändert sich das schlagartig. Zusammen mit dem Olympiastützpunkt Bayern finden wir dann in München beste Bedingungen vor. Ich bin gerade schon dabei meinen Lebensmittelpunkt Richtung München auszurichten, auch wenn ich dann natürlich immer noch viel reisen werde.

**Wie hat sich Deine Wahrnehmung zum deutschen olympischen Sportsystem geändert, seitdem Du gesehen hast wie stark der Spitzensport in Deutschland gefördert wird?**

Ich muss gestehen, dass sich meine Wahrnehmung erst mit zunehmendem Alter geändert hat. Wenn man jung ist, achtet man noch nicht so darauf. Für mich ist es ein entscheidender Vorteil, auf die historisch gewachsenen Strukturen im Hochleistungssport zurückgreifen zu können.

**Ihr Surfer:innen geht bei den Olympischen Spielen 2024 in Tahiti an den Start. Wie sehr freust Du Dich auf dieses Großevent und was sind Deine Erwartungen?**

Die Olympischen Spiele 2024 in Paris bzw. die Austragung unse-



Leon Glätzer

rer Wettkämpfe in Tahiti (Französisch-Polynesien) sind natürlich wieder ein großer Traum von mir. Allerdings ist der Qualifikationsprozess im Wellenreiten sehr schwer. Die nächste und letzte Qualifikationschance wird für mich im Februar 2024 in Puerto Rico sein. Sollte ich die Qualifikation schaffen, wartet mit der Teahupoo-Welle eine riesige Herausforderung auf mich. Ich war gerade erst vor Ort und bin mir sicher, dass den Zuschauer:innen spektakuläre Bilder geboten werden. Man findet dort wahnsinnige hohe Wellen und kristallklares Wasser vor. Leider bekommen wir vom Feeling im Olympischen Dorf relativ wenig mit, da wir zu weit entfernt sind. Das war in Tokyo genauso und das war wirklich schade!

"DIE OLYMPISCHEN SPIELE SIND NATÜRLICH WIEDER EIN GROSSER TRAUM VON MIR."

### Interview Janina Zeitler – vom Münchner Eisbach in die Weltmeere

**Janina, Du bist einer der Local-Heros am Eisbach in München. Du hast die Rapid Surf League gewonnen und bist Deutsche Meisterin im Rapid Surfen. Außerdem hast Du den Sprung vom Talent in den Bundeskader geschafft, obwohl Du erst vor nicht allzu langer Zeit vom Rapid Surfen in die olympische Disziplin Shortboarden gewechselt bist. Was hat sich für Dich in den letzten drei Jahren durch die Olympiaaufnahme verändert?**

Als ich vor zwei Jahren meinen Kaderstatus erhalten habe, habe ich mich riesig gefreut und mich auch bestärkt gefühlt weiterzumachen und nicht aufzugeben.

Durch die Tatsache, dass das Surfen mittlerweile eine olympische Disziplin ist, gibt es eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten, die von großem Vorteil sind und es für Athletinnen und Athleten um einiges leichter machen. Hierzu gehören diverse Trainingsmöglichkeiten, Mental Coachings, finanzielle Unterstützungen und verschiedenste

"ZUSÄTZLICHE MEDIALE PRÄSENZ UND SERIÖSE AUSSENWAHRNEHMUNG."

Ausbildungsmöglichkeiten, die parallel zur Profikarriere möglich sind. Besonders wichtig ist für mich die Wertschätzung durch den Verband und die Tatsache, ein Team hinter sich zu haben. Die zusätzliche mediale Präsenz gibt uns Kaderathlet:innen eine seriöse Außenwahrnehmung und man wird nicht einfach als Freizeitsportlerin eingestuft, was einen großen Vorteil bei der Sponsorensuche mit sich bringt.

**Welche Unterschiede gibt es für Dich zwischen dem Wellensurfen im Meer oder dem Rapid Surfen im Fluss? Welche Skills muss man mitbringen, um den Transfer zwischen beiden Disziplinen erfolgreich zu schaffen?**

Im Prinzip sind die Unterschiede zwischen Meer- und Rapid Surfen durchaus groß. Im Gegensatz zum Surfen am Meer fließt das Wasser beim Surfen auf Rapids von vorne kommend und es gibt auf xFlusswellen, im Gegensatz zum Meer, keine Wellen Lippe. Beim Surfen am Meer spielt das Paddeln, Positioning und Wellenlesen eine große Rolle. Beim Surfen am Fluss fallen diese Komponenten komplett weg. Außerdem ist der Bewegungsablauf ein anderer, denn beim Rapid Surfen ist das Gewicht mehr auf dem vorderen Fuß und aufgrund der fehlenden Wellenlippe setzt man den Turn schon etwas früher an. Für den Transfer von Rapid Surfen auf das Surfen am Meer muss man diese Komponenten verstehen und sich entsprechend anpassen können. In meinen Augen können die beiden Sportarten durchaus voneinander profitieren, indem man die Manöver vom

"MEIN FOKUS LIEGT DERZEIT AUF DEM SURFEN AM MEER."



Janina Zeitler

Fluss auf das Meer überträgt und den Style vom Meer auf Rapids bringt. Trotz allem dauert es bei mir ein paar Tage, um mich umzustellen. Aus diesem Grund habe ich mich auch in diesem Jahr entschlossen, die Wettkämpfe im Rapid Surfen ausfallen zu lassen. Es erfordert sehr viel Training und Zeit, die beiden Sportarten auf höchstem Level ausüben zu können und derzeit liegt mein Fokus auf dem Surfen am Meer, was im Gegensatz zum Rapid Surfen olympisch ist.

**Wie sieht es bei Dir in Richtung Dualer Karriere aus? Was machst Du ergänzend zum Spitzensport?**

Ich habe mich letztes Jahr im OSP bezüglich eines sportbegleitenden Studiums beraten lassen und war mit der Betreuung mehr als zufrieden. Man hat sich dort sehr viel Zeit für mich genommen und mir eine gute Auswahl an Studienplätzen unterbreitet, die letztendlich optimal passen würden. Auch der Einstieg ins Studium wäre in meinem Fall vollkommen flexibel.





Janina Zeitler

Allerdings möchte ich mit meinem Studienbeginn noch etwas warten, um mein derzeitiges Trainingspensum nicht einschränken zu müssen. Ich habe mich in den letzten zwei Jahren technisch sehr verbessert und möchte mir einfach etwas mehr Zeit geben, um den Nachteil, den ich als Quereinsteiger habe, zu

schen Nachwuchs ermöglicht, eine Profikarriere anzustreben. Mit der Entstehung von neuen Wellen-

kompensieren. Momentan würde mir für ein Studium einfach nicht genügend Zeit bleiben, da ich 7 Tage die Woche trainiere und bei mir noch einiges an Sponsoren Arbeit anfällt. Diese Arbeit ist für mich sehr wichtig ist, damit ich mir meine Profikarriere finanzieren kann.

**Wie sieht Dein Ausblick in die Zukunft aus? Welche sportlichen sowie sportpolitischen Ziele verfolgst Du als Athletin und Athlet:innenvertreterin?**

Grundsätzlich stecke ich mir meine Ziele als Athletin so, dass sie für mich realistisch und erreichbar sind.

Mein erstes Ziel war es, Kaderathletin zu werden. Ich habe nach meinem Abitur sehr viel Zeit am Meer verbracht und intensiv trainiert, um dieses Ziel zu erreichen. In naher Zukunft möchte ich in den Perspektivkader aufsteigen, damit ich die Möglichkeit bekomme, mein Land bei den ISA Europa- und Weltmeisterschaften zu vertreten und mich zum anderen für die Challenger Series zu qualifizieren. Dafür bin ich definitiv bereit alles zu geben und auch über meine Grenzen hinaus zu gehen.

Mein Ziel als Athlet:innenvertreterin ist es unter anderem, ein Vorbild für junge Talente zu sein. Ich möchte dabei helfen, Strukturen aufzubauen bzw. neue Wege zu gehen, die es auch dem deut-

**"ICH MÖCHTE EIN VORBILD FÜR JUNGE TALENTE SEIN."**



02 SURFTOWN MUC

anlagen, wie z. B. der Wavepool in München, könnte hierzu eine gute Grundlage geschaffen werden. Natürlich können Wavepools das Training am Meer nicht ersetzen, da im Wettkampf neben der Technik, das „Wellenlesen“, Paddeln und Positioning eine große Rolle spielen.

# WENN DU MAL WIEDER AUF DIE SOCKEN KRIEGST...

# ... NIMM DIE ORTHOSERIE VON MITOcare

Offizieller Partner des Deutschen Hockey-Bundes

Entdecke unsere Mikronährstoffe für Sportler:



# INTERNATIONALE ERFOLGE DER OSP-ATHLET:INNEN



In diesem Sommer konnten unsere Athlet:innen bereits viele internationale Erfolge feiern. Nachfolgend eine Zusammenstellung ausgewählter Ergebnisse, die bis Mitte Juli erreicht wurden. Spätere Erfolge konnten aufgrund des Redaktionsschlusses leider nicht berücksichtigt werden. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

## European Games 2023

Vom 21. Juni bis 2. Juli fanden im polnischen Krakau die European Games statt. Dabei ging es für die über 6.500 Athlet:innen aus 48 Nationen um Einiges. In 18 der 29 ausgetragenen Sportarten konnten sich die Sportler:innen bereits Quotenplätze für Olympia 2024 in Paris sichern, in zwölf Disziplinen zählten die Wettkämpfe als Europameisterschaft. Auch einige unserer bayerischen Athlet:innen waren sehr erfolgreich und konnten sich einige Titel und Medaillen sichern.

Leichtathlet **Yannick Wolf** gewann mit seinem Team die 4 x 100m Staffel der Männer. Judoka **Seija Ballhaus** kämpfte sich mit dem deutschen Mixed Team auf Platz zwei. In der Sportart Taekwondo konnte **Anya Supharada Kisskalt** in ihrer Gewichtsklasse die Bronzemedaille sichern. Beim Sommer-Skispringen landeten **Selina Freitag** im Einzelspringen Large Hill der Frauen und **Philipp Raimund** im Einzelspringen Large Hill der Männer jeweils auf dem dritten Platz.

Kanutin **Ricarda Funk** gelang der Sieg im Kajak-Rennen der Frauen. Sie holte außerdem die Silbermedaille im Kajak Cross und sicherte sich gemeinsam mit ihren Teamkolleginnen **Emily Apel** und **Elena Lilik** die Bronzemedaille im Team-Kajak-Wettbewerb der Frauen. Elena Lilik konnte sich neben der Teammedaille im Kajak noch die Bronzemedaille im Kanu-Team sichern, sowie den Sieg im Kanu-Wettbewerb der Frauen. Ebenfalls Gold gewann **Sideris Tasiadis** mit seinem Kanu-Team.

Auch die Schütz:innen konnten viele Wettbewerbe für sich entscheiden. **Anna Janssen** und **Lisa Müller** gewannen die Team-Bronzemedaille im 50m Rifle 3 Positions. **Sandra Reitz** und **Doreen Vennekamp** konnten sich jeweils im Team die Bronzemedaille für 25m Pistole und den Sieg für 10m Luftpistole sichern. Doreen gewann außerdem Bronze im Wettbewerb der 25m Pistole der Frauen. **Christian Reitz** sicherte sich den zweiten Platz in der Disziplin 25m Schnellfeuerpistole der Männer und siegte mit seinem Team im Wettbewerb der 10m Luftpistole. Die Silbermedaille für 10m Air Rifle der Männer erhielt

## Maximilian Ulbrich.

Die Synchronschwimmerinnen **Amelie Blumenthal Haz**, **Marlene Katharina Bojer**, **Maria Denisov**, **Solène Guisard** und **Daria Tonn** gewannen die Silbermedaille im Bewerb der Team Free Routine Combination.

## Freiwasserschwimmen

Seit Juli darf sich **Leonie Beck** Doppelweltmeisterin nennen. Bei der Weltmeisterschaft in Japan konnte Leonie gleich zwei Titel holen. Die bayerische Freiwasserschwimmerin gewann zuerst das 10km-Rennen, wodurch sie sich für die Olympischen Spiele 2024 in Paris qualifizieren konnte und schwamm kurz darauf noch zum 5km-Sieg.



## Golf

Große Freude im Lager der bayerischen Golfer:innen. **Chiara Horder** konnte die US Women's Amateur Championship, eines der größten Amateurturniere im Damengolf, für sich entscheiden. Durch ihre starke Leistung konnte sie sich für einige noch größere Turniere, die sogenannten Majors, qualifizieren.

## Handball

Einen weiteren WM-Triumph konnte der Deutsche Handball-Bund Anfang Juli feiern. Das deutsche U21 Handball-Team konnte den Titel bei der Heim-Weltmeisterschaft holen. Mit dabei war unter anderem der bayerische Athlet **Stephan Seitz**.

## Leichtathletik

Gleich zwei bayerische Leichtathlet:innen haben im Juli beim Kamila Skolimowska Memorial im polnischen Chorzów bereits die Olympia-Normen für Paris erfüllt. **Katharina Trost** verbesserte sich in einem pfeilschnellen 1.500-Meter-Rennen um mehr als eine Sekunde und unterbot damit sowohl die

WM-Norm für Budapest als auch den Richtwert für die Olympischen Spiele in Paris (Frankreich) 2024. Hochspringer **Tobias Potye** bot in seinem Wettkampf den beiden Olympiasiegern Paroli und übersprang am Ende einer fantastischen Flugshow 2,34 Meter. Persönliche Bestleistung, WM- und Olympia-Quali abgehakt!

## Ringen

Bei den Europameisterschaften in Zagreb erkämpfte sich **Roland Schwarz** im griechisch-römischen Ringen die Bronzemedaille. Damit bestätigt der Athlet, der am Bundesstützpunkt Nürnberg trainiert, seine starke Form und seine Ambitionen auf die Olympia-Qualifikation.

## Rudern

Ruderer **Oliver Zeidler** gewann im Männer-Einer alle drei Weltcups in Zagreb, Varese und Luzern und schaffte somit Anfang Juli



den Weltcup-Hattrick als einer von wenigen. Kurz zuvor siegte er zum dritten Mal in der legendären Henley Royal Regatta. Er ist der erste deutsche Einer-Fahrer, dem dieses Kunststück gelungen ist. Ende Mai schaffte Oliver bei den Europameisterschaften im slowenischen Bled den Sprung aufs Treppchen und gewann die Bronzemedaille.

## Triathlon

Auch im Triathlon war eine WM-Party angesagt. Bei der Weltmeisterschaft in Hamburg gewann die deutsche Mixed-Staffel den Titel. **Simon Henseleit** und sein Team setzten sich über 4 x 300 m Schwimmen, 7 km Radfahren und 1,75 km Laufen durch und holten die Goldmedaille.



# KONZENTRIERT ZUM ERFOLG

VINCENT LANGER  
3 X WELTMEISTER  
5 X EUROPAMEISTER  
22 X DEUTSCHER  
MEISTER

Offizieller  
Ernährungspartner

Olympiastützpunkt  
Bayern



Cellagon T.GO.

Jeden Tag in Bestform.

Beste Grundlage für beste Ergebnisse. Mit den funktionellen Lebensmitteln von Cellagon stets top vorbereitet. Mehr auf [www.cellagon.de](http://www.cellagon.de)



## OSP-EVALUATION

# MIT ATHLET:INNEN-INPUT IN DIE ZUKUNFT

Das Team des OSP Bayern ist kontinuierlich damit beschäftigt, alle Serviceleistungen zur vollsten Zufriedenheit aller Beteiligten, vor allen unserer Athlet:innen und Trainer:innen auszugestalten bzw. weiterzuentwickeln. Dabei hat die Gewährleistung einer qualitativ hochwertigen Betreuung für uns allerhöchste Priorität.

Um zukünftig noch besser auf die Bedürfnisse der von uns betreuten Personen eingehen zu können, wurden bzw. werden diese zu ihrer Zufriedenheit mit unseren Angeboten und damit verbundenen Wünschen und Anforderungen befragt. Die Ergebnisse der Befra-

gung werden zukünftig in die Angebote des OSP Bayern und deren Ausgestaltung einfließen. So haben alle Beteiligten die Möglichkeit, Leistungen und Prozesse am OSP Bayern direkt mitzugestalten. Unter dem Motto „gemeinsam stärker werden“ wurden zu Beginn des Jahres als erstes unsere OSP- Athlet:innen angesprochen, über einen detaillierten Fragebogen ihr Feedback in Form von Bewertungen, aber auch ihre Anregungen bzgl. neuer Angebote abzugeben. Der Fragebogen konnte anonym beantwortet werden und jegliche Eingaben werden seitdem höchst vertraulich behandelt. Insgesamt haben sich 127 Athlet:innen aus 22 unterschiedlichen Verbänden an der Umfrage beteiligt.

Auffallend und erfreulich ist die Tatsache, dass die Betreuung über den OSP Bayern in allen Servicebereichen als durchwegs positiv bewertet wurde. Allerdings konnte festgestellt werden, dass teilweise noch ein großes Informationsdefizit besteht, was die Angebote für unsere Sportler:innen betrifft.

Dementsprechend wird der OSP Bayern hier tätig werden und verstärkt auf die Information über Leistungen und Angebote für die Aktiven setzen. Hier werden zukünftig vor allem die OSP-Medien (Instagram, Newsletter, Webseite) eine noch größere Rolle spielen.

Zusätzlich dazu wird die interne Zusammenarbeit der verschiedenen Servicebereiche am OSP Bayern gestärkt, um so ein ganzheitliches individuelles Serviceangebot für jede:n Sportler:in zu schaffen.

Im Bereich der Terminvergabe, z.B. für Physiotherapie, Ernährungsberatung oder auch die sportpsychologische Sprechstunde arbeiten wir an einer digitalen Lösung, die die Buchung für Athlet:innen deutlich vereinfachen wird. Bis dahin werden die Termine wie gewohnt vergeben.

Um auch zukünftig mit unseren Angeboten ganz nahe an den von uns betreuten Sportler:innen zu sein, plant der OSP-Bayern insgesamt vier Athleten-Sprecher:innen zu installieren. Die Sprecher:innen sollen verschiedene Athlet:innen-Gruppen (Sommer-, Winter-, Individual-, Teamsport) repräsentieren und als Bindeglied zwischen dem Team des OSP Bayern und den OSP-Athlet:innen fungieren. So können mögliche Bedarfe zukünftig noch schneller kommuniziert und zielgerichtet gedeckt werden.

In der zweiten Phase der Evaluation werden auch Trainer:innen und Mitarbeiter:innen der von uns betreuten Verbände die Möglichkeit bekommen, ihr Feedback direkt an den OSP zu geben.

Wir sind davon überzeugt, dass nur in einem optimalen und leistungsfördernden Umfeld, das eine berufliche und soziale Zukunftsperspektive einschließt, Spitzenleistungen auf internationalem Niveau möglich sind. Dieses Umfeld schaffen wir als OSP Bayern zusammen mit allen Beteiligten in unserer gemeinsamen Mission: WIR LEBEN LEISTUNGSSPORT!





# ENDLOSE MÖGLICHKEITEN



## QUICK FACTS DEUTSCHER JUDO BUND

|                                    |                                                                   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Mitglieder:</b>                 | 116.000 (2022)                                                    |
| <b>Landesverbände:</b>             | 18                                                                |
| <b>Vereine:</b>                    | 2200                                                              |
| <b>Bundesstützpunkt in Bayern:</b> | München Grosshadern                                               |
| <b>Bundeskaderathlet:innen:</b>    | 171, davon 41 am OSP Bayern                                       |
| <b>Gewichtsklassen olympisch:</b>  | 7 Klassen, von 60 – bis 100 kg (m)<br>bzw. von 48 – bis 78 kg (w) |

### Entwicklung der Sportart

Judo ist eine Kampfsportart, die aus Japan stammt. Das japanische Wort bedeutet "Sanfter Weg" – dieser Name deutet bereits auf das sanfte, nachgiebige und flexible Wesen dieser Kampfkunst hin. Judo basiert auf den Prinzipien des "Siegens durch Nachgeben" sowie der "maximalen Wirkung bei einem Minimum an Aufwand". Der von 1860 bis 1938 lebende Japaner Kano Jigoro gilt als der Erfinder des Judo, doch seine Wurzeln reichen viel weiter in die Vergangenheit zurück. Heutzutage ist Judo überwiegend ein Wettkampfsport. 1956 fanden die ersten Weltmeisterschaften in Tokio statt. Seit 1964 ist die Kampfart auch ein olympischer Sport, seit 1992 ist Frauen-Judo Teil des olympischen Programms.

Judo ist eine Zweikampf-Sportart. Ziel ist es, den Gegner durch Anwenden einer Technik mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen. Gelingt dies, so ist der Kampf gewonnen, wie ein KO beim Boxen. Dabei ist es meist unerheblich, wie geworfen wurde und welche Technik verwendet wurde, so lange der Werfende den Geworfenen dabei deutlich kontrolliert und keinen Regelverstoß begeht.



### Interview Kilian Kappelmeier, Perspektivkader Judo

Kilian Kappelmeier ist einer der herausragenden Nachwuchsathleten des Deutschen Judo Bundes. Noch als Schüler wurde er Deutscher Vizemeister bei den Erwachsenen und zweifacher Bronzemedaillengewinner bei der U21-WM. Über die Junioren-Weltmeisterschaft soll ihn sein Weg im nächsten Jahr zu den Olympischen Spielen nach Paris führen. Kilian bestand in diesem Jahr sein Abitur an der Eliteschule des Sports in München und wurde dort bereits 2020 zum Eliteschüler des Jahres ausgezeichnet. Lest hier, wie Kilian überhaupt zum Judo gekommen ist, welche Stärken er sich durch den Sport für andere Lebensbereiche erarbeiten konnte und welche Ziele er sich für die nächste Zeit gesetzt hat.

### Seit wann betreibst Du Deinen Sport und wie bist Du dazu gekommen?

Ich betreibe Judo seit 2008. Da war ich fünf Jahre alt. Mein Großer Bruder Andreas hat zu der Zeit bereits im Nachbarort trainiert. Er war der erste aus unserer Familie, der mit dem Judo angefangen hat. Irgendwann hat er mich dann einfach zum Training mitgenommen. Mir hat Judo von Anfang an Spaß gemacht und ich bin bis heute dabei geliebt.

"DIE MÖGLICHKEITEN SIND ENDLOS."

### Was macht die Faszination Deiner Sportart aus – Für Dich und für die Zuschauer?

Im Judo gibt es kein offensichtliches „Falsch“ oder „Richtig“. Die Möglichkeiten sind endlos. Als Judoka bin ich in jedem sportlichen Bereich gefordert – Kraft, Ausdauer, Koordination und Strategie. Der direkte Kampf Mann gegen Mann ist für mich als Kämpfer enorm spannend. Ein Kampf kann aufgrund einer Unachtsamkeit bereits nach Sekunden vorbei sein, oder aber bis zu 15 Minuten dauern. Für die Zuschauer sind auch die spektakulären Würfe und Techniken sehr interessant zu sehen.

### Welche sind Deine größten Stärken, die Du Dir durch den Sport aneignen konntest?

Als ganz große Stärke empfinde ich, dass ich meinen persönlichen Kampfstil optimieren und an meine körperlichen Voraussetzungen anpassen konnte. Zusätzlich dazu habe ich gelernt, clever zu trainieren. Manchmal ist weniger mehr und der Spaß muss für mich trotz aller sportlichen Ziele und Anstrengungen im Vor-



dergrund stehen. Dies gelingt nicht zuletzt aufgrund der guten Rücksprache mit meinen Trainern und Betreuern. Eine weitere Stärke ist die Ausdauer und das Durchhaltevermögen, die ich mir durch meinen Sport aneignen konnte.

### Wo sind diese Stärken außerhalb des Sports für Dich wichtig, bzw. wo kannst Du diese einsetzen?

Ich habe das Gefühl, dass ich mein Leben in allen Bereichen sehr gut strukturieren kann. Durch den Sport habe ich auch gelernt, zielgerichtet Lösungen für auftretende Probleme und Herausforderungen im privaten Bereich zu finden und meine Ziele so lange zu verfolgen, bis ich sie erreicht habe. Meine gute Selbsteinschätzung hilft mir in vielen Bereichen außerhalb des Sports weiter.

**Du hast in diesem Jahr erfolgreich Dein Abitur am Gymnasium Nord in München (Eliteschule des Sports) abgelegt. Was war die größte Herausforderung für Dich bei der Kombination**

### von Schule und Deiner sportlichen Karriere?

Am schwierigsten war es für mich, die Motivation aufrecht zu erhalten und immer am Ball zu bleiben. Durch die vielen Fehlzeiten musste ich mir sehr viel Unterrichtsmaterial selbst erarbeiten. Das war wirklich eine große Herausforderung. Außerdem war es mir wichtig neben der Doppelbelastung den Spaß am Sport nie zu verlieren und auch noch ein Privatleben abseits von Sport und Schule zu haben.

### Wie wichtig war/ist es für Dich, die Serviceleistungen an der Eliteschule des Sports, aber auch am OSP Bayern in Anspruch nehmen zu können?

"DIE UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE ELITESCHULE DES SPORTS WAR FÜR MICH ESSENTIELL."

Die Unterstützung durch die Eliteschule des Sports war für mich essentiell. Ohne dieses Schulsystem wäre für mich Leistungssport auf diesem hohen Niveau nicht möglich gewesen. Die Lehrer:innen an der Schule waren alle mit dem Leis-

tungssportsystem vertraut und unterstützten mich, wo sie konnten. Unterrichtsmaterialien waren online zu finden, so dass ich meine Fehlzeiten gut kompensieren konnte. Bei den Serviceleistungen des OSP Bayern profitiere ich vor allem von der ärztlichen Betreuung. Gerade bei Verletzungen ist eine schnelle und sichere Diagnose wichtig, aber auch die anschließende Behandlung und Unterstützung in der Reha-Phase.

### Für Deine besonderen Leistungen in Schule und Sport wurdest Du vom DOSB als Münchner Eliteschüler des Jahres 2020 ausgezeichnet. Welchen Wert hat diese Auszeichnung für Dich?

Die Auszeichnung hatte für mich einen sehr hohen Stellenwert. Sie war die Bestätigung dafür, dass ich mich auf dem richtigen

Weg befand und eine Wertschätzung der investierten Zeit und Energie die ich in Sport und Schule gesteckt hatte.

### Wie geht es für Dich jetzt weiter? Sportlich, aber auch beruflich? Welche Ziele hast Du Dir gesetzt? Sind die Olympischen Spiele 2024 ein Thema für Dich?

Ab September bin ich Mitglied der Sportfördergruppe der Bundeswehr. Dann kann ich mich voll und ganz auf meine sportliche Karriere konzentrieren. Ich habe mir hohe Ziele gesetzt. Im Oktober 2023 stehen die Junioren Weltmeisterschaften an. Hier möchte ich auf jeden Fall um den Titel mitkämpfen und ihn im besten Falls auch gewinnen. Auch die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Paris 2024 habe ich fest im Blick. Dafür kämpfe ich schon jetzt auf vielen Turnieren im Erwachsenenbereich.

"DIE QUALIFIKATION FÜR DIE OLYMPISCHEN SPIELE HABE ICH FEST IM BLICK."





# HUNGRIG AUF PARIS 2024

Concat AG und dreiplus GmbH starten Kooperation im Bereich Compliance

## Gesamtlösung für das Hinweisgeberschutzgesetz

**Mit dem Hinweisgeberschutzgesetz, das am 2. Juli 2023 in Kraft getreten ist, hat Deutschland die EU-Whistleblower-Richtlinie 2019/1937 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 23.10.2019 umgesetzt. Diese dient dazu, Compliance-Verstöße aufzudecken und Hinweisgebern einen besseren Schutz zu gewähren, wenn sie einen Vorgang melden.**

**Herr Tübinger, was bedeutet das Hinweisgeberschutzgesetz für die Wirtschaft und öffentliche Einrichtungen?**  
**Stefan Tübinger:** Das Gesetz verpflichtet Unternehmen mit mehr als 250 Mitarbeitern und Kommunen mit mehr als 10.000 Einwohnern ab sofort, eine interne Meldestelle einzurichten. Unternehmen mit mehr als 50 Beschäftigten haben noch Zeit bis 16. Dezember 2023. Die Umsetzung ist mit erheblichem Aufwand verbunden, um geeignete personelle Ressourcen, Infrastruktur und Prozesse bereitzustellen und zu betreiben. Deshalb haben wir beschlossen, gemeinsam mit der Firma dreiplus GmbH eine Gesamtlösung anzubieten.

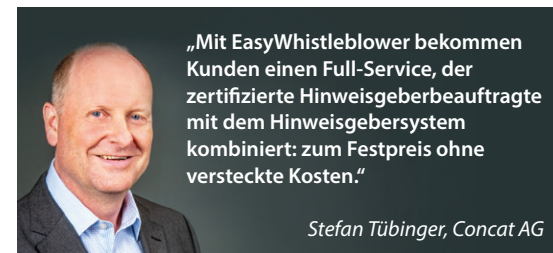
### Wie sieht diese Gesamtlösung aus?

**Stefan Tübinger:** Als Basis haben wir ein digitales Hinweisgebersystem namens EasyWhistleblower entwickelt, das wir in einem sicheren, unter anderem nach ISO 27001 zertifizierten, Rechenzentrum in Frankfurt betreiben. Datentransport und Datensicherung erfolgen verschlüsselt. Unser Partner dreiplus übernimmt die Bearbeitung der eingehenden Hinweise mit seinen TÜV-zertifizierten Hinweisgeberbeauftragten und betreut die Mandanten vollumfänglich. Die Kunden erhalten eine Full-Service-Lösung aus einer Hand und bezahlen dafür eine Monatspauschale, die alle Kosten abdeckt.

### Warum ist das Aufdecken von Compliance-Verstößen wichtig?

**Stefan Tübinger:** Compliance-Verstöße können, insbesondere wenn sie nicht schnell erkannt und abgestellt werden, zu erheblichen Haftungsrisiken, Reputationsschäden oder

Schlimmerem führen. Unsere Dienstleistung funktioniert wie ein Frühwarnsystem und kann dabei helfen, kritische Vorgänge aufzuklären und Schaden abzuwenden. Übrigens: Unsere Software erfüllt zugleich noch die Forderung des Lieferkettensorgfaltspflichtengesetzes (LkSG) nach Implementierung eines Beschwerdeverfahrens.



### Wie läuft die Bearbeitung von Hinweisen ab?

**Stefan Tübinger:** Ein Hinweisgeberbeauftragter von dreiplus qualifiziert den Hinweis vor und bestätigt den Eingang gegenüber der meldenden Person. Bei offenen Fragen wird nachgefasst und Feedback gegeben. Dann wird die Meldung an die verantwortliche Stelle beim Mandanten weitergegeben. Nachdem diese Stelle den Hinweis bearbeitet hat, informiert sie dreiplus über die veranlasste Maßnahme oder das weitere Vorgehen. Der Hinweisgeberbeauftragte informiert den Hinweisgeber/ die Hinweisgeberin über das Ergebnis.

### Wie kann ein Unternehmen diese Dienstleistung bekommen?

**Stefan Tübinger:** Die Bestellung der Dienstleistung läuft über unseren Partner dreiplus. Der Mandant schließt ein Abonnement und bekommt einen individuellen Link, den er in seinem Intranet oder auf der Webseite implementieren kann. dreiplus stellt einen zertifizierten Hinweisgeberbeauftragten, der den Mandanten vom Eingang einer Meldung bis zum Abschluss betreut.

### Welche Vorteile hat das Auslagern der Einrichtung eines Hinweisgebersystems?

**Stefan Tübinger:** Kunden bekommen eine sichere Komplettlösung, die es Ihnen ermöglicht, die gesetzlichen Anforderungen des Hinweisgeberschutzgesetzes unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) zu erfüllen. Sie bezahlen einen monatlichen Festpreis und haben volle Kostenkontrolle. Der gesamte Prozess wird durch einen Datenschutzbeauftragten überwacht. So bewahrt unsere Full-Service-Lösung Unternehmen und Organisationen vor hohen eigenen Investitionen und entlastet interne Ressourcen.



### Starke Partner: OSP & Concat AG

Das Systemhaus Concat AG erwarb 2013 die Synergy Systems GmbH, die Stefan Tübinger 2003 gegründet hatte. Er verantwortet den gesamten technischen Bereich der Concat AG. Dieser umfasst Cloud, Managed Services, IT Security und Projekte. Die Concat AG entwickelt Anwendungen und Datenbanken und hostet diese im Rechenzentrum für den OSP.



Concat AG | Konrad-Zuse-Platz 8 | 81829 München  
 Tel.: 089 890 80-500 | E-Mail: info@concat.de

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

### QUICK FACTS DEUTSCHER RINGER BUND

|                                    |                                                                |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Mitglieder:</b>                 | 64.000 (2023)                                                  |
| <b>Landesverbände:</b>             | 20                                                             |
| <b>Vereine:</b>                    | 450                                                            |
| <b>Bundesstützpunkt in Bayern:</b> | Nürnberg                                                       |
| <b>Bundeskaderathlet:innen:</b>    | 156, davon 20 am OSP Bayern                                    |
| <b>Gewichtsklassen olympisch:</b>  | 6 Klassen, von 57 – bis 130 kg (m) bzw. von 48 – bis 76 kg (w) |

### Entwicklung der Sportart

Bei den Olympischen Spielen der Antike gehörte das Ringen unter dem Namen Pale zu den Disziplinen des Fünfkampfs. Darüber hinaus war das Ringen aber auch Einzeldisziplin. In der Antike wurden die Athleten noch nicht in verschiedene Gewichtsklassen eingeteilt. Einen Bodenkampf gab es damals noch nicht.

Als Begründer des modernen Ringkampfes in Deutschland gilt Carl Abs. Mit Beginn der Olympischen Spiele der Neuzeit ab 1896 gehört Ringen zum olympischen Programm. Bei den Spielen 2004 wurde Freistil-Ringen auch als olympische Disziplin für Frauen eingeführt. Nachdem Ringen im Februar 2013 vom IOC ohne nähere Erläuterung aus dem olympischen Programm gestrichen wurde, kam es zu zahlreichen Protesten von amerikanischen und ostasiatischen Verbänden sowie vom Deutschen Ringerbund (DRB). Drei Monate später wurde die Sportart Ringen wieder in das olympische Programm aufgenommen und wird mindestens bis zum Jahr 2028 olympisch bleiben.

Ein Ringer zielt generell darauf hin, seinen Gegner aus dem Stand in die Bodenlage und mit beiden Schultern auf die Matte zu bringen (Schultersieg). Dabei kommen als Techniken Würfe, Schleuder- und Hebelgriffe zum Einsatz. Schläge, Tritte, Stöße und Würgeansätze sind verboten. Die Kampfleitung und die Wertung der Grifftechniken übernehmen entweder Kampfrichter:innen oder ein Kampfgericht aus drei Wertungsrichter:innen. Sieger ist, wer am Ende der Kampfzeit die meisten Punkte gesammelt hat oder wer vorher seinen Gegner auf beide Schultern gebracht („geschultert“ oder „gepinnt“) hat.



### Interview Roland Schwarz, Olympiakader Ringen

Roland Schwarz (14. August 1996 in Moskau) ist Ringer im griechisch-römischen Stil. Er gewann 2019 bei den Europameisterschaften die Silbermedaille und 2021 bei den Weltmeisterschaften die Bronzemedaille, jeweils in der Gewichtsklasse bis 77 kg. In diesem Jahr wurde Roland bei der Europameisterschaft in Zagreb Dritter in der Gewichtsklasse bis 82 kg. Roland ist der Sohn des viermaligen Weltmeisters und olympischen Silbermedaillengewinners Islam Dugutschijew und lebt, trainiert und studiert in Nürnberg.

Im Interview mit dem OSP- Report erklärt Roland die Faszination seiner Sportart Ringen, gibt Einblick in die Organisation seiner Dualen Karriere und nimmt uns mit auf seinem Weg zu den Olympischen Spielen in Paris 2024.

### Roland, seit wann betreibst Du Deinen Sport und wie bist Du dazu gekommen?

Mir wurde das Ringen schon in die Wiege gelegt. Sowohl mein Opa, als auch mein Vater waren Ringer. Mein Vater war sehr erfolgreich und war vier Mal Weltmeister, Vize-Olympiasieger und später dann Bundestrainer. Schon als kleiner Junge war ich in der Halle dabei und wollte auch Ringer werden. Meine ersten Versuche habe ich dann mit sechs Jahren unternommen. Wirklich ernsthaft fürs Ringen habe ich mich dann mit neun Jahren entschieden. Seitdem bin ich dabei.

### Du hast erwähnt, dass Du schon mit sechs Jahren Ringen ausprobiert hast. Ist das ein typisches Alter, in dem Sportler mit dem Ringen beginnen sollten, um später erfolgreich zu sein?



Heute werden Kinder sogar schon früher an das Ringen herangeführt. Bereits mit drei oder vier Jahren geht es los mit Beweglichkeitstraining und speziellen Turnübungen. Das richtige Ringen im Zweikampf beginnt dann ab ca. acht Jahren.

**Was macht die Faszination Deiner Sportart aus – Für Dich und für die Zuschauer?**

Meiner Meinung nach ist Ringen die absolute Sportart. Hier ist alles miteinander vereint: Technik, Kraft in verschiedenen Formen, Ausdauer und Beweglichkeit. Zudem ist taktisches Verständnis äußerst wichtig. Um besser zu sein als andere reicht es nicht aus, eine Fähigkeit besser ausgebildet zu haben. Entscheidend ist die Balance aller Bereiche auf höchstem Niveau.

Für Zuschauer sind die Kämpfe Mann gegen Mann bzw. Frau gegen Frau immer interessant. Zu sehen, welcher der Athletinnen auf den Punkt fit ist und es schafft, sich nicht nur physisch, sondern auch taktisch und mental durchzusetzen, macht die Faszination aus. Gerade an der Weltspitze, wo alle Athletinnen sehr gut sind, machen die mentalen Fähigkeiten am Ende oft den Unterschied.

"ENTSCHEIDEND IST DIE BALANCE ALLER BEREICHE AUF HÖCHSTEM NIVEAU."

**Was sind Deine größten Stärken, die Du Dir durch den Sport aneignen konntest?**

Der sehr erfolgreiche amerikanische Ringer Dan Gable hat einmal gesagt: „Once you've wrestled, everything else in life is easy.“ Mittlerweile weiß ich, was er damit gemeint hat. Ringen ist ein Sport, bei dem es sowohl in der Vorbereitung, dem „Gewicht machen“, als auch im Kampf selbst auf Ehrgeiz, Disziplin und Durchhaltevermögen ankommt. Aufgeben gibt es nicht, zumindest nicht für mich.

"ONCE YOU'VE WRESTLED, EVERYTHING ELSE IN LIFE IS EASY."

**Wo sind diese Stärken außerhalb des Sports für Dich wichtig, bzw. wo kannst Du diese einsetzen?**

Ganz besonders helfen mir die oben genannten Stärken momentan dabei, meine duale Karriere voranzutreiben. Neben dem Sport studiere ich International Business Studies an der FAU Erlangen-Nürnberg (Partnerhochschule des Spitzensports). Es ist eine große Herausforderung für mich, die Anforderungen des Studiums mit meinen sportlichen Aufgaben zu kombinieren. Bei den vielen Fehlzeiten, die ich aufgrund meiner Reisetätigkeit zu Trainingslagern und Wettkämpfen habe, ist es für mich oft ausschlaggebend, dass ich mich nur kurz und dafür dann hochintensiv auf Prüfungen vorbereiten kann. Dabei helfen mir dann auf alle Fälle mein Ehrgeiz und meine Disziplin.

**Als OK in Deiner Sportart bist Du die meiste Zeit unterwegs. Trotzdem studierst Du zusätzlich neben Deinem Sport. Warum nimmst Du diese zusätzliche Herausforderung an und wie bekommst Du das alles unter einen Hut?**

Es ist schon eine große Herausforderung für mich, die Anforderungen des Studiums mit meinen sportlichen Aufgaben zu kombinieren. Wichtig ist einfach eine gute Organisation im Vorfeld. Ich selbst muss mich fragen, in welchen Phasen ich mehr, in welchen ich weniger Zeit für das Studium investieren kann. Dazu kommt der regelmäßige Austausch mit meinen Mentoren an der FAU, die mich bei der Flexibilisierung des Studiums unterstützen. Am Ende

muss aber auch der Wille und die eigene Motivation dazu groß genug sein.

**Was sind Deiner Meinung nach ganz allgemein die Erfolgsfaktoren für eine erfolgreiche duale Karriere?**

Ganz allgemein ist der Ausgleich, den ich mir durch eine duale Karriere schaffe, sowohl für den Sport, als auch für das Studium förderlich. Die duale Karriere bietet mir die Möglichkeit, ganz nach meinem individuellen Bedarf zwischen den beiden Säulen umzuswitchen und so das Beste in beiden Bereichen rauszuholen. Ich persönlich wollte mir immer schon studieren und mir dadurch etwas neben dem Sport aufbauen. Dass das gelingt liegt einerseits daran, dass ich mit der Bundeswehr einen Arbeitgeber habe, der nicht nur meine sportliche Weiterentwicklung



fördert, sondern auch meine externe Ausbildung. Dazu kommt die Unterstützung über das Management Duale Karriere des OSP Bayern.

**Richten wir den Blick schon jetzt ins nächste Jahr. Wie sieht Dein ganz persönlicher Fahrplan auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Paris aus?**

Ich habe drei Möglichkeiten, mich bei internationalen Turnieren für die Olympischen Spiele zu qualifizieren. Mein Ziel ist es, die Qualifikation gleich bei der kommenden WM 2023 mit einem

Platz unter den Top fünf abzuholen. Dazu muss ich mich allerdings zuerst gegen die Konkurrenz im eigenen Land durchsetzen.

Mit den Olympischen Spielen habe ich meine ganz eigene Geschichte. Vor den letzten Spielen in Tokyo habe ich mir im Qualifikationszeitraum die Mittelhand gebrochen, musste mich einer Bandscheiben-OP unterziehen und bin später an Corona erkrankt. So hat es dann mit der Teilnahme leider nicht geklappt. Umso hungriger bin ich jetzt darauf, an den Spielen in Paris teilzunehmen. Ich trainiere wesentlich mehr und fokussierter und bin auch mental noch stärker geworden.

"ICH BIN HUNGRIG DARAUFG, AN DEN SPIELN IN PARIS TEILZUNEHMEN."

**Wer unterstützt Dich auf diesem Weg und welche Rolle spielt hier der OSP Bayern?**

Ich bin ein sehr heimatverbundener Mensch. Deswegen bin ich froh, dass wir unseren Bundesstützpunkt in Nürnberg haben und ich hier vor Ort perfekte Trainingsmöglichkeiten und ein gutes Netzwerk auch über den OSP Bayern habe. Mein Heimatverein, der SV Wacker Burghauen, meine Trainer, Physios und meine Sponsoren sind ebenfalls wichtige Unterstützer, ebenso wie die Bundeswehr als mein Arbeitgeber. Sie alle tragen dazu bei, dass ich mich gerade in der Form meines Lebens befinde. Zusammen mit der Unterstützung durch meine Familie mache ich mich jetzt auf den Weg nach Paris 2024.



WER RICHTIG AUSTEILT, KANN AUCH EINSTECKEN.

**30 Jahre Dialogmarketing.**

- Was braucht es,
- um eine Zielgruppe adäquat anzusprechen,
  - um Kunden mit den richtigen Instrumenten möglichst individuell zu erreichen,
  - um eine interaktive Beziehung zum Kunden aufzubauen?

Wir bieten zukunftsfähige Lösungen.





KLINIK  
**JOSEPHINUM**

Ihre Klinik im Herzen Münchens

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

Tel. 089/236 88 0 | Schönfeldstraße 16 | 80539 München

Olympiastützpunkt  
Bayern

Offizielles  
medizinisches  
Zentrum

EDS MÜNCHEN

## MEILENSTEIN ERREICHT

Im Jahr 2016 ging das Gymnasium München-Nord, die neue Eliteschule des Sports in München, mit den Klassen 5 bis 7 an den Start. Vorangegangen war die Trennung von der früheren Eliteschule, einem privaten Schulverbund, viele Gespräche mit der Stadt München, dem Kultusministerium und dem DOSB bezüglich der Neuorientierung zum neuen Gymnasium München-Nord und eine schwierige Übergangsphase, in der man auf die Baufertigstellung wartete und die man aber mit Unterstützung des Gymnasiums Moosach gut meisterte.

Im Schuljahr 2017/18 ging es dann mit der ersten Leistungssportklasse (Klasse 8) so richtig los. Schon dabei war damals Lenny Graven, ein Volleyballer. Es folgten neben vielen anderen Julia und Joanna Boehring (Hockey), Tom Schweiger (Tischtennis) und Kilian Kappelmeier (Judo). Und die Talente der ersten Stunde entwickelten sich: Lenny Graven spielte mit 16 schon in der ersten Bundesliga und ist aktuell mit der A-Nationalmannschaft in der Nations League unterwegs. Julia und Joanna Boehring wurden 2022 Junioren-Europameisterinnen. Tom Schweiger wurde 2022 Deutscher Meister im Mixed und Doppel 2022 und holte Bronze mit der Mannschaft bei



der Jugend-WM 2021. Kilian Kappelmeier, als Schüler bereits Deutscher Vizemeister bei den Erwachsenen und zweifacher Bronzedaillengewinner bei der U21-WM möchte im nächsten Jahr zu den Olympischen Spielen nach Paris. Vielleicht kein schlechtes Omen: Nach einer langen verletzungsbedingten Pause hatte er vor kurzem ein tolles Comeback mit dem Gewinn des European Cups in Paris. Im Mai stellten sich die Fünf nun mit etlichen anderen als erster Sportler:innen-Jahrgang den Abiturprüfungen, die sie alle mit Bravour meisterten.

Doch nicht nur die Sportler:innen haben sich weiterentwickelt, sondern auch das Projekt „Eliteschule des Sports“ als Ganzes. Der Eliteschulzweig hat sich etabliert und steht mit über 20 % PK-, NK1- und NK2-Sportler:innen (35 von 171) gut da.

Herzlichen Glückwunsch an alle Abiturient:innen und ein herzliches Dankeschön an Schulleiterin Frau Petra Reinold, Sportkoordinator Sebastian Keil, alle Tainer:innen und weiteren Beteiligte des Haus der Athleten:innen, der Stadt München und dem Kultusministerium.



# STIMMEN ZUM OSM 2023

Gemeinsam mit der Technischen Universität München und der Orthopädie am Stiglmaierplatz präsentierte der OSP Bayern am 05. und 06. Mai 2023 den zweiten Olympic Sports Medicine Congress in der Werner-von-Linde-Halle. Der Kongress war auch in diesem Jahr ein Riesenerfolg!

Führende nationale und internationale Mediziner:innen und Wissenschaftler:innen teilten ihre Erfahrungen, Methoden und neueste Erkenntnisse in der Verletzungsprävention und -behandlung und gaben Einblicke in die moderne Sportmedizin, Physiotherapie und Trainingswissenschaft.

Darüber hinaus haben wir einige spannende Diskussionsformate eingebaut – unter anderem einen verbalen Boxing zum Thema Performance in verschiedenen Leistungssportlichen Bereichen. Auch die Sportpraxis war kam nicht zu kurz. Erfolgreiche OSP- Athlet:innen stellten dem interessierten Publikum ihre Sportarten Judo und Breakdance vor.

Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals ganz herzlich bei über 230 Teilnehmer:innen, knapp 40 Referent:innen, 27 Industriepartner:innen sowie bei zahlreichen Helfer:innen, die zu zwei unvergesslichen Kongresstagen beigetragen haben. Mit Vorfreude blicken wir auf die dritte Ausgabe des Olympic Sports Medicine Congress, der am 03. und 04. Mai 2024 stattfinden wird.

Der Fokus im nächsten Jahr wird auf den Olympischen und Paralympischen Spielen in Paris liegen.

Aktuelle Infos sind auf der Website des OSM zu finden: <https://osm-muenchen.de/>

# IMPRESSIONEN



# FEEDBACK

**Name:** Astrid Heißler  
**Firma/Organisation:** Yakult Deutschland GmbH  
**Funktion beim OSM 2023:** OSP-Partner und Ausstellerin  
**Besonders gut gefallen hat mir beim OSM 2023:** Der persönliche Kontakt und gute Gespräche mit allen Teilnehmenden sind uns von Yakult immer besonders wichtig. Der OSM

ist eine kleine, aber feine Veranstaltung mit sehr interessiertem Publikum. Die tolle Atmosphäre an einer besonderen Location ist natürlich ein weiterer Pluspunkt.  
**Warum ist die Teilnahme am OSM 2024 für Teilnehmer:innen empfehlenswert?** Das Publikum ist bunt gemischt und sehr interessiert, so

dass es einfach war, ins Gespräch zu kommen. Die Organisatoren haben den OSM, ein noch recht neues Format, gut vorbereitet, waren aber auch immer offen für neue Vorschläge und Ideen. Mein Gefühl war, dass beim OSM ein frischer Wind weht.



**Name:** Markus Niggel  
**Firma/Organisation:** Body & Motion konzept Physio  
**Funktion beim OSM 2023:** Teilnehmer  
**Besonders gut gefallen hat mir beim OSM 2023:** Besonders hervorzuheben ist, dass es mit dem OSM wieder einen professionsübergreifenden, sportmedizinischen Kongress im Süd-

deutschen Raum gibt. Das persönliche Treffen und Austauschen mit Kollegen und anderen Professionen aus diversen Sportarten macht den OSM sehr wertvoll und einzigartig. Gerade das Gespräch mit Leuten, die andere Sichtweisen auf ähnlich Aufgaben haben, sehe ich als Mehrwert, den der Kongress 2023 geboten hat.

**Warum ist die Teilnahme am OSM 2024 für Teilnehmer:innen empfehlenswert?** Genau um diese Plattform weiter am Leben zu halten oder weiter auszubauen. Die sportartübergreifende Kommunikation von Physiotherapeuten, Ärzten, Sportwissenschaftlern und Trainern kann jedem nur weiterhelfen.



**Name:** Prof. Patrick Ragert  
**Firma/Organisation:** Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät  
**Funktion beim OSM 2023:** Referent  
**Besonders gut gefallen hat mir beim OSM 2023:** Die Organisation sowie die sehr interessanten Themen mit

leistungssportlichem Bezug.  
**Warum ist die Teilnahme am OSM 2024 für Teilnehmer:innen empfehlenswert?** Um auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand zum Thema Leistungsoptimierung, Prävention und Rehabilitation zu sein!



**Name:** Louisa Rosenthal  
**Firma/Organisation:** MITOcare  
**Funktion beim OSM 2023:** OSP-Partner und Aussteller auf dem OSM  
**Besonders gut gefallen hat mir beim OSM 2023:** Mit der Werner-von-Linde-Halle bietet ihr eine authentische

Location, in der sich die verschiedenen Stakeholder von Medizin und Sport treffen und austauschen können. Auch wir haben spannende Gespräche mit Sportler:innen und Therapeut:innen in ruhiger und entspannter Atmosphäre führen dürfen.

**Warum ist die Teilnahme am OSM 2024 für Teilnehmer:innen empfehlenswert?** Den Ausstellern wird vom OSM eine Plattform geboten, um sich mit den verschiedenen Akteuren des Spitzensports zu vernetzen und über die neuen Entwicklungen in Ernährung, Sport und Medizin auszutauschen.





# NEU AM OSP BAYERN

**Wir freuen uns zwei Mitarbeiterinnen im Team des OSP Bayern begrüßen zu können. Lest hier in welchen Bereichen Euch Dr. Constanze Niemeyer und Friederike Krisch zukünftig unterstützen werden.**

## Ansprechpartnerin Gynäkologie Verstärkung in der Sportmedizin

Mein Name ist Dr. Constanze Niemeyer. Ich bin Fachärztin für Frauenheilkunde und seit über 20 Jahren in diesem Beruf tätig.

Von 2002 bis 2011 war ich in der Unifrauenklinik Freiburg und konnte dieses weitläufige Fachgebiet mit all seinen Facetten kennenlernen. Danach habe ich in einer Frauenarztpraxis in der Freiburger Altstadt gearbeitet.

2018 bin ich mit meinem Mann und unseren drei Kindern nach München gezogen. Seit 2019 übe ich meinen Beruf in Unterhaching in einer Frauenarztpraxis aus. Während meiner gesamten beruflichen Tätigkeit war der Kontakt zu Sportlerinnen und den damit in Verbindung stehenden medizinischen Fragestellungen einer der Schwerpunkte meiner Tätigkeit.

Dem Sport bin ich auch privat sehr verbunden. In meiner Jugend war ich in der Leichtathletik zu Hause und gehe auch immer noch gerne in meiner Freizeit joggen. Mit der Familie bin ich viel mit dem Rad oder im Winter auf den Skiern unterwegs.

Die Zusammenarbeit mit dem OSP und der damit verbundenen intensiven Betreuung der Sportlerinnen aus verschiedenen Bereichen, die Aufklärung von TrainerInnen und Athletinnen über die Zyklusproblematik, sowie Informationen und geplante Workshops sind in der heutigen Zeit essentiell. Auf diese Aufgabe und eine gute Zusammenarbeit mit dem OSP freue ich mich sehr.

Der Kontakt kann direkt über die Praxis (Bahnhofsweg 10, 82008 Unterhaching, [www.frauenarzt-unterhaching.de](http://www.frauenarzt-unterhaching.de)) oder über OSP-Trainingswissenschaftlerin Anna Arlt ([aaarl@ospbayern.de](mailto:aaarl@ospbayern.de)) erfolgen.



## Management Duale Karriere Neue Impulse

Liebe Athlet:innen des OSP Bayern,

mein Name ist Friederike Krisch. Ab dem 16.08.2023 verstärke ich als neues Teammitglied die Manager:innen Duale Karriere am OSP Bayern.

Im Themenfeld der Dualen Karriere werde ich fortan Iris Zacher in der individuellen Betreuung und Karrierecoaching der Wintersport-Athlet:innen verstärken und zudem ausgewählte Sommersportverbände von den Kolleg:innen Klaus Sarsky und Kristina Reißler übernehmen. So kann eine noch engere und intensivere Begleitung unserer Athlet:innen als auch Abstimmung mit Verbandsvertreter:innen und Trainer:innen gewährleistet werden.

Themenbezogen werden meine Schwerpunkte im Bereich spitzensportfreundliches Studium (Fokus Fernstudium) und Paralympischer Sport liegen. Weitere Fokusthemen sind ie Konzeption und Realisierung von Angeboten im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Workshops zu unterschiedlichen Themen im OSP-Kontext.

Meine bisherige berufliche Laufbahn habe ich als Psychologin in der Kinder- und Jugendhilfe gearbeitet, zuletzt acht Jahre in einer Familienberatungsstelle vorwiegend mit Eltern und Jugendlichen. Aus dieser Tätigkeit bringe ich viel Erfahrung als systemische Beraterin mit dem Fokus auf Ressourcen und Lösungen mit.

Seit meiner Jugend bin ich begeisterte Sportlerin und seit meinem 16. Lebensjahr im Kampfsport angekommen. Jahrelang betrieb ich begeistert wettkampfmäßig Taekwondo und engagierte mich dort zusätzlich auch als Trainerin und Coach. Inzwischen hat sich mein Fokus verlagert und ich bin ins Krav Maga (Selbstverteidigung aus Israel) gewechselt.

Die Tätigkeit am OSP ist für mich die Möglichkeit die Begeisterung für Sport im Allgemeinen auch im beruflichen Kontext zu leben. Ich freue mich sehr darauf Teil eines Teams zu sein, dass die Athlet\*innen beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützt.

Ich freue mich über ein persönliches Kennenlernen und Kontaktaufnahme am OSP oder via Email/Telefon. ([fkriesch@ospbayern.de](mailto:fkriesch@ospbayern.de)).



# Institut für Bewegungsanalyse & Sportmedizin Garmisch-Partenkirchen

Wir sind ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten, denen die Betreuung von Leistungs-, Nachwuchs- und Breitensportlern am Herzen liegt.

Zur Leistungs- und Bewegungsoptimierung bieten wir verschiedene Untersuchungsreihen an, welche eine Trainingsstanderhebung sowie auch Trainingsplanung und -begleitung umfassen können. Falls benötigt, bieten wir den Sportlern auf diesen Erkenntnissen basierend ambulante Physiotherapie bei uns an. Durch die Kooperation mit dem OSP ist unser Team erfahren in der Betreuung von Kaderathleten in der Prävention und Rehabilitation.



## Arbeitsfelder des Sportmedizinischen Instituts:

- Sporttauglichkeitsuntersuchung und Leistungsdiagnostik
- Trainingsbegleitung und Tracking: Laktatmessung während des Trainings (Rückmeldung zur Trainingssteuerung)
- Bewegungsanalyse (Feststellung von Fehl- oder Überbelastungen) / Verletzungsscreening
- Präventionsscreening
- Return to Competition



**Institut für Bewegungsanalyse & Sportmedizin**  
Anmeldung: 08821 77-12 45  
E-Mail: [ibs@endogap.de](mailto:ibs@endogap.de)





# MEDIZINISCHE HERAUSFORDERUNGEN IM FELDHOCKEY

Dr. Björn Michel war selbst professioneller Feldhockeyspieler und bestritt insgesamt 334 Länderspiele, in denen er 229 Tore erzielte. Er wurde unter anderem Welt- und Europameister und konnte außerdem bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen die Bronzemedaille gewinnen, wo er selbst das entscheidende Tor schoss. Neben seiner sportlichen Karriere studierte er Humanmedizin an der Technischen Universität München. Seit 2004 praktizierte er unter anderem im Klinikum Garmisch-Partenkirchen sowie in der Unfallklinik Murnau und fungiert seitdem als Ansprechpartner im Fachbereich Orthopädie für den Olympiastützpunkt Bayern.

**Herr Michel, auf welche Erfahrungen aus Ihrer aktiven sportlichen Karriere können Sie jetzt als Sportmediziner zurückgreifen und in welchen Situationen profitieren sie heute noch davon?**

In meiner aktiven Zeit konnte ich auf verschiedene Hilfsangebote zurückgreifen. Dazu zählten zum Beispiel essentielle Leistungen wie die physiotherapeutische Betreuung, ein schneller Zugang zur Leistungsdiagnostik oder gezielte Kraftdiagnostiken. Diese Erfahrungen helfen mir heute in meiner täglichen Arbeit, um das Verständnis bei den Athlet:innen hervorzurufen. Der präventive Bereich ist für die Athlet:innen ein sehr wichtiger Bestandteil, durch den man einige Prozente aus sich herausholen kann. Anhand verschiedener Parameter kann individuell auf die Sportler:innen eingegangen und die Leistung verbessert werden. Mit meinem jetzigen Wissen

"DER PRÄVENTIVE BEREICH IST FÜR DIE ATHLET:INNEN EIN WICHTIGER BESTANDTEIL."

hätte das damals bei mir den Unterschied zwischen Gold und Bronze ausmachen können.

**Wie hat sich die Sportartart Feldhockey in den vergangenen Jahrzehnten weiterentwickelt?**

Das Spiel und die Anforderungen haben sich gewandelt. Die Spielzeit wurde von 2x 35 Minuten auf 4x 15 Minuten umgestellt. Durch die Anpassung der Spielzeit wurde die Attraktivität und auch die Intensität gesteigert. Das Tempo ist inzwischen deutlich höher und auch das Interchanging wird häufiger genutzt. Gerade Länder wie Australien, Neuseeland oder Pakistan haben athletisch extrem aufgeholt und die Leistungsdichte wird immer enger. Materiell haben sich die Schläger etwas verändert bzw. weiterentwickelt, in dem sie etwas gebogener sind und man leichter unter den Ball kommt. Das Spiel verlagert sich sowohl beim Dribbling als auch bei den Pässen etwas mehr in die Luft und wird als „3D-Hockey“ bezeichnet.

**Was sind klassische Verletzungen in der Sportart und welche medizinische Herausforderungen gilt es bei den Athlet:innen zu meistern? Gibt es hier Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Athlet:innen?**

Klassische Verletzungsmuster sind direkte Verletzungen durch den Ball oder Muskelverletzungen durch Sprints und hohe Belastungen. Auch die gebückte Haltung kann Muskelverletzungen begünstigen. Außerdem zählen Sprunggelenks- und Kreuzbandverletzungen zu häufigeren Verletzungsmustern. Gerade bei den Damen haben sich Kreuzbandverletzungen

gehäuft. Da stellt sich die Frage, ob es an den wenigen Ruhepausen, den höheren Trainingsumfängen oder sich eventuell sogar das Schuhwerk zum Nachteil entwickelt hat. Um Kreuzbandverletzungen zu vermeiden gibt es verschiedene Ansätze, die über gezieltes Präventionstraining reduziert werden können.

**Welche Präventionsmaßnahmen sollten Athlet:innen ergreifen bzw. in ihr tägliches Training integrieren, um schwere Verletzungen zu vermeiden?**



Das reine Balltraining muss zwingend mit präventivem Training ergänzt werden. Durch die zunehmende Professionalisierung in den Vereinen wird der Fokus oft zu stark auf das Training mit dem Schläger gelegt. In gewissen Phasen ist präventives Training erforderlich und die Herausforderung wird es sein, eine gesunde Mischung zwischen Kraft- und Koordinationstraining herzustellen. So werden Verletzungen vermieden und die Leistungsfähigkeit kann zusätzlich gesteigert werden.

"GESUNDE MISCHUNG ZWISCHEN KRAFT- UND KOORDINATIONS-TRAINING."

**Über die Firma Cryofos wurde vom Olympiastützpunkt Bayern zum Beispiel ein mobiles Therapiegerät angeschafft, das bei einigen Hockeyspielen vom OSP-Arzt Dr. Frank Styra zum Einsatz kommt. Wie sinnvoll ist der Einsatz eines solchen Geräts direkt am Spielfeldrand? Gibt es noch weitere technische Geräte, die für die Behandlung von Verletzungen besonders zielführend sind?**

Viele Therapiegeräte gibt es inzwischen als mobile Geräte und lassen sich über Apps steuern. Durch direkte Bildgebungen aufs Handy oder das Tablet lassen sich Verletzungen schnell erkennen und sofortige Maßnahmen können in die Wege geleitet werden, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Das ist eine Qualitätssteigerung und hat es früher zu meiner aktiven Zeit so nicht gegeben.

Neben Kälteapplikationen werden Stoßwellengeräte oder Ultraschallgeräte eingesetzt, die ebenfalls einen Mehrwert für die Athlet:innen darstellen.

**Wo gibt es Ihrer Meinung nach Verbesserungspotential in der medizinischen Versorgung der Athlet:innen?**

Der interdisziplinäre Austausch zwischen den Trainer-, Athletiktrainer-, Mediziner- und Therapeutenteams könnte intensiver genutzt werden. Außerdem müsste die Nutzung von GPS-Daten stärker in das Training integriert werden. Anhand dieser Daten ist eine individuellere Trainings- bzw. Belastungssteuerung möglich und

Athlet:innen können so in manchen Phasen gezielt geschont werden.

**An welchen Stellschrauben muss aus medizinischer Sicht noch gedreht werden, um bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris erfolgreich zu sein?**

Kurzfristig sind die Mannschaften für Paris optimal aufgestellt. Veränderungen die keine 12 Monate mehr bedürfen sind zu kurzfristig und würden der Mannschaft vermutlich nicht weiterhelfen. Optimierungen müssen für den nächsten Olympiazzyklus bis Los Angeles 2028 angewendet werden und werden sicher auch ergebnisabhängig sein.

"DIE MANNSCHAFTEN SIND FÜR PARIS OPTIMAL AUFGESTELLT."









# Erreichen Sie mit uns Ihre sportlichen Ziele!

■ ■ ■ ■ Institut für Sportmedizin | Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Als Krankenhaus der höchsten Leistungsstufe bietet das Klinikum Nürnberg modernste Diagnostik und innovative Therapie für alle Sportverletzungen sowie eine differenzierte Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung an. Daher ist das Klinikum Nürnberg

- offizieller medizinischer Partner des Olympiastützpunkts Bayern
- sportmedizinischer Betreuer vieler Leistungssportler in der Metropolregion Nürnberg


**Institut für Sportmedizin:** +49 (0) 911 398-5630  
**Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie:** +49 (0) 911 398-2600  

[klinikum-nuernberg.de](http://klinikum-nuernberg.de)


**PARACELUS  
MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT**

## EM SYNCHRONSCHWIMMEN

# GESCHICHTE SCHREIBEN

Auch im Bereich Synchronschwimmen unterstützt der OSP Bayern durch seine Serviceleistungen die Entwicklung erfolgreichen Athlet:innen. Am DSV-Nachwuchsstützpunkt in München kümmern sich Bundestrainerin Doris Ramadan und Landestrainerin und BSV Stützpunktleiterin Barbara Liegl u.a. um unsere erfolgreichen Bundeskaderathlet:innen. Unterstützt werden sie vom OSP Bayern vor allem in den Bereichen der medizinischen Versorgung und dem Management Duale Karriere. Dass aus dieser Zusammenarbeit die erhofften Erfolge hervorgehen, zeigt die Silbermedaille bei der diesjährigen Europameisterschaft, die im Rahmen der European Games in Krakau/Polen ausgetragen wurden.

### Lest hier den ganz persönlichen Bericht von Silbermedaillen-Gewinnerin Solène Guisard:

Am 21. Juni fanden die European Games in Polen statt. Dort vertraten Marlene Bojer, Maria Denisov, Solène Guisard (alle SG Stadtwerke München) gemeinsam mit Amelie Blumenthal Haz und Daria Tonn (beide SB Bayern 07) Deutschland bei der Europameisterschaft im Synchronschwimmen.

Für uns bayerische Athletinnen begann der Wettkampf mit dem Vorkampf Team Free. Hierbei konnten wir uns mit einer ordentlichen Leistung für den Final Wettkampf qualifizieren. Es war der erste Wettkampf, bei dem wir Erfahrungen mit dem neuen Wertungssystem machen konnten. Nur Marlene Bojer hatte sich vorher auf mehreren Welt Cups damit schon vertraut machen können.



Noch am selben Abend stand ein Ausflug von Oswiecim nach Krakau zur Eröffnungsfeier ins Henryk Rebirth Municipal Stadium auf dem Programm. Hier konnten wir das großartige Flair der Games aufsaugen. Angefangen beim Besuch des deutschen Hauses, über das Tauschen und Sammeln anderer Nationen-Pins, bis hin zum Einlaufen ins Stadion als gesammeltes Team D. Wir Schwimmerinnen sind sehr dankbar, diese Momente und Erfahrungen miterlebt zu haben, da der Olympia-Charakter bei der Feier stark zu spüren war. Mit diesen tollen Eindrücken und strahlenden Augen ging es nun konzentriert weiter zum zweiten Team Event - freie Kombination. Dort haben wir eine einmalig starke Performance gezeigt. Mit unserer brand-



neuen Choreographie zum Thema "Monster Party with greetings from the Addams Family" konnten wir die Judges überzeugen.

Damit gelang uns ein historischer Erfolg: Vize Europameister! Seit 40 Jahren wartete das deutsche Synchronschwimmen auf ein neues Edelmetall und nun hatten wir es geschafft.

Die gewonnene Silbermedaille ist ein unglaublicher Erfolg für das gesamte Team und macht Lust auf mehr. Nach wenigen Tagen Regeneration begannen die Vorbereitungen für die Weltmeisterschaft in Fukuoka/Japan. Mit neu gewonnener Motivation und einer extra Portion silbernen Rückenwind konnten wir es kaum erwarten, unser Können erneut unter Beweis zu stellen und der gesamten Welt zu zeigen, was wir draufhaben. Wir sind uns sicher, es wird nicht das letzte Mal sein, dass wir von unseren bayerische Synchronschwimmerinnen mit internationalen Erfolgen hören werden.



#BREAKINGTRADITIONS – FRAUEN.KARRIERE.SPORT

# SAVE THE DATE!

Im Sommer 2022 fand erstmalig die Veranstaltung **#breakingtraditions – Frauen.Karriere.Sport** im Herzen des Olympiaparks München statt. Tolle Persönlichkeiten und erfahrene Referent:innen, wie Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen, Moderatorin Kathrin Müller-Hohenstein oder Verena Bentele, mehrfache Paralympics Siegerin und heute Präsidentin des Sozialverband VdK sowie Vizepräsidentin des DOSB, inspirierten die Teilnehmer:innen, eine Karriere im Spitzensportumfeld anzustreben und teilten auch ganz praktische Tipps & Tricks.

Nach dem erfolgreichen Auftakt im vergangenen Jahr, folgt im Herbst 2023 nun die zweite Auflage des Karrieretages **#breakingtraditions – Frauen.Karriere.Sport**. Das diesjährige Motto „**Selbständig – Selbstbestimmt – Selbstbewusst**“ vereinigt wichtige Kompetenzen, die – nicht nur für Frauen – für eine erfolgreiche Karriere im Kontext „Sport“ nötig sind.

Gemeinsam mit erfahrenen und inspirierenden Persönlichkeiten aus Spitzensport, Wirtschaft und Politik möchten wir diese Kompetenzen

näher beleuchten und junge Menschen darin unterstützen, ihre Potenziale und Chancen erkennen und nutzen zu können.

Stattdessen wird **#breakingtraditions – Frauen.Karriere.Sport** am 04.11.2023. Am Campus der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Technischen Universität München werden die Teilnehmer:innen der Veranstaltung dann nicht nur die Möglichkeit haben, sich mit Expert:innen vor Ort auszutauschen, sondern erhalten auch ganz praktische Tipps und Tricks für den Start einer erfolgreichen beruflichen Karriere im Umfeld „Sport“.

Die Themenfelder „selbständiges Arbeiten“, „selbstbestimmtes Handeln“ und „selbstbewusstes Auftreten“ werden in verschiedenen Formaten wie Kurzvorträgen, Interviews, Workshops und einer Podiumsdiskussion abgebildet, was schon jetzt ein abwechslungsreiches und interessantes Programm verspricht.

Alle Infos zur Veranstaltung und Anmeldung können der Website entnommen werden. [www. https://breakingtraditions.de/](https://breakingtraditions.de/)



Seit Jahren führen wir Sportler zielgerichtet zum Erfolg!



Damit dein **TRAINING** zum **ERFOLG** führt!



Vertraue unserer Kompetenz sowie unserer vielfach ausgezeichneten Sporternährung!



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

Kräuterhaus  
Sanct Bernhard KG  
Helfensteinstr. 47  
73342 Bad Ditzgenbach





# SPORTPSYCHOLOGISCHE SPRECHSTUNDE AM OSP

Wie bringe ich mich selbst in die optimale mentale Verfassung, um auf den Punkt Höchstleistung abzurufen? Wie kann ich besser mit Druck umgehen und meine Wettkampf-Nervosität kontrollieren lernen? Wie bleibe ich ruhig und fokussiert, wenn ich im Wettkampf Fehlversuche habe oder in Rückstand gerate? Wie kann ich Bewegungsabläufe im Kopf trainieren? Wie komme ich wieder aus dem „Loch“ nach einer Verletzung und motiviere mich für Reha-Phase und Wiedereinstieg? Wie kann ich Teamkonflikte lösen? Wo finde ich Hilfe bei privaten Problemen, die meine sportliche Leistung stark beeinflussen? Bei diesen und vielen weiteren Fragen und mentalen Herausforderungen rund um den Spitzensport bietet die Sportpsychologische Sprechstunde am OSP in München seit April 2023 professionelle Unterstützung.

## Wie läuft's seit dem Start vor vier Monaten?

„Ich freue mich sehr, dass wir mit diesem neuen, niedrighschwelligen Angebot die Möglichkeit geschaffen haben, interessierten Athlet:innen unkompliziert und kurzfristig Termine für psychologische Beratung und Coaching anzubieten“, sagt OSP Bayern Geschäftsführer Volker Herrmann. „Ich betrachte Sportpsychologie und Mentaltraining als wichtigen Baustein in der Betreuung von Spitzensportler:innen und der Förderung ihrer Leistungsfähigkeit – gleichwertig mit Trainingswissenschaft, Sportmedizin, Physiotherapie und Ernährungswissenschaft.“

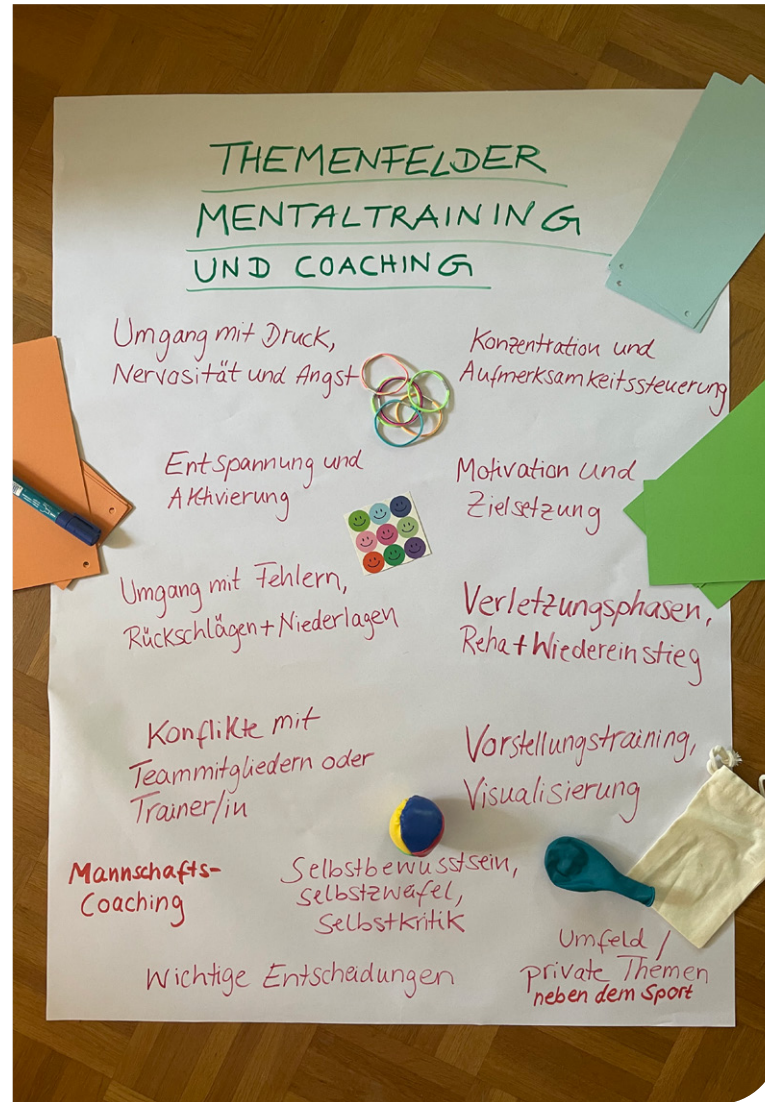
Derzeit können Sportler:innen aus den Kaderstufen OK, PK und NK1 die Sprechstunde kostenfrei nutzen – persönlich vor Ort oder online. Durchgeführt wird sie immer Mittwoch nachmittags von Sportpsychologe Dr. Kai Engbert und Sportpsychologin Mila Hanke im Wechsel.

„Auch wir freuen uns, dass die neue Sprechstunde von Sportler:innen aus den verschiedensten Disziplinen so gut angenommen wird und das Feedback sehr positiv ist“, betont Dr. Kai Engbert. „Die Sportler:innen melden sich mit sehr vielfältigen Themen – ganz nach Bedarf, aber regelmäßig, so dass eine individuelle und langfristige Begleitung möglich ist.“

Kollegin Mila Hanke erklärt den Ablauf der Zusammenarbeit: „Wir erarbeiten mit den Athlet:innen Methoden aus dem Mentaltraining und sportpsychologischen Coaching, die genau zu ihren persönlichen Anliegen passen. Die neuen Impulse können sie direkt beim nächsten Training oder Wettkampf ausprobieren. Dann machen wir einen Folgetermin aus und besprechen, was schon funktioniert oder wo wir mehr in die Tiefe gehen müssen. So haben die Sportler:innen eine ganz konkrete und ganz individuelle Vorbereitung auf wichtige Wettkämpfe und Saisonziele.“

## Vom Training mentaler Stärke bis zu Problemen im Umfeld

Neben dem klassischen Training von mentalen Fertigkeiten wie z. B. Emotionsregulation, Konzentration, Entspannung, Aktivierung, Visualisierung, Motivation und Zielsetzung bieten Dr. Kai Engbert und Mila Hanke auch Unterstützung bei psycho-sozialen Themen rund um den Leistungssport. „Wir unterliegen der Schweigepflicht, egal mit welchem Anliegen Sportler:innen zu uns kommen“, betont Engbert. Zudem erfolgt die Dokumentation datenschutzgesichert, ohne Einblick von Dritten oder anderen Mitarbeiter:innen am OSP. „Diese Rahmenbedingungen sind sehr



wichtig für das Vertrauensverhältnis“, so Engbert. „Interessierte sollen sichergehen können, dass wir weder Trainer:innen, Eltern, Mannschaftsmitglieder oder andere Fachbereiche am OSP ohne Zustimmung informieren oder einbeziehen.“



gesamten Expertise am OSP Bayern profitieren kann – von Orthopädie und Physiotherapie, über Sportpsychologie und Ernährungswissenschaft bis Trainingswissenschaft.“

Für die Zukunft der Sportpsychologischen Sprechstunde (derzeit ein Pilotprojekt bis Ende des Jahres) ist auch angedacht, Trainer:innen sportpsychologische Angebote zu machen. So könnten diese zum einen selbst Methoden aus dem Mentaltraining lernen, um Mannschaften und Einzelsportler:innen in der täglichen Arbeit zu fördern. Zum anderen sind die Themen psychische Gesundheit, Umgang mit Stress und Druck bzw. Burn-Out-Prävention auch für Trainer:innen wichtig.

Zunächst einmal freuen sich alle Beteiligten über den guten Start des Projektes und auf die weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Athlet:innen. Nach dem Umzug in die Containerbüros der European Championships 2022 dann ab Herbst auch in neuen Räumen.

Weitere Infos auf [www.ospbayern.de/leistung-sportpsychologie/](http://www.ospbayern.de/leistung-sportpsychologie/) Kontakt und Termine direkt über: Dr. Kai Engbert [kengbert@ospbayern.de](mailto:kengbert@ospbayern.de) und Mila Hanke [mhanke@osp.bayern.de](mailto:mhanke@osp.bayern.de)

Dass nun regelmäßig auch die Sportpsychologie am OSP im Münchner Olympiapark vor Ort vertreten ist, fördert außerdem den interdisziplinären Austausch und die interdisziplinäre Zusammenarbeit, um Athlet:innen als Kompetenzteam bestmöglich zu unterstützen. „Es ist mir sehr wichtig, die fachübergreifende Arbeit am OSP voranzutreiben“, betont Volker Herrmann. „Bei einer ernsthaften Verletzung zum Beispiel macht es Sinn, wenn der oder die Betroffene von der



**Fallbeispiel:** Leistungsdruck nach Krankheitsphase, Athlet im Perspektivkader einer Individualsportart, 22 Jahre

**Ausgangssituation:** Der Sportler hat nach mehreren Verletzungen und Krankheitsphasen starke Selbstzweifel, weil er an seine Leistungen vor eineinhalb Jahren noch nicht wieder stabil anknüpfen kann. Vor Wettkämpfen ist er extrem nervös. Er hat das Gefühl, sein Selbstbewusstsein und die Leichtigkeit, mit der er früher Bewegungsabläufe abrufen konnte, sind verloren gegangen. Der Leistungsdruck, um seinen Kaderstatus nicht zu verlieren, und die Erwartungen des Trainers, fühlen sich für ihn an wie eine schwere Last, die ihn lähmt und bremst.

**Mentale Ziele:** Verbesselter Umgang mit Leistungsdruck, Wettkampfnervosität und Versagensangst, Stärkung des Selbstbewusstseins, wieder mehr Leichtigkeit und intuitives Abrufen in die Bewegungsabläufe bringen.

**Vorgehen:** Wichtig war vor allem die Analyse der inneren Selbstgespräche, der negativen Gedanken und Gefühle in genau den Situationen, die für den Sportler Druck, Nervosität und Angst auslösen (z. B. am Vorabend des Wettkampfes, kurz vor dem Start, wenn er im Wettkampf in Rückstand gerät, u. ä.). Mit verschiedenen Methoden aus dem Mentaltraining hat der Sportler gelernt, positive Gefühle, seinen optimalen mentalen Wettkampfstadium (z. B. selbstbewusst, fokussiert, Spaß habend) und seinen optimalen körperlichen Wettkampfstadium (d. h. die für ihn persönlich ideale Mischung aus Anspannung und Entspannung) selbst bei sich auszulösen. Solche Methoden waren z. B. ganz individuelle Code-Wörter, innere Bilder, visuelle Anker, Musik/spezielle Songs, Atemübungen, körperlich spürbare Signale und im Coaching erarbeitete veränderte Denk- und Bewertungsmuster. Zusätzlich hat der Sportler mit Visualisierungstechniken daran gearbeitet, seine Bewegungen und Techniken wieder intuitiver, weniger verkopft und mit der früheren Leichtigkeit und einem „Flow-Gefühl“ abzurufen.

**Ergebnis:** Der Sportler hat die mentalen Methoden im Alltag geübt, ihre Wirksamkeit im Training und bei Wettkämpfen ausprobiert, sie individuell für sich angepasst und eigene mentale Routinen für verschiedene Druck- und Stress-Situationen entwickelt. Seine Leistung hat sich Schritt für Schritt gesteigert. Neue Erfolgserlebnisse haben sein Selbstbewusstsein gestärkt. Mit Rückschlägen und der Tatsache, dass er noch Geduld braucht, bis er wieder sein altes Leistungsniveau erreicht, kann er jetzt besser umgehen.



# 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 sportart-spezifische Betreuung mit moderner Leistungsdiagnostik, individuell abgestimmten Behandlungen, Trainingssteuerung sowie Ernährungsberatung.



Mehr Informationen finden Sie unter:  
**medicalpark.de**



CHECK IT OUT!

## PARTNERANGEBOTE DES OSP BAYERN

Der OSP Bayern bietet mit seinen 24 Kooperationspartnern umfangreiche Angebote für seine über 850 Bundeskaderathlet:innen an. Für eine ganzheitliche Betreuung sind nicht nur sportliche Aspekte, sondern auch die Unterstützung neben „dem Platz“ entscheidend, so Sebastian Schön, Verantwortlicher Mitarbeiter für die Sponsorenbetreuung am Olympiastützpunkt Bayern.

Aktuell gehören 17 medizinische Partner, 4 Ernährungspartner sowie weitere 3 systemische Partner zum Netzwerk des OSP Bayern.

Von den Ernährungspartnern wie z.B. der Hans-Günther Berner GmbH & Co. KG (Cellagon), der MITOcare GmbH & Co. KG, der Kräuterhaus Sanct Bernhard KG und der Yakult Deutschland GmbH können die Athlet:innen auf qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, die selbstverständlich auch auf der Kölner Liste zu finden sind. Diese Produkte sind die perfekte Ergänzung zu einem vollgepackten Trainingstag, bei dem aufgrund der Fülle oftmals einige Nährstoffe auf der Strecke bleiben und der Körper in ein Ungleichgewicht kommen kann.

Neben den Produkten im Bereich der Nahrungsergänzung verfügt der OSP Bayern über weitere Kooperationspartner aus dem medizinischen Bereich. So profitieren die Athlet:innen des OSP Bayern von einem bayernweiten Netzwerk, das aus diversen Kliniken besteht und sich von Würzburg bis Garmisch-Partenkirchen erstreckt.

Zusätzlich zu den Behandlungsmöglichkeiten bietet der OSP Bayern exklusive Leistungen an, die Vergünstigungen oder auch komplett kostenlose Serviceleistungen beinhalten. So können die Athlet:innen zum Beispiel medizinische Bandagen von der Firma medi oder auch auf den Spitzensport abgestimmte hochwertige, augenärztliche Behandlungen bei Smile Eyes in Anspruch nehmen.

Um nicht nur ein scharfes Sehvermögen zu fördern, sondern auch die Mobilität der Sportler:innen zu gewährleisten, hat der OSP mit der Athletic Sport Sponsoring einen langjährigen Partner an seiner Seite. Zusätzlich stehen mit der concat AG und der Firma SIMI zwei systemische Partner zur Verfügung, um diverse Datenbanken und Messsysteme des OSP miteinander zu verknüpfen.

Eine ausführliche Übersicht der Partnerangebote findet ihr auf unserer Homepage: [www.ospbayern.de/partnerangebote/](http://www.ospbayern.de/partnerangebote/)

Für Rückfragen oder individuelle Produktanfragen könnt Ihr Euch gerne wie folgt melden:

**Ansprechpartner: Sebastian Schön**  
Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit  
E-Mail: [sschoen@ospbayern.de](mailto:sschoen@ospbayern.de)  
Tel: 089-3067 2680



### MEDIZINISCHE PARTNER



### ERNÄHRUNGSPARTNER



### SYSTEMISCHE PARTNER





## COACHES CORNER

# TRAINERFORTBILDUNGEN IM OLYMPIAPARK

Im Oktober 2023 startet am Olympiastützpunkt Bayern eine neue Veranstaltungsreihe: Coaches Corner. Dabei handelt es sich um Fortbildungen für Trainer:innen, welche von nun an ein- bis zweimal jährlich durchgeführt werden.

Die ersten beiden Fortbildungen drehen sich um die Bereiche Kraft (CC1: Moderne Krafttrainingssteuerung) und Ausdauer (CC2: Individualisierung im Ausdauertraining) und finden am 04.10. bzw. 18.10. 2023 am Standort München statt.

Die Veranstaltungen sind halbtags geplant und starten jeweils nachmittags um 15:30 Uhr.

Coaches Corner richtet sich an alle Trainer:innen (und Interessierte), die ihr Wissen und ihre Fähigkeiten im Bereich Kraft- und/oder Ausdauertraining erweitern möchten.

Euch erwarten spannende Vorträge von hochkarätigen Referent:innen aus Spitzensport und Wissenschaft, sowie verknüpfende, Praxisinhalte. Darüber hinaus schafft das Format die Möglichkeit, sich mit Trainer:innen aus anderen Sportarten zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Eine gute Gelegenheit für Networking bietet das an die Trainerfortbildung anschließende Get-Together mit Drinks und Snacks in entspannter Atmosphäre.

Die Teilnahme an den Fortbildungen ist für Trainer:innen von OSP Bayern Kader:athletinnen (OK – NK2) kostenlos. Für externe Trainer:innen fällt eine Teilnahmegebühr von 65,00 € an. Für die Verlängerung der Trainerlizenzen wurden bei den Fachverbänden 5 UE beantragt. Jede:r Teilnehmer:in erhält im Anschluss an die Fortbildung eine Teilnahmebescheinigung und wird in den OSP Bayern Coaching Circle aufgenommen.

Die Anmeldung ist über (<https://connfair.events/7afzy1>) möglich. Da die Teilnehmerzahl für beide Fortbildungen begrenzt ist, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Aktuelle Infos zu den Fortbildungen können über unsere Homepage [www.ospbayern.de](http://www.ospbayern.de) oder über Social Media (Instagram: [ospbayern](https://www.instagram.com/ospbayern)) bezogen werden.

Bei Rückfragen stehen unsere Trainingswissenschaftler:innen Anna Arlt ([arlt@ospbayern.de](mailto:arlt@ospbayern.de)) und Niklas Grundler ([ngrundler@ospbayern.de](mailto:ngrundler@ospbayern.de)) gerne zur Verfügung.



### DIE FAKTEN AUF EINEN BLICK:

**Termin CC1 / Krafttraining:** 04.10.2023

**Termin CC2 / Ausdauertraining:** 18.10.2023

**Uhrzeit:**  
15.30-19.30 Uhr, anschließend GetTogether

**Ort:**  
OSP Bayern (Werner-von-Linde Halle)

**Kosten:**  
Trainer:innen von OSP Kaderathlet:innen kostenlos,  
externe Trainer:innen 65,00 €

### CC1 Moderne Krafttrainingssteuerung/ Inhalte und Referent:innen:

- Geschwindigkeitsorientiertes Krafttraining  
**Jan Seiler**, BASPO Magglingen
- Motorik im Krafttraining  
**Max Rieder**, OSP Bayern
- Exzentrisches Training  
**Jan Seiler**, BASPO Magglingen
- Microdosing  
**Steffen Held**, IST- Hochschule
- Trainingsplanung/Krafttraining in Team- vs. Individualsportarten  
**Carsten Schünemann**, FC Bayern München

### CC2 Individualisierung im Ausdauertraining/ Inhalte und Referent:innen:

- Trainingsplanung und -gestaltung im Mittelstreckenlauf  
**Andreas Knauer**, Deutscher Leichtathletik Verband
- How to individualize and monitor the aerobic training  
**Per Nilsson**, Deutscher Ski Verband
- Individuelles metabolisches Profil zur Trainingssteuerung  
**Katharina Dunst**, IAT Leipzig
- Wearables zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit im Ausdauersport  
**Billy Sperlich**, Universität Würzburg
- VO2max – Training TBA

# PUSH YOUR PERFORMANCE

## E+motion®



**Genumedi® E+motion®**  
Kniebandage



**Lumbamed® plus E+motion®**  
LWS-Orthese



**Levamed® E+motion®**  
Sprunggelenkbandage



**Manumed active® E+motion®**  
Handgelenkbandage



**Epicomed® E+motion®**  
Ellenbogenbandage



medi Performance Collection

**Die neue Generation Premium-Bandagen**  
für aktive Menschen, die mehr wollen –  
vom Material über die Passform bis zum Gestrick



medi. ichühl mich besser.

[www.medi.biz/emotion](http://www.medi.biz/emotion)



# COACHES CORNER

An alle  
Leistungssport-  
Trainer:innen

## Die Trainerfortbildung im Olympiapark

CC1: Moderne Krafttrainingssteuerung

04.10.2023 / 15:30 - 19:30 Uhr

Werner-von-Linde-Halle



Max  
Rieder

OSP Bayern



Jan  
Seiler

BASPO Magglingen



Prof. Dr.  
Steffen Held

IST-Hochschule



Carsten  
Schünemann

FC Bayern München

# COACHES CORNER

An alle  
Leistungssport-  
Trainer:innen

## Die Trainerfortbildung im Olympiapark

CC2: Individualisierung im Ausdauersport

18.10.2023 / 15:30 - 19:30 Uhr

Werner-von-Linde-Halle



Andreas Knauer

Bundestrainer  
Mittelstrecke, DLV



Per Nilsson

Bundestrainer  
Skilanglauf, DSV



Dr. Katharina  
Dunst

IAT Leipzig



Prof. Dr.  
Billy Sperlich

Universität Würzburg



## Privatklinik und 5-Sterne Hotel unter einem Dach

Das St. Wolfgang bildet durch sein einzigartiges Konzept, 5-Sterne-Hotel und First-Class-Medizin unter einem Dach, die ideale Symbiose aus Gesundheit, Erholung und Sport. Unser Haus bietet insgesamt 180 Zimmer, große Praxis- und Behandlungsräume, eine modernst ausgestattete Trainingstherapie sowie eine großzügige Wellness- und Badelandschaft. Seit 20 Jahren begeistert dieses einmalige Konzept Menschen aus nah und fern. Neben Spitzensportlern und prominenten Gästen aus Politik und Unterhaltung schätzen auch viele gesundheitsbewusste Damen und Herren unser Haus.

## Medizin der Spitzenklasse und modernste Diagnostik und Therapie

Dafür stehen im St. Wolfgang hochqualifizierte Teams aus international anerkannten Fachärzten und Therapeuten. Das Asklepios Gesundheitskonzept „Gesund werden, Gesund leben“ wird hier auf ganz besondere Weise spürbar. Neben den Schwerpunkten Innere Medizin & Kardiologie, Orthopädie & Sportmedizin, Urologie sowie Ästhetischer Medizin finden Sie in der Privatklinik St. Wolfgang ein 35-köpfiges Team aus Physiotherapeuten, Krankengymnasten sowie Diplom-Sportlehrern.

**Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung sowie der weitreichenden Fachkompetenz des gesamten Teams!**



- ➔ Innere Medizin & Kardiologie, Orthopädie & Sportmedizin, Urologie sowie plastische & ästhetische Chirurgie
- ➔ 2.000 m² große Therapiefläche
- ➔ Anschlussheilbehandlungen
- ➔ Operative Eingriffe
- ➔ Gesundheitschecks
- ➔ Gesundheitsprogramme: Heilfasten, Prävention ...

Asklepios Klinik Bad Griesbach GmbH & Cie. OHG,  
Ludwigpromenade 6, 94086 Bad Griesbach – Therme  
Germany, Tel. +49(0)8532 980 0, Fax 980 635,  
E-Mail: BadGriesbach@asklepios.com, Internet: www.stwolfgang.de





# 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](http://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](http://www.fp-handelsmarketing.de), Projektmanagement: Bernhard Vogler, Konzept & Kreation: Alexander Hoffmann

**Fotorechte:** S.1: jz\_media\_productions, S.3: OSP S.4: Sean Evans, S.5: Mario Andrade, S.6: Jasper Schmidt, Sean Evans, S.7: Mario Andrade, S.8: Mario Andrade, o2 SURFTOWN MUC, S.10/11: dpa, Picture Alliance, Chiara Horder S.13: OSP, S. 14/15: Sportfotos24, EJV, S.17/18: dpa, Picture Alliance, S.19: privat, S.21: EdS München, S.22: OSP, S.23: privat, Team D, S.24: privat, S. 26/27: dpa, Picture Alliance, S. 29: Team D, S.30: OSP, S. 32: M. Hanke, S.33: Sportpsychologie München, S.35: OSP, S.38: OSP



ospbayern



Olympiastützpunkt Bayern



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