



## **TRAINER:INNEN IM FOKUS**

**TEAMWORK -  
TRAINING - TRÄUME**  
TRIATHLON

**GEMEINSAM HOCH  
HINAUS**  
LEICHTATHLETIK

**VON DER  
TOP-ATHLETIN ZUR  
TRAINERIN**  
EISHOCKEY

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



# 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)

# EDITORIAL

Liebe Leser:innen,

mit diesem Editorial möchte ich auf mein drittes Jahr als Leiter des OSP-Bayern zurückblicken, das nun langsam seinem Ende entgegen geht. Die mit dem Leistungssport so immanent verbundenen Herausforderungen sind auch in diesem Jahr nicht geringer geworden. Doch wir stehen ihnen gemeinsam gegenüber und setzen alles daran, den Spitzensport in Bayern weiter voranzubringen.

Die Leistungssportreform und die Schaffung einer unabhängigen Agentur sind Entwicklungen, die Potenziale bieten, die wir grundsätzlich befürworten. Die konkrete Ausgestaltung dieser Maßnahmen wird jedoch darüber entscheiden, wie erfolgreich sie letztendlich sein werden. In diesem Kontext liegt unser Fokus auf der effektiven Umsetzung und darauf, auch zukünftig bestmögliche Rahmenbedingungen für unsere Athlet:innen und vor allem auch deren Trainer:innen schaffen zu können.

Besondere Sorgen bereitet uns allerdings nach wie vor die Entwicklung des Nachwuchsleistungssports in Bayern, insbesondere bezüglich der Betreuung junger Talente im Freistaat. Im laufenden Jahr konnte erneut keine Lösung hinsichtlich der so wichtigen NK2-Sportler:innen, welche die Basis einer nachhaltigen Talenteentwicklung darstellen, gefunden werden.

Dies betrifft sowohl die klassischen Verbände, als auch eine ganze Reihe von jungen, teilweise noch vorolympischen Sportarten: In Bayern erleben wir – insbesondere im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles – einen Zuwachs an neuen, jungen Sportarten. Dieser positive Trend zeigt die Vielfalt und Dynamik im bayerischen Sport und wir würden uns freuen, derlei positive Entwicklungen zukünftig noch enger begleiten und unterstützen zu können, vom Nachwuchskader bis hin zur Olympiamedaille.

Das Jahr 2023 war für uns darüber hinaus geprägt von Veranstaltungen, bei denen der OSP ganz unüblich, selbst als Veranstalter aufgetreten ist: Unser „Olympic Sports Medicine Congress – Sportmedizin-kongress“ und die neu ins Leben gerufene Trainer:innenfortbildung „Coaches Corner“ haben sich als wichtige Plattformen erwiesen, um Wissen zu teilen, Netzwerke zu knüpfen und Ideen zu entwickeln. Wir möchten diese Foren nutzen, um auch weiterhin in konstruktivem Dialog mit Expert:innen, Trainer:innen und Sportler:innen zu stehen. Das Aufbrechen von Traditionen, symbolisiert durch das Motto unseres dritten Events, des Karrieretages für Frauen im Sport: „#breakingtraditions“, stellt einen weiteren Schwerpunkt dar, um den Leistungssport in Bayern zukunftsorientiert zu gestalten.

Dies wäre nicht möglich, ohne zahlreiche Kolleg:innen, die sich tagtäglich und weit über das normale Maß hinaus, für die Interessen und die Weiterentwicklung unserer Sportler:innen engagieren. Ihnen gebührt ein ganz besonderer Dank, da sie mit ihrer gleichermaßen offenen wie selbstkritischen Art den Geist des OSP Bayern ausmachen.

Bedanken möchte ich mich aber auch bei unseren Aktiven und vor allem ihren Trainer:innen, die viel zu oft vernachlässigt werden, die an vielen Stellen zu kurz kommen und denen wir mit dieser Ausgabe des OSP-Reports ein wenig mehr Sichtbarkeit geben möchten. Sie sind der Eckpfeiler jeder Karriere, begleiten die jungen Talente teilweise über Jahre und sind in vielen Fällen weit mehr als nur sportfachliche Begleiter. Doch dazu mehr auf den folgenden Seiten!

Abschließend möchte ich Ihnen und Ihren Familien im Namen des gesamten Teams einige gleichermaßen frohe und besinnliche Weihnachtstage wünschen. Genießen Sie die festliche Zeit und erleben Sie das ein oder andere Wintersportwochenende, egal ob aktiv am Berg oder passiv vor dem TV, Hauptsache aber mit viel Spaß und Freude.

Ihr / Euer  
Volker Herrmann



Landeshauptstadt  
München

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Bayerisches Staatsministerium  
des Inneren



# INHALTS- VERZEICHNIS

4

**TEAMWORK – TRAINING - TRÄUME**  
Triathlon

8

**ROAD TO PARIS - GEMEINSAM HOCH HINAUS**  
Leichtathletik

12

**COACHES CORNER 2023**  
Trainerfortbildung im Olympiapark

15

**MODERNE HERAUSFORDERUNGEN  
MEISTERN**  
Trainerausbildung in Deutschland

16

**PRAXISNAHE WISSENSCHAFT**  
Leistungsentwicklung am Stützpunkt Ruhpolding

19

**SAVE THE DATE**  
Der OSM 2024

20

**VON DER TOP-ATHLETIN ZUR TRAINERIN**  
Eishockey

22

**VON DER 25 IN DIE 22**  
OSP News

24

**DOPPELFUNKTION UND RÜCKKEHRER**  
Schwimmen

28

**ERFOLGSPOTENTIAL TRAINERINNEN UND  
TRAINER IM DEUTSCHEN SKIVERBAND**  
DSV Trainerschule

31

**DANKE FÜR TOLLE SPORTMOMENTE**  
Karriereenden 2023

34

**MUTIG IN DIE FÜHRUNGSROLLE**  
Rückblick #Breakingtraditions - Frauen.Karriere.Sport

37

**NEUE MITARBEITER:INNEN AM OSP**  
OSP News

Titelfoto: Anabel Knoll

## TRIATHLON

# TEAMWORK - TRAINING - TRÄUME

Athlet:innen über einen längeren Zeitraum bis hin zur olympischen oder paralympischen Medaille zu begleiten und entwickeln stellt für sich schon eine Herausforderung dar. Wie ändert sich diese Zusammenarbeit, wenn Trainer:in und Athlet:in nicht nur durch die gemeinsame sportliche Zielstellungen eint, sondern sie zugleich auch in der Rolle von Kind und Elternteil verbunden sind? **Roland Knoll**, früher selbst deutscher Triathlet auf internationalem Niveau und inzwischen Landestrainer des Bayerischen Triathlon Verbandes sowie Stützpunkttrainer am Bundesstützpunkt Nürnberg und seine Tochter **Anabel** (Olym-

pia-Starterin in Tokio 2021) geben Einblicke in die Besonderheiten ihrer Zusammenarbeit.

**Roland, vor Deiner Karriere als Trainer warst Du ebenfalls ein erfolgreicher Triathlet. Welche Deiner Erfahrungen als Sportler kannst Du in Deiner Tätigkeit als Trainer gewinnen?**

Man sollte versuchen die ganzen Fehler die man als Athlet gemacht hat als Trainer nicht noch einmal zu wiederholen. Aber es hilft schon zu wissen was es heißt, viel und hart zu trainieren, um mehr Verständnis für die Athlet:innen zu haben. Da ich als Athlet überwiegend autodidaktisch unterwegs war, hilft es mir jetzt sehr meine eigenen Ideen und Wege zum Training zu gestalten.

**Mit Anabel trainierst Du ja auch Deine eigene Tochter. Ganz allgemein zum Spannungsfeld Vater/Trainer. Wo siehst Du Vorteile, aber auch besondere Herausforderungen?**

Es ist nicht immer einfach in der Doppelrolle zu sein. Auch wenn man es versucht, ist man speziell im Wettkampf emotional anderes gefordert als nur als Trainer. Ansonsten gibt es dort keine größeren Spannungen, weil Anabel sich ja selbst dazu entschieden hat bei mir zu trainieren, und

es für mich eine interessante und große Herausforderung darstellt, ihr Training zu gestalten. Zumal Anabel doch deutlich anderes auf gewisse Reize reagiert als die Vielzahl der Athlet:innen die ich sonst trainiert habe und augenblicklich trainiere. Ein Vorteil ist sicherlich, dass ich bei Anabel kurzfristiger und schneller auf notwendige Trainingsänderungen eingehen kann, weil die Verbindung enger ist.

**Wie wichtig ist es für den sportlichen Erfolg, die beiden Rollen auseinander zu halten? Wie gelingt Dir das?**

Das lässt sich am Ende nur schwer auseinanderhalten, weil es irgendwie eins ist. Sicherlich bin ich bezogen auf sportliche Herausforderungen und Erfolge mehr Trainer, aber am Ende bin ich immer ein Elternteil und Anabel meine Tochter. Spannend wird es im Fall von Misserfolgen, weil dann beide Rollen gleichermaßen gefordert sind. Was nicht immer einfach ist,

"ES IST NICHT  
IMMER EINFACH  
IN DER DOPPEL-  
ROLLE ZU SEIN!"



Roland  
und Anabel Knoll



sachlich und analytisch zu bleiben, aber trotzdem Empathie zu entwickeln.

### **Welche Rolle ist für Dich mit mehr Herausforderungen verbunden: Vater oder Trainer?**

Beim Wettkampf definitiv Vater. Gerade weil auf dem Rad immer eine Spur (Sturz-)Gefahr mitfährt (übrigens für Mütter fast unerträglich). Speziell auch dann, wenn es im Rennen nicht so läuft wie gewünscht, ist es herausfordernd, seine Emotionen zu kontrollieren. Die Trainerrolle ist wie bei jedem anderen die große Herausforderung, wenn es Probleme zu bewältigen gibt.

### **Wie hat sich Dein Führungsverhalten als Anabels Trainer aber auch Vater im Laufe der Zeit verändert?**

Ich habe mich in der Kindheit und der frühen Jugend nicht so sehr eingemischt was im Sport im Verein bei ihr passiert. Mir (uns) war nur wichtig, dass Sport ein Teil des alltäglichen Ablaufs sein muss, gerade bei ihr, um ihre unbändigen Energien zu bändigen. Welche Sportart es dann ist, war eigentlich egal. Wobei natürlich durch unsere familiäre Bindung zum Schwimmverein Schwimmen ein wichtiger Teil der Sportaktivitäten dargestellt. Aber mir war auch immer wichtig, dass neben dem Schwimmen auch eine oder mehrere Sportarten an Land ausgeübt werden.

Erst in der Jugend habe ich dann die Führungsrolle in Sachen sportlicher Entwicklung nach und nach übernommen und versucht, sie Richtung Triathlon zu lenken, weil ich bemerkt habe, dass es die Sportart ist, welche ihr am meisten liegt.

### **Anabel konnte sich mit der Teilnahme an den Olympischen Spielen einen Traum erfüllen. Daran bist Du als ihr Trainer nicht ganz unschuldig. Welches sind Deiner Meinung nach die Erfolgsfaktoren in Eurer Zusammenarbeit?**

Das ist schwierig zu sagen, letztlich ist es der komplette Entwicklungsweg von der Kindheit an bis heute. Am Ende gehört alles mit dazu, aber am aller wichtigsten ist die Kontinuität des Trainings über einen langen Zeitraum von mehreren Monaten, ja eigentlich Jahren. Daran führt kein Weg vorbei. Je weniger Unterbrechungen im Trainingsprozess entstehen, um so

wahrscheinlicher ist der Erfolg. Ein anderer Punkt ist immer der psychologische Faktor, also der Kopf. Wenn der an das Konstrukt glaubt und locker bleibt, ist vieles möglich. Leider aber auch genauso anderes herum, insofern dass die Psyche alles blockieren kann.

"WENN DER KOPF AN DAS KONSTRUKT GLAUBT, IST VIELES MÖGLICH."

### **Rückblickend auf Deine lang-jährige, erfolgreiche Trainer-tätigkeit: Wo würdest Du ggf. anders agieren und welche learnings würdest Du anderen jungen Trainer:innen in selbiger (Eltern/Kind/Trainer:in/Athlet:in) Konstellation mitgeben?**

Die Entscheidung über die Zusammenarbeit muss ab der späten Jugend von der Athlet:innen Seite kommen, nicht andersherum. Das muss genau hinterfragt werden, ob nicht das Elternteil die treibende Kraft darstellt. Außerdem kann ich nur empfehlen, sich nur für einen Teil der Sportentwicklung zu entscheiden, soll heißen: Gestalte die Kindheit und frühe Jugend aktiv als Trainer oder eben die zweite Phase von der Jugend zur Elite. Beide Phasen sind gleichermaßen wichtig und ich würde keine aus Trainersicht mehr gewichten. Ich denke ein ganzes Sportler:innen Leben wird in den seltensten Fällen funktionieren. Auch sollte man den Mut haben, sich Fehler einzugestehen und sich ab und an neu zu erfinden.

### **Gemeinsam mit Deinen Athlet:innen und insbesondere mit Anabel hast Du sportlich gesehen schon großartiges**



### **erreicht. Was treibt dich täglich an und welche Vision verfolgst Du?**

Mich treibt eigentlich immer an mit jungen Sportler:innen zu arbeiten. Gerade die Praxis im täglichen Training ist meine größte Freude und wahrscheinlich auch Stärke. Zusätzlich liebe ich es mir neue Ideen und Wege für das Training auszudenken. Ich sehe den Trainerjob immer eher als den eines Künstlers und Freigeist, der aber bereit sein muss, hart zu arbeiten und alles zu geben, oft auch 7/24.

### **Anabel - auch aus Deiner Perspektive - worin bestehen für Dich die Vorteile, aber auch die Herausforderungen, dass Dein Vater gleichzeitig Dein Trainer ist?**

Ich denke der größte Vorteil besteht darin, dass wir uns schon mein Leben lang kennen. Somit kennt mich keiner besser als mein eigener Papa. Auch kann er als Trainer sehr oft nachempfinden, wie bestimmte Einheiten auf mich wirken und



mich nicht nur körperlich, sondern auch psychisch oft sehr gut einschätzen. Die größte Herausforderung ist es, das Private und „Geschäftliche“ zu trennen. Manchmal ist es nicht so einfach, wenn man eigentlich mit seinem Papa reden will aber nur der Trainer antwortet. Ich denke aber, dass wir es ganz gut geschafft haben, hier eine Balance zu finden und gut zu kommunizieren. Oft hilft hier auch etwas Humor wie mein Lieblingspruch: „An schlechten Leistungen ist immer zu 90% der Trainer und zu 10% die genetischen Voraussetzungen schuld. Also zu 95% mein Papa.“

**"WIR HABEN ES GESCHAFFT, GUT ZU KOMMUNIZIEREN."**

**Ein Trainer begleitet seine:n Sportler:innen auf dem Weg zu eigenverantwortlichen Athlet:innen. Wie haben sich Deine Bedürfnisse und Dein Anspruch an Führung im Laufe der Zeit verändert?**

ner- Athleten Beziehung ist für mich der größte Aspekt die mentale Gesundheit und Stärke. Auch Faktoren wie ein ausgewogener Alltag und eine gute Ernährung sind für mich besonders wichtig.

**"DER GRÖSSTE ASPEKT FÜR MICH IST MENTALE GESUNDHEIT UND STÄRKE."**

**Über welche davon verfügst Du schon und wie konntest Du diese entwickeln?**

Ich habe vor allem im letzten halben Jahr besonders an meiner mentalen Stärke gearbeitet und viele angesammelte Probleme aufgegriffen und verarbeitet. Hier hat mir die Hilfe eines Sportpsychologen besonders weitergeholfen. Manchmal verliert man aus den Augen, dass Ergebnisse und Resultate nicht alles sind und man oft einfach nur den Moment genießen und das Beste daraus machen sollte. Ansonsten habe ich für mich herausgefunden, dass ich neben dem Sport noch eine andere Beschäftigung brauche, um meinem Kopf freizubekommen.

**"WETTKÄMPFE AUF DER GANZEN WELT BESTREITEN ZU KÖNNEN, IST DOCH EIN PRIVILEG."**

Früher war es für mich wichtig direkte Ansagen zu bekommen und auch ein gewisses Gefühl an Sicherheit. Im Laufe der Zeit hat sich das geändert. Je älter und vor allem je mehr eigene Erfahrungen ich machen konnte, desto leichter fällt es mir inzwischen auf mein Körpergefühl zu hören und auch mal eine Einheit ausfallen zu lassen, ohne dass vorher mit dem Trainer abzusprechen.

**Welche Kompetenzen sind für Dich zusätzlich ausschlaggebend, um eine erfolgreiche sportliche Karriere bestreiten zu können?**

Zusätzlich zu einer guten Trai-

Hier hilft mir vor allem mein Studium aber auch das regelmäßige Treffen mit Freunden.

**Wo siehst Du in diesem Bereich noch Entwicklungspotenzial?**

Vor allem in Bezug auf mentale Stärke habe ich noch einiges abzuarbeiten. Gerade an Dingen wie Ziele und Ansprüche muss ich noch arbeiten, um mir hier den Druck zu nehmen und am Ende des Tages zufrieden zu sein.

**Du hast ein Masterstudium in Biodiversität und Ökologie an der Uni Bayreuth absolviert. War oder ist eine Tätigkeit als Trainerin für Dich eine Alternative?**

Ich schreibe gerade meine Masterarbeit und sollte bis Ende des Jahres mein Studium abgeschlossen haben. Als Trainerin aktiv zu werden könnte ich mir nur im Bereich Kinder und Jugend als Hobby und Ehrenamt vorstellen, aber nicht hauptberuflich. Nach meiner aktiven Karriere möchte ich auf alle Fälle im Bereich der Ökologie und Naturschutz arbeiten und überlege gerade, ob ich nicht noch eine Promotion in diesem Bereich anstrebe.

**Gemeinsam mit Deinem Vater und Trainer Roland hast Du in den letzten Jahren sportliche Höchstleistungen und Top-Ergebnisse erzielt. Was treibt dich täglich an und welche Vision verfolgst Du?**

Mein größter Antrieb ist, dass ich Spaß an dem habe, was ich mache. Natürlich gibt es mal schlechte Tage. Die Möglichkeit zu haben in der ganzen Welt Wettkämpfe zu bestreiten, neue Orte und vor allem neue Menschen kennen lernen zu dürfen ist jedoch schon ein Privileg. Ich versuche mich jeden Tag und vor allem in den schlechten Momenten genau darauf zu konzentrieren und mir zu sagen, was für eine Chance ich hier habe. Meine Vision ist es am Ende meiner Karriere zufrieden mit dem zu sein was ich erreicht habe.

# Wir leben Sportmedizin!



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



## Kontakt

### Zentrum für interdisziplinäre Sportmedizin

Klinikum Bamberg | Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

☎ 0951 503-12241

✉ [sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de)

🌐 [sozialstiftung-bamberg.de](http://sozialstiftung-bamberg.de)

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



# ROAD TO PARIS - GEMEINSAM HOCH HINAUS



Nach tollen Erfolgen im Jugendbereich (u.a. U20 Europameister) feierte **Tobias Potye** 2022 bei der Heim EM in München mit der EM-Silbermedaille im Hochsprung seinen bisher größten sportlichen Erfolg bei den Aktiven. Der Sportsoldat (Sportfördergruppe der Bundeswehr München) und Student an der Partnerhochschule des Spitzensports (LMU; Bachelor Multimedia und Kunstwissenschaft, jetzt Informatik) konnte sich selbst und sein Team vor heimischem Publikum und quasi in seinem „Wohnzimmer“ mit einer internationalen Medaille belohnen. Bei den Weltmeisterschaften in Budapest in 2023 schrammte das Aushängeschild des Bundesstützpunktes

München mit Platz 5 (2,33 m) und höhengleich mit dem Dritten, Mutaz Essa Barshim, denkbar knapp am nächsten Edelmetall vorbei. Tobias hat mit den olympischen Spielen in Paris 2024 das nächste große Karriere Highlight bereits fest im Blick. Gemeinsam mit seinem Trainer **Sebastian Kneifel** (DLV Bundestrainer Hochsprung männlich) gewährt das Duo den Leser:innen exklusive Einblicke in die Vorbereitung auf die olympischen Sommerspiele. Weiter teilt das Athleten/Trainer Gespann Tobias und Sebastian ihre Perspektiven und Erfahrungen der gemeinsamen Zusammenarbeit und was diese so erfolgreich macht.



Sebastian Kneifel und Tobias Potye



### **Tobi, wie sehen Deine bzw. eure nächsten Schritte mit Blick auf die unmittelbare Olympia Vorbereitung aus?**

Aktuelle befinde ich mich noch im Grundlagen Training und arbeite dabei gleichzeitig an der Stärkung meiner Patellasehne insbesondere hier am OSP Bayern. Eine mögliche Hallensaison ist vorläufig geplant, der Fokus in der Vorbereitung liegt jedoch auf dem Sommer.

### **Auf welche Schwerpunkte oder Entwicklungsfeldern fokussiert ihr Euch bzw. Du dich besonders, Tobi?**

Aktuell liegt der

"AKTUELL LIEGT DER FOKUS AUF DER SICHERSTELLUNG DER BELASTUNGS-VERTRÄGLICHKEIT."

Fokus auf der Stärkung der Strukturen und der Sicherstellung der Belastungsverträglichkeit mir Blick auf die Höhepunkte im nächsten Jahr.

### **Sebastian, wo liegt aus Deiner Trainerperspektive in der bevorstehenden bzw. aktuell laufenden Olympiavorbereitung momentan Dein Hauptaugenmerk in der Trainingsgestaltung und Führung mit Tobias?**

Stand November 2023 nach wie vor auf dem Thema Gesundheit. Wir haben in den vergangenen beiden Jahren eine Art System gefunden, wie wir trotz Beschwerden ein gewisses Maß an Leistungsfähigkeit herstellen können. Das gibt erstmal das Gefühl von Sicherheit, weil man auf dieses Training jederzeit



zurückgreifen kann, auch wenn sich die gesundheitlichen Aspekte doch nicht wie erwartet verändern sollten. Wenn alles nach Plan läuft starten wir im Dezember mit der Vorbereitung für die Hallensaison, die zwar etwas verkürzt, aber trotzdem mit einem internationalen Start bei der Hallen-WM, stattfinden soll.

Mit den Erkenntnissen aus dem Winter können wir das Training in Richtung Sommer dann nochmal etwas feiner abstimmen und werden dann gezielte Wettkampfspitzen zur EM in Rom und im weiteren Verlauf des Jahres hin zu den Olympischen Spielen in Paris setzen.

**Tobi, Du betreibst Deinen Sport mittlerweile seit Jahren auf Top Niveau. Nach langer Zusammenarbeit mit Deinem früheren Jugendtrainer Manfred Kopp (Aschheim) arbeitest Du mittlerweile erfolgreich mit Sebastian Kniefel zusammen und konntest tolle, internationale Erfolge bei den Aktiven erzielen. Was zeichnet eure Trainer-Athleten Beziehung aus Deiner Sicht aus und macht eure Zusammenarbeit so erfolgreich?**

Wir kommen beide aus dem Leistungssport. Wir kennen beide die Wettkampf Situation und können als Trainer-Athleten Gespann unseren Ehrgeiz zusammenlegen! Geduld, Mut sind weitere wichtige Komponenten. Wichtig für mich ist auch Zuversicht und diese auch in schweren Zeiten nicht zu verlieren, welche wir in der Vergangenheit lange durchlebt haben!

**Wie unterstützt Dich Dein Trainer Sebastian neben fachlichem Input und Expertise? Was schätzt Du an eurer Beziehung besonders?**

Ich schätze den Einsatz den Basti für mich als Athleten auch neben dem Platz bringt sehr! Er ist ein sehr humorvoller und Athleten naher, junger Trainer, der auch viel Spaß versteht, was den Trainingsalltag oft leichter gestaltet.

**Was waren aus Deiner Perspektive Deine wichtigsten Entwicklungsschritte der letzten**

**Jahre (sportlich und persönlich) auf dem Weg an die europäische und Weltspitze? Wie hat die Zusammenarbeit mit Deinem Trainer Sebastian dazu beigetragen?**

Ohne Basti wäre die Entwicklung sicher anders gelaufen. Ohne ihn hätte ich möglicherweise die Spikes nach einigen schwierigen Jahren 2017 an den Nagel gehängt, noch bevor ich mein Potential annähernd ausschöpfen konnte. Gemeinsam sind wir dann die Ziele, wie die EM in Berlin 2018 bis hin zur den Olympischen Spielen, oder der EM, WM letztes und dieses Jahr angegangen.

Dabei war Sebastian als damals neuer Hochsprung Trainer am Bundesstützpunkt in München entscheidend, um mir auch die entsprechende Perspektive bieten zu können. Ich habe mich als Athlet aber auch Mensch in der Zeit persönlich weiterent-

"ICH HABE MICH ALS ATHLET ABER AUCH ALS MENSCH WEITERENTWICKELT."



wickelt, ebenso wie Basti sich auch mit der neuen Herausforderung als Trainer weiterentwickelt hat. Für mich war die Heim EM eine entscheidende Chance die mir noch einmal einen großen Motivationsschub gegeben hat. Ich habe 2021 Tokio verpasst. Das war für mich persönlich sehr schwer. Die Chance in München (Anm. der Redaktion: European Championships 2022) zu springen, hat mich aber schnell den Fokus zurück auf meine Ziele richten lassen. Ich habe daraufhin noch einmal mehrere Ansätze verfolgt, um alles dafür zu tun, um dort performen zu können. In demselben Jahr konnte ich nach Jahren der Verletzungspausen mit 2,30m endlich auch ein Leistungsziel erzielen und mich in Richtung der Weltspitze entwickeln. Dort bin ich in diesem Jahr mit 2,34m (neuer PB) und drittbesten Jahreshöhe angekommen!

**Wir wechseln nachfolgend einmal die Perspektive beleuchten die Zusammenarbeit des Erfolgs-Duos einmal aus Trainer Sicht.**

**Sebastian, was war Dein bisher schönster Moment als Trainer von Tobias?**

Eine der am schwersten zu beantwortenden Fragen. Aufgrund der langen und guten Zusammenarbeit sind viele Momente auf und neben dem Platz zusammengekommen, die ich nicht missen möchte. Einige der Highlights (EM-Medaille und PB-Sprung) habe ich ja leider verpasst. Sportlich würde ich mich daher für das Finale aus Budapest entscheiden, weil ich dort einen leistungsfähigen, fokussierten und motivierten Tobias gesehen habe, der in der Lage ist, bei diesen Wettkämpfen vorne mitzumischen. Darauf bin ich sehr stolz!

**Was gefällt dir besonders an Deiner Trainer Tätigkeit? Und konkret an der Zusammenarbeit mit Tobias?**

Der stetige Kontakt zu jungen Menschen, die noch am Anfang ihres Lebens stehen. Diesen Weg zu begleiten und da zu sein, wenn es läuft... aber auch da zu sein, wenn es mal mehrere Wettkämpfe in Folge nicht läuft.



Das Vertrauen zu spiegeln, welches diese jungen Menschen mir entgegenbringen, ihnen aber auch genug Kontext zu geben, dass es im Leben nicht immer alles nach (Trainings-) Plan läuft. Die Begeisterung für die Entwicklung der Athlet:innen zu teilen, kreativ zu werden und mit einer grundsätzlich optimistischen Ausrichtung Dinge anzupacken. In der Zusammenarbeit mit Tobi schätze ich unsere sehr respektvolle und gleichzeitig lockere Art, mit der wir uns begegnen und die wir uns mit den Jahren erarbeitet haben. Dazu kommen das gleichermaßen vorhandenen Vertrauen und vor allem die gemeinsamen Ziele. Dass es uns beiden gelingt, zwischen Freund und Trainer/Athlet zu unterscheiden und es dadurch Momente gibt, die wir als Freunde teilen, dies aber keine Auswirkungen auf unsere Trainer/Athlet-Beziehung haben, ist toll.

"ICH SCHÄTZE DIE RESPEKTVOLLE UND GLEICHZEITIG LOCKERE ART, MIT DER WIR UNS BEGEGNEN."

**Was zeichnet für dich einen Spitzen Trainer aus (fachlich, methodisch, menschlich)? Bei welchen der der Persönlichkeitsmerkmale und Skills siehst Du persönlich Deine**

### **Stärken? Wie nutzt Du diese konkret in der Zusammenarbeit mit Tobias?**

Ein Trainer benötigt natürlich in erster Linie einen Sachverstand in seiner Disziplin oder idealerweise in einer Disziplingruppe. Diese Basis bestimmt das Training. Fachlich und methodisch gibt es so viele unterschiedliche Ansätze, sodass die Kunst darin besteht, das richtige Training für jeden Athleten zu finden, ohne seine Grundvorstellung der Leistungsentwicklung (technisch und körperlich) über Bord zu werfen. Diese Balance zu finden und entsprechend flexibel zu sein empfinde ich als eine wichtige Qualität, die auch für der Arbeit mit Tobi wertvoll ist. Ebenso ist offenen und ehrliche Kommunikation wichtig und die Einsicht, dass einer von beiden Partnern komplett freiwillig zum Training kommt (überspitzt formuliert). Geduld, Ausgeglichenheit, Vertrauen (in sich selbst und den jeweils anderen) und ein (bewusst naiver) Grundoptimismus sind vielleicht nicht notwendig für einen Trainer, machen mir die Arbeit aber leichter.



Die Arbeit mit Tobi wird zum Glück auch nach so vielen Jahren nie langweilig und fordert mich jedes Mal auf eine andere Art und Weise, aber genau das ist es, was die Arbeit so toll macht.

"WICHTIG IST OFFENE UND EHRLICHE KOMMUNIKATION."

### **„Du oder ich?“ - Tobias vs. Sebastian**

Wir haben Sebastian und Tobias unabhängig voneinander zu ein paar lustigen Fakten aus dem Trainings- und Wettkampftag befragt. Die Einigkeit und Harmonie des Duos sind selbst hier spürbar – aber lest selbst:

**Wer...**

**...ist immer als erstes am Sportplatz anzutreffen?**

Sebastian (einstimmig)

**...ist der Nervösere am Wettkampftag?** keiner

**...würde ein Kugelstoß Competition für sich entscheiden?** Sebastian sagt er.

Tobi sagt auch Sebastian, ergänzt aber, dass er das Kugelschocken für sich entscheiden würde.

**...wer jubelt lauter bei übersprungener PB?**

Tobias (einstimmig)

**...wer ist nach erfolgreichem Wettkampf zuerst auf der Tanzfläche anzutreffen?**

Beide (einstimmig)

**...wer hat mehr Sportschuhe im Regal?**

Sebastian (einstimmig)

**...wer chillt häufiger auf der Hochsprungmatte?**

Einigkeit: Der Trainer sagt „...Auf der Matte wird nicht gechillt ;)“, Athlet ergänzt: Selbstverständlich niemand!

**...wer ist der Geduldigere?**

Sebastian (einstimmig)

# smile eyes :)

## Augenmedizin + Augenlasern

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



Dr. med. Rainer Wiltfang

Dr. med. Martin Bechmann

### Unsere Behandlungsverfahren für ein Leben ohne Brille & Kontaktlinsen

#### Laser- behandlungen

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

#### Linsen- Operationen

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

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

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

Olympiastützpunkt  
Bayern



Offizielles  
medizinisches  
Zentrum

# COACHES CORNER 2023

Im Oktober feierte das neue Fortbildungsformat für Trainer:innen, „Coaches Corner“, mit zwei komplett ausgebuchten Veranstaltungen seine gelungene Premiere. In der „Werner-von-Linde“ Halle, im Herzen des Münchner Olympiaparks, konnte der Olympiastützpunkt Bayern an beiden Terminen jeweils über 80 Teilnehmer:innen aus mehr als 15 verschiedenen Sportarten begrüßen. Unter den anwesenden Teilnehmer:innen befanden sich viele Trainer:innen von OSP Bayern Kaderathlet:innen, einige Bundestrainer:innen sowie ehema-

lige Top-Athlet:innen, die nun ihre Karrieren auf der Trainerseite fortsetzen.

Den Start in die neue Fortbildungsreihe machte am 04. Oktober die Veranstaltung „CC1: Moderne Krafttrainingssteuerung“. Hierfür konnten vier hochkarätige Referenten aus Wissenschaft und Praxis gewonnen werden, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen in interessanten Fachvorträgen und verknüpften Praxisteilen mit den Teilnehmer:innen teilen konnten. Krafttrain-

ingsexperte Jan Seiler (BASPO Magglingen) gab seine Expertise in den Bereichen „Geschwindigkeitsbasiertes Krafttraining“ und „Exzentrisches Krafttraining“ an die Teilnehmer:innen weiter. Max Rieder, der schon viele Jahre als Trainingswissenschaftler am Olympiastützpunkt Bayern tätig ist, konnte mit seinem Vortrag und Praxisteil zur Bedeutung von Motorik im Krafttraining begeistern. Prof. Dr. Steffen Held (IST- Hochschule) stellte den aktuellen Literaturstand von Microdosing im Krafttraining vor und

Carsten Schünemann, Leiter Athletik am FC Bayern Campus, konnte spannende Einblicke in das Athletiktraining sowie die Leistungsdiagnostik und Monitoring in einem Profifußballverein geben.

Vierzehn Tage später ging die „Coaches Corner“ Reihe unter dem Motto „CC2: Individualisierung im Ausdauertraining“ in die zweite Runde. Die Referent:innen boten in ihren Vorträgen eine ausgewogene Mischung aus sportwissenschaftli-



Referent:innen CC1: Moderne Krafttrainingssteuerung





Referent:innen CC2: Individualisierung im Ausdauersport

cher Theorie und angewandter Praxis. Zum Auftakt in die Veranstaltung gab Prof. Dr. Billy Sperlich von der Universität Würzburg einen interessanten Überblick zum Thema Wearables zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit im Ausdauersport. Anschließend teilte Per Nilsson, aktueller Bundestrainer Skilanglauf Damen im Deutschen Skiverband, seine Erfahrungen und Empfehlungen zur Individualisierung und zum Monitoring von aerobem Training mit den anwesenden Trainer:innen. Nach einer kurzen Verschnaufpause stellte Dr. Katharina Dunst, Fachgruppenleiterin Radsport am IAT Leipzig, ihre Ansätze zur Bestimmung eines individuellen, metabolischen Profils zur Trainingssteuerung vor. Andreas Knauer (Bundestrainer Mittelstrecke Frauen im Deutschen Leichtathletikverband) konnte mit seinem Vortrag zur Trainingsplanung und-gestaltung im Mittelstreckenlauf viele

liche Trainingsansätze ausgetauscht werden. Wir bedanken uns bei allen Referent:innen und Teilnehmer:innen der



CC2: Teilnehmer:innen

Praxiseinblicke liefern. Den Abschluss der vierstündigen Veranstaltung gestaltete Prof. Dr. Henning Wackerhage, Leiter der Professur für Sportbiologie an der TU München mit seinem Input zur Genetik der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Das an beide Veranstaltungen anschließende Get-Together lieferte die Möglichkeit für zahlreiche Diskussionen und sportartübergreifenden Austausch unter den Teilnehmer:innen und Referent:innen. In entspannter Atmosphäre konnten somit bei Snacks und Getränken neue Kontakte geknüpft und unterschiedliche

„Coaches Corner“-Serie und freuen uns, euch im nächsten Jahr wieder bei uns im Olympiapark begrüßen zu dürfen. Seid gespannt was euch 2024 bei „Coaches Corner“ erwartet.



CC1: Praxisteil

medi

# PUSH YOUR PERFORMANCE

## E+motion®

PERFORMANCE MATERIAL  
PERFORMANCE FIT  
PERFORMANCE COMPRESSION

Zweckbestimmungen: Genumedi E+motion ist eine Kniebandage zur Weichteilkompression; Levamed E+motion ist eine Bandage zur Weichteilkompression des Sprunggelenks; Epicomed E+motion ist eine Ellenbogen-Kompressionsbandage mit Pelotten; Manumedi active E+motion ist eine Kompressionsbandage für das Handgelenk; Lumbamed plus E+motion ist eine Orthese zur Stabilisierung der LWS mit Rückenpelotte.



Genumedi® E+motion®  
Kniebandage



Lumbamed® plus E+motion®  
LWS-Orthese



Levamed® E+motion®  
Sprunggelenkbandage



Manumedi active® E+motion®  
Handgelenkbandage



Epicomed® E+motion®  
Ellenbogenbandage

TESTED BY  
TOP ATHLETES

SCAN  
HERE



medi Performance Collection



medi. ich fühl mich besser.

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

# MODERNE HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

Neben diversen zweitrangigen Komponenten beruhen Erfolg und Effizienz von Leistungssportfördernden Systemen vor allem auf folgenden drei Einflussgrößen: Die Anzahl der zur Verfügung stehenden Talente (und damit auch eines flächendeckenden Kinder- und Jugendsports), Quantität und Qualität der zur Verfügung stehenden Sportstätten sowie die Anzahl und Kompetenz des vorhandenen Leistungssportpersonals.

Trotz der traditionsreichen Sportkultur in Deutschland und der starken Verankerung im Vereinssystem, zeigen die vielfältigen Diskussionen (z.B. auf den DOSB Leistungssportkonferenzen 2021 und 2023) vor allem einen akuten Bedarf im Bereich hochkompetenter Trainer:innen auf.

Natürlich spielen diesbezüglich auch motivationale Aspekte eine große Rolle, die bekannten Probleme hinsichtlich Gehalts- und Arbeitsbedingungen des leistungssportlichen Betreuungspersonals sind in Sportdeutschland weiterhin nicht gelöst. Die wenigsten Universitäten bzw. deren sportwissenschaftlichen Fakultäten bieten noch praxisorientierte Studiengänge für das Berufsbild „Leistungssporttrainer:in“ an, in den seltensten Fällen finden sich unter den Dozent:innen renommierte Persönlichkeiten mit eigenen Erfahrungen im Hochleistungssport.

Entsprechend kommt der außeruniversitären Aus- und Fortbildung von Trainer:innen eine zusehends wichtigere Rolle zu, die so, insbesondere mit Blick auf internationale Tendenzen, in Deutschland noch nicht flächendeckend umgesetzt wurde.

Geheimnisse gibt es im Hochleistungssport des digitalen Zeitalters so gut wie keine mehr. Online finden sich unzählige Artikel und Videos zur Gestaltung des Trainings, dem Einsatz spezieller Methoden und Übungen. Vor diesem Hintergrund kommt der individuellen Fähigkeit, das eigene Wissen bedarfsorientiert erweitern und anwenden zu können, eine nicht zu unterschätzende Rolle zu.

Anbieter von Aus- und Fortbildungsmodulen sollten entsprechend neben der Wissensvermittlung vor allem auch die Fähigkeitsentwicklung der Trainer:innen vorantreiben und so zu einer ganzheitlichen Kompetenzerhöhung beitragen. In der internationalen Literatur wird häufig von sogenannten Innovator:innen gesprochen, welche sich als besonders erfolgreiche Trainer:innen auszeichnen.



Den maßgeblichen Faktor für die Progression zum Innovator:in stellt dabei die Fähigkeit der bewussten Reflektion dar. Erfolgreiche Trainer:innen sind um ständige Optimierung bemüht und hinterfragen sich und ihre Konzepte regelmäßig. Sie stechen insbesondere durch folgende fünf Persönlichkeitsmerkmale hervor: 1. Verknüpfungen herstellen (von scheinbar nicht im Zusammenhang stehenden Fragestellungen oder Problemen, etwa bei der Suche nach Verletzungsursachen), 2. Fragen stellen (um z.B. vermeintliches Standardwissen anzuzweifeln), 3. Observieren (bewusste und genaue Beobachtung von Prozessen um neues Wissen zu erlangen und anzuwenden), 4. Experimentieren (neue Dinge entdecken und ausprobieren), 5. Netzwerken (über den Austausch neue Perspektiven erhalten).

Die Effektivität des Trainings wird zudem in hohem Maße von zwischenmenschlichen Kenntnissen und Qualitäten des Trainers bestimmt. Das Training als solches wird in der Literatur als reziproker Prozess basierend auf sozialen Interaktionen bezeichnet. Die wechselseitige Beziehung und der stetige Austausch machen es für erfolgreiche Trainer:innen unumgänglich, kontinuierlich auch an ihren zwischenmenschlichen Fähigkeiten zu arbeiten. Die moderne Trainerausbildung muss sich diesen Herausforderungen stellen. Trainer:innen müssen die Kompetenz erlangen, Probleme identifizieren und analysieren zu können und darauf aufbauend qualifizierte Lösungswege aufzeigen und umsetzen. Darüber hinaus wird es wichtig sein, die Trainerlandschaft zukünftig noch stärker als Spiegelbild der Gesellschaft zu betrachten: Frauen und Personen mit Migrationshintergrund sind hier nach wie vor unterrepräsentiert. Grundsätzlich besteht die Notwendigkeit, gezielt Anreize zu schaffen, um die Diversität in den Trainer:innenstäben zu fördern. Dies trägt nicht nur zur gesellschaftlichen Integration bei, sondern ermöglicht auch eine vielseitigere und damit wohlmöglich effektivere sportliche Betreuung.

Zusammenfassend benötigen der avisierte sportliche Umbruch und ein perspektivisch erfolgreicheres deutsches Spitzensportsystem den Einsatz gleichermaßen qualifizierter und kompetenter Trainer:innen. Hier wird die gezielte Zusammenarbeit von Verbänden, Vereinen, Bildungsreinrichtungen und der Politik entscheidend sein, um die Weichen zeitnah in die richtige Richtung zu stellen. Die Schaffung finanzieller Anreize, die Aktualisierung von Lehrinhalten und -methoden, die Förderung der Vielfalt sowie eine klare berufliche Perspektive für Trainer:innen sind Schlüsselbereiche. Wenn diese gemeinsam angegangen werden, kann Deutschland nicht nur seinen Status als eines der führenden Länder in der Ausbildung zurückerlangen, sondern eine Generation von Trainer:innen hervorbringen, die den modernen Herausforderungen des Sports gewachsen ist und die Begeisterung, gleichermaßen für Bewegung und Wettkampf, weitervermittelt werden.

Die Chiemgau Arena mit ihrer Biathlonanlage, der Rollerskistrecke und der Schanzenanlage ist eine „Perle“ für den Nordischen- und Biathlonsport im Bereich des Bundesstützpunktes Ski Bayern Südost. Die jährlichen Weltcup im Biathlon sind fester Bestandteil im Veranstaltungskalender dieses voll ausgelasteten Stützpunktes. Beste Trainingsbedingungen, hervorragende Anlagen und hochqualifizierte Trainer:innen und Trainingswissenschaftler:innen sichern das tägliche Training der Weltklasseathlet:innen und des Nachwuchses ab.

Erfahrt hier von OSP-Trainingswissenschaftler Michael Veith, wie die Zusammenarbeit zwischen der Trainingswissenschaft und den Trainer:innen vor Ort abläuft und welche Faktoren entscheidend für die gemeinsame Entwicklung erfolgreichen Athlet:innen sind.

Am Stützpunkt in Ruhpolding streben wir stetig eine möglichst enge Zusammenarbeit zwischen den Trainer:innen und mir als Trainingswissenschaftler an. Die Grundlage unserer Arbeit sind zwei Bereiche der Trainingswissenschaft, die hier in Ruhpolding gelebt werden. Die Leistungsphysiologie und

die angewandte Biomechanik, denn für die stetige Leistungsentwicklung spielen sowohl das Ausdauertraining, als auch das Techniktraining eine entscheidende Rolle. Ich versuche mit unseren Trainer:innen beide Bereiche so zu vereinen, dass eine zielgerichtete Trainingssteuerung und eine differenzierte Trainingsgestaltung möglich werden.

Aus dem Bereich der **Leistungsphysiologie** sind es diagnostische Maßnahmen im Labor und im Feld, bei denen die Spirometrie und Laktatanalysen Anwendung finden. Wir führen allgemeine, ebenso wie sportartspezifische Tests auf dem Großlaufband (H/P/Cosmos) und im Feld durch, um ein differenziertes Bild der Ausdauerleistungsfähigkeit zu erhalten.

Im Bereich der **Biomechanik** führen wir unter Verwendung eigens dafür entwickelter Messstöcke mit Kraftaufnehmern im Griff, Druckmesssohlen in den Schuhen und Videoaufnahmen (seitlich + frontal), Analysen zur Lauftechnik durch. Auch hier finden Analysen im Feld ebenso wie im Labor statt.

Aus den Ergebnissen beider Arbeitsfelder lassen sich nun differenzierte Ableitungen und Empfehlungen für das Ausdauertraining, das Techniktraining, genauso wie für das Kraft- und Athletiktraining formulieren, die mit den (leitenden) Disziplintrainern, Technik- und Athletiktrainern vor Ort besprochen werden.

An dieser Stelle beginnt nun die enge Zusammenarbeit im Team oder verschiedenen



Trainingsbetreuung  
Laufband mit Denise  
Herrmann-Wick

Arbeitsgruppen, wo z.B. spezielle Übungen oder Programme für das Techniktraining (+Techniktrainer) entworfen werden, die zu Teil zugleich im Ausdauertraining (+Disziplintrainer) als Intervallprogramme angewendet werden können. Das Großlaufband gibt mir die Möglichkeit standardisierte



im Gespräch mit Franz Preuß



Veith bei WK-Betreuung Video



Trainingsprogramme durchzuführen, bei denen nicht nur die Intensität präzise gesteuert und überprüft (Laktat, HF zu Geschwindigkeit und Steigung), sondern auch die Entwicklung der Athlet:innen beobachtet und dokumentiert wird. Solche Trainingseinheiten werden im engen Austausch mit den Trainer:innen geplant und regelmäßig durchgeführt.

Im Kraft-/ und Athletikbereich versuchen wir ebenso synergistisch vorzugehen, sodass wir bzgl. der Trainingssteuerung den roten Faden nicht aus dem Auge verlieren.

Eine Besonderheit an diesem Stützpunkt Ruhpolding ist, dass ich als Trainingswissenschaftler intensiv in den Trainingsalltag integriert bin. Das ermöglicht einen nahezu direkten Transfer von wissenschaftlichen Erkenntnissen und Ansätzen in die Praxis. Durch häufige Trainingskontrollen können wir den erfolgreichen Transfer prüfen und erreichen damit ein überdurchschnittlich hohes Qualitätsmanagement hier vor Ort.

## STATEMENTS DER TRAINER

### ANDREAS STITZL

*Übergreifender Lauftechnik- und Athletiktrainer Nachwuchs, 2014-2018 Co-Trainer Nat. Team Biathlon (OK) Herren*

„In unserer Arbeitsgruppe Lauftechnik, die aus Michael Veith, Jens Filbrich, Nik Kellerer und mir besteht, tauschen wir uns regelmäßig aus und versuchen vom Spitzenathleten bis zum Nachwuchssportler einheitlich an der Technik zu feilen. Wir stellen Übungen im Athletikbereich zusammen, die wir bundesweit an die Nachwuchstrainer weitergeben.

Das klappt super. Aus den Ergebnissen der biomechanischen Technikanalysen der OK- und PK-Athleten, konnten wir gute Erkenntnisse gewinnen um das Techniktraining im Nachwuchs zu optimieren. So kann es weitergehen!“

(Anmerkung zur AG Lauftechnik im DSV Biathlon: Leitung: M. Veith, Techniktrainer: Jens Filbrich: OK Herren, Nik Kellerer: PK, Andi Stitzl: Technik + Athletik Nachwuchs)



### TOBIAS REITER

*Leitender Disziplintrainer Biathlon PK Herren, 2020-2022 ltd. Disziplintrainer Biathlon PK Damen, 2014-2018 Co-Trainer Nat. Team Biathlon (OK) Damen*

„Die Zusammenarbeit mit Michael Veith ist für uns Trainer sehr wertvoll und gewinnbringend. Wir nutzen seine Expertise vor allem bei der Durchführung und Analyse der Leistungsdiagnostiken wie auch bei der Lauftechnikanalyse. Auch die Trainingsunterstützung in Form von Laktatabnahmen und deren Einschätzungen ist ein sehr wichtiger Faktor für uns. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Unterstützung bei der Trainingsplanung.“



### ISIDOR SCHEURL

*Leitender Stützpunkttrainer, 2018-2022 Co-Trainer Nat. Team Biathlon (OK) Herren*

„Die Zusammenarbeit mit Michael Veith ist sehr gut. Das Wichtigste für mich ist, dass diese extrem praxisnah ist - ob bei der Durchführung und Auswertung der Diagnostiken, Hilfestellung bei Fragen in der Trainingsplanung oder auch beim täglichen Training, vor allem was das Thema Lauftechnik im Skilanglauf betrifft.“





## 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 m<sup>2</sup> 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](mailto:BadGriesbach@asklepios.com), Internet: [www.stwolfgang.de](http://www.stwolfgang.de)



## DER OSM 2024

# SAVE THE DATE

„100 Tage bis Paris – Performing under pressure“ ist das Motto des OSM Kongresses 2024. Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Olympischen Spiele und durchleben Sie einen Olympiazzyklus mit Fokus auf Medizin und Physiotherapie.

Freuen Sie sich auf ein interaktives Fortbildungsprogramm vor dem Hintergrund der anstehenden Olympischen und Paralympischen Spiele in Paris: Die Zusammenarbeit aller involvierten Partner wird im Kontext einer möglichst effizienten sportmedizinischen Begleitung zunehmend wichtiger.

Wir begleiten Sportler:innen auf ihrem Weg zum wichtigsten Wettkampf ihrer Karriere und beleuchten dahingehend den Prozess der Verletzungsvorbeugung als auch der Verletzungsbehandlung aus den Perspektiven von Ärzt:innen, Therapeut:innen und Sportwissenschaftler:innen.

Durch die Betrachtung von Erfolgsgeschichten und Erfahrungen ausgewählter Athlet:innen bieten wir ein hohes Maß an Praxisbezug. Gleichzeitig stellen wir dar, wie Breitensportler:innen und Patient:innen von diesen Erkenntnissen profitieren und was wir in der sportmedizinischen Therapie vom Leistungssport lernen können.

Neben der Technischen Universität München und dem Team der Präventiven und Rehabilitativen Sportmedizin begrüßen wir im Jahr 2024 mit dem Ortho & Sport Institut einen weiteren prominenten Partner an unserer Seite. Unsere Partner stellen eine wertvolle Ergänzung dar und tragen zum ganzheitlichen Ansatz der Veranstaltung bei.

Alle Infos zum Programm, den Referent:innen, zum Rahmenprogramm und zur Anmeldung können Sie der Webseite der Veranstaltung entnehmen:

[www.osm-muenchen.de](http://www.osm-muenchen.de)



OLYMPIASTÜTZPUNKT BAYERN | SPORTS MEDICINE CONGRESS

03./04. MAI

100 Tage bis Paris 2024  
"performing under pressure"

SAVE THE DATE

OSM 2024

[www.osm-muenchen.de](http://www.osm-muenchen.de)

Presented by



JETZT ANMELDEN!



OLYMPIASTÜTZPUNKT BAYERN | SPORTS MEDICINE CONGRESS

Die Verbindung von Leistungssport und Medizin bietet Benefits für alle. Nutzen Sie die einmalige Möglichkeit, aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse im Format eines sportlich-dynamischen Kongresses in einer der prominentesten Sportstätten der Welt zu erfahren. Werden Sie Teil des **Sports Medicine Congress 2024** im Olympiapark München!

- + Internationale Referent:innen
- + Vom Spitzensport lernen
- + Umfangreiche Industrieausstellung
- + Innovative Formate
- + Erstmals mit Sportpraxisprogramm
- + Zusatzpunkte bei der bayerischen Landesärztekammer (BLÄK)

**Der OSM 2024 wendet sich an:**  
Sportmediziner:innen • Physiotherapeut:innen • Trainingswissenschaftler:innen • Trainer:innen • Studierende

Location:  
**Olympiapark München**  
Werner-von-Linde-Halle  
Spiridon-Louis-Ring 26  
80809 München



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

# VON DER TOP-ATHLETIN ZUR TRAINERIN

Jennifer Harss war viele Jahre Stammtorhüterin der deutschen Frauen-Nationalmannschaft und nahm an neun Weltmeisterschaften und zwei Olympischen Winterspielen teil. Seit 2022 ist sie als Bundeswehr Bundestrainerin (Talententwicklerin) und gewährt spannende Einblicke in den Rollenwechsel von der Top Athletin zur Spitzen Trainerin. Gleichzeitig beschreibt sie auch Herausforderungen mit denen sie sich als junge, weibliche Trainerin konfrontiert sieht und wie sie diesen begegnet.

**Jenny, in deiner langen und erfolgreichen Karriere als aktive Spitzensportlerin – was war Dein schönster bzw. emotionalster Sportmoment?**

Da gibt es sehr viele und es ist immer schwierig nur einen zu nennen. Der Gewinn der Amerikanische NCAA College Meis-



Jenny Harss im Interview

terschaft oder als wir bei den Olympischen Spielen 2006 in Turin im Penaltyschiessen um Platz 5 gegen Russland gewonnen haben, zählen aber zu meinen persönlichen Highlights.

**...Und bisher als Trainerin?**

Es ist immer ein schöner Moment, wenn ich mit jungen Nachwuchsspielerinnen auf dem Eis stehe, das Strahlen in ihren Augen sehe und sie Spaß am Eishockey haben.

**Du hast während Deiner Zeit im Spitzensport auch eine duale Karriere (Anm. der Redaktion: Internat. Management BIM Ansbach- Partnerhochschule des Spitzensports, bundesweit einzigartiges Studienkonzept für Spitzensportler:innen) absolviert. Was war Deine Motivation nach Beendigung der aktiven Sportkarriere den Weg in Richtung Trainerinnen Laufbahn einzuschlagen?**

Ja, das ist richtig. Ich habe damals in Ansbach angefangen International Management zu studieren und mich dann in den USA am College auf Marketing spezialisiert. Dort habe ich auch meinen Bachelor Abschluss gemacht. In Deutschland habe ich dann noch an der IU (Anm. der Redaktion: ebenfalls Partnerhochschule des Spitzensports) den Master in Onlinemarketing drangehängt. Die Trainerlaufbahn

"GRUNDSÄTZLICH WOLLTE ICH MIT DEM SPORT IN VERBINDUNG BLEIBEN."



hat sich so ein bisschen ergeben. Grundsätzlich wollte ich mit dem Sport in Verbindung bleiben. Deswegen war es für mich eine tolle Möglichkeit und es macht sehr viel Spaß.

**Lass uns nochmal einen kurzen Blick zurück auf Deine aktive Karriere werfen: Welche Kompetenzen, die Du als Spitzensportlerin erworben hast, konntest Du in Deine jetzige Trainerinnen Tätigkeit transferieren?**

Eine professionelle und disziplinierte Arbeitsweise. Man möchte sowohl als Sportlerin aber auch als Trainerin mit gutem Beispiel vorangehen und den Sport weiterentwickeln. Auch die Tatsache, dass man als Sportler:in immer mit Zielen arbeitet und diese umsetzen möchte, ist im Trainerleben ähnlich.

**Wie gelingt der Rollenwechsel von der aktiven Athletin zur Trainerin? Was sind hier Deine persönlichen Erfahrungen? Was oder wer hat dich dabei unterstützt?**

Zu Beginn war es auf jeden Fall sehr schwierig und ungewohnt, weil ich in gewissen Sachen umdenken musste. Als Sportler:in ist man nur für sich selbst verantwortlich. Als Trainer:in hingegen muss ich Entscheidungen für eine ganze Mannschaft treffen. Außerdem war mir nicht bewusst, an wie viele Sachen ich als

Trainerin denken muss. Es ist aber sehr lehrreich und interessant die ganzen Strukturen und Vorgehensweisen im Sport kennenzulernen. Ich hatte mit einigen DEB-Kolleg:innen gute Ansprechpartner:innen, aber auch die Zusammenarbeit mit unserer

**"ALS TRAINERN MUSS ICH ENTSCHEIDUNGEN FÜR EINE GANZE MANNSCHAFT TREFFEN"**

***Du setzt dich verstärkt auch dafür ein, Fraueneishockey sportlich voran zu bringen und hier zudem auch höhere Sichtbarkeit zu schaffen (Bsp: Dein Projekt DEB-Eishockey Girls Camp zusammen mit U18 Bundetrainerin Franziska Busch). Wie könnte es in Bezug auf Trainer:innen gelingen, schrittweise Geschlechterparität herzustellen?***

In den letzten Jahren hat sich das Fraueneishockey sehr weiterent-

wickelt, sowohl national als auch international. Mir ist es wichtig, immer mehr Frauen miteinzubinden und auch die Einstiegsbarriere für Trainer:innen Posten zu minimieren. Hier sind wir auf einem guten Weg. Letzte Woche hat das erste Mal ein Männer- und Frauenturnier zusammen in Lands-hut stattgefunden. Das war ein super Erlebnis und wir müssen auch in Zukunft die Strukturen und Plattformen der Männersportarten besser nutzen, um Fraueneishockey oder Frauensport allgemein besser zu vermarkten und zu pushen. Das Interesse ist da, wir hatten bei einem Spiel 3000 Zuschauer aber es muss auch gut und regelmäßig kommuniziert werden.

**"WIR MÜSSEN DIE STRUKTUREN UND PLATTFORMEN DER MÄNNERSPORTARTEN BESSER NUTZEN."**

wickelt, sowohl national als auch international. Mir ist es wichtig, immer mehr Frauen miteinzubinden und auch die Einstiegsbarriere für Trainer:innen Posten zu minimieren. Hier sind wir auf einem guten Weg. Letzte Woche hat das erste Mal ein Männer- und Frauenturnier zusammen in Lands-hut stattgefunden. Das war ein super Erlebnis und wir müssen auch in Zukunft die Strukturen und Plattformen der Männersportarten besser nutzen, um Fraueneishockey oder Frauensport allgemein besser zu vermarkten und zu pushen. Das Interesse ist da, wir hatten bei einem Spiel 3000 Zuschauer aber es muss auch gut und regelmäßig kommuniziert werden.



Jenny Harss, Franziska Busch und Julia Zorn



Jenny Harss beobachtet

***Was müsste sich aus Deiner Sicht auf struktureller Ebene verändern, um den Trainer:innen Beruf (für ehem. Athlet:innen) generell attraktiver zu machen?***

Ich war während meiner aktiven Karriere in der Sportfördergruppe der Bundeswehr. Meine Stelle hat sich nun in eine Trainerposition umgewandelt. Diese Unterstützung hat mir persönlich sehr geholfen. Außerdem hat es der Deutsche Eishockey Bund, vor allem Karl Schwarzenbrunner, in den letzten Jahren sehr gefördert, dass mehr Frauen eine Trainerlizenz erwerben. Inzwischen sind schon deutlich mehr aktiv und ich hoffe, dass sich dieser Trend auch so weiterentwickelt. Wir versuchen bei unseren Nachwuchsmannschaften aktuelle Nationalspielerinnen

miteinzubinden und zu Lehrgängen einzuladen d.h. die können dann auch einmal reinschnuppern.

***Als aktive Athletin hast Du selbst eine Zeit im Ausland verbracht – in einem der absoluten Eishockey-Hochburgen weltweit, den USA. Mit Blick auf internationale Entwicklungen und Strukturen in Deiner Sportart: Was kann Deutschland sich hier konkret in Bezug auf die Trainer:innen Bildung und Bindung ggf. abschauen?***

Ich war von 2009-2012 an der University of Minnesota Duluth und hatte damals bereits weibliche Trainerinnen. In Amerika sind sie uns da einen Schritt voraus, aber langsam ziehen wir nach. Außerdem gibt es in Amerika ein Gesetz, „Title 9“, welches besagt, dass im Collegebereich Männer- und Frauensportarten gleich gefördert werden müssen. Das könnte ein wichtiger Schritt auch für den deutschen Sport sein.

# VON DER 25 IN DIE 22

Aufgrund der anstehenden Umbauarbeiten des Münchner Olympiastadions musste der Olympiastützpunkt Bayern aus den alten Räumlichkeiten im Olympiastadion ausziehen. Die nächsten vier Jahre wird der OSP Bayern vorübergehend in den Containern, die für die European Championships 2022 aufgestellt wurden, untergebracht sein.



Außenansicht

Im Container angekommen, befindet sich direkt auf der linken Seite das Physiozentrum sowie ein großer Seminarraum. In Zuge der räumlichen Veränderungen wurde die Physiotherapie mit neuesten Therapiegeräten von der Firma **Zimmer Medizin Systeme GmbH**, die seit Juli neuer Partner des OSP ist, ausgestattet. Zimmer stellt den vom OSP Bayern betreuten Athlet:innen Geräte wie dem Emfield Pro und dem PhySys zur Verfügung. Das Emfield Pro ist eine Hochenergie-Induktionstherapie zur Verbesserung der Funktion von Zellen, Gewebe, Organe und Knochen. Das PhySys ist ein Hightech Therapiegerät, welches zur Muskel-, Schmerz- und muskeldetonisierenden Therapie, sowie der Durchblutungs- und Trophikförderung eingesetzt wird. Mit den beiden Geräten kann die Qualität in der Athlet:innenbetreuung

nochmal auf ein anderes Level gehoben werden und der OSP Bayern ist sehr dankbar, starke Partner an seiner Seite zu haben.

Im Wartebereich der Physioabteilung befindet sich seit neuestem ein Getränkeautomat des Partners **MITOcare**, an dem sich Sportlerinnen und Sportler den MITOdrink kaufen können. Auf der gegenüberliegenden Seite wird in naher Zukunft der Kraftraum einziehen. Dieser befindet sich momentan noch im Keller des Olympiastadions.

Über die Treppe gelangt man in das erste Obergeschoss, in dem sich die neuen Büroräumlichkeiten befinden. Über die neu errichtete Athlet:innenlounge gelangt man zum Empfang. Die Lounge lädt zum Verweilen und Zusammenkommen ein. Zudem wurde dort der Yakult-Kühlschrank aufgestellt, an dem sich Sportlerinnen und Sportler wie gewohnt bedienen können.

Besucht uns jederzeit gerne und macht euch ein eigenes Bild von unseren neuen Fachbereichen und Räumlichkeiten!

Euer Team des OSP Bayern



Athlet:innen-Lounge



Neue Therapiegeräte



Recovery Zone



Bereich Verwaltung u. MDK

# GUTE BAKTERIEN

Für mehr gute Bakterien im Darm!



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



**Kleines Fläschchen.  
Großer Unterschied.**

# DOPPELFUNKTION UND RÜCKKEHRER



**Sheela Schult** ist seit fünf Jahren Landesstützpunktleiterin und Landestrainerin der Beckenschwimmer:innen am Standort in München. Sie hat das Amt von **Olaf Bünde** übernommen, der seit letztem Jahr wieder als Bundesnachwuchstrainer Freiwasser für den Nachwuchs am Standort in München tätig ist. Über Veränderungen, unterschiedliche Trainingsmethoden und persönliche Erfahrungen gewähren uns beide interessante Einblicke in die Schwimmwelt.

**Sheela, Du bist seit 2018 verantwortlich für den Landesstützpunkt in München und hast das Amt damals von Olaf Bünde übernommen. Welche Veränderungen hat es seit Deiner Übernahme gegeben?**

Mit dem Weggang damals haben natürlich auch viele sehr erfolgreiche Sportler\*innen aus der damaligen Trainingsgruppe aufgehört. Wir mussten neu aufbauen und haben uns auf den Nachwuchs konzentriert. Dadurch, dass die Eliteschule München Nord grade in den Anfängen war, hatten wir gute Möglichkeiten. Die Eliteschule hatte immer mehr Zuwachs und wächst nach wie vor. Dieses Jahr hatten wir den ersten Abiturienten aus einer Sportklasse mit sehr guten Schulnoten und auch vielen Erfolgen im Schwimmen. Wir sind seit Olafs Weggang mehr zum Stützpunkt und weniger Verein geworden. Es trainieren viele Sportler aus Münchner Vereinen bei uns, die nicht mehr nur für die SG Stadtwerke München (Stützpunkttragender Verein) starten. Durch das stetige Wachstum, wächst auch das Trainerteam und die Herausforderungen.

**Wie unterscheiden sich Deine Tätigkeiten als Stützpunktleiterin und Trainerin?**

Das sind zwei sehr große Arbeitsgebiete. Als Trainerin bin ich

für meine Trainingsgruppe verantwortlich mit allem was dazugehört: tägliches Training am Beckenrand, Trainingsplanung, Trainingslager-Organisation, Wettkampfplanung und -betreuung...

Als Stützpunktleitung muss ich den Überblick über das Gesamte behalten. Ich möchte den Standort München weiterentwickeln und stärken. Dazu gehört, dass ich mit allen wichtigen Institutionen und Kooperationspartnern zusammenarbeite. Die Kommunikation mit OSP, der Eliteschule, dem BSV, dem DSV, die SWM und dem stützpunkttragenden Verein ist enorm wichtig. Außerdem gibt es immer wieder Projekt wie z.B. mit der TU München an denen ich arbeite.

Nicht zuletzt muss ich immer alle Trainingsgruppen am LSP im Blick haben und mein Trainerteam zusammenhalten.

**Gibt es neue Trainingsmethoden, die Du seit der Übernahme vor fünf Jahren in das Training integriert hast?**

Ich habe natürlich sehr viel von Olaf gelernt, als er noch in München war. Grundsätzlich verfolgen wir

"ICH HABE SEHR VIEL VON OLAF GELEHRT."



Olaf Bünde und Sheela Schult



ähnliche Konzepte, weshalb auch jetzt die Zusammenarbeit immer noch oder wieder sehr gut funktioniert. Im Vergleich zu früher habe ich vielleicht mehr technische Geräte ins Training eingebaut wie z.B. Pulssensoren oder Power-Tower.

**Wie funktioniert aus Deiner Sicht das Zusammenspiel der Trainer:innen am Standort München und wie weit spielt die Eliteschule des Sports eine Rolle?**

Mein Trainerteam ist mir sehr wichtig! Wir funktionieren als Team und besprechen vieles lange gemeinsam, bevor eine Entscheidung getroffen wird. Hinsichtlich der Trainer hat die EdS keinen großen Einfluss, vertraut aber auf uns Trainer, wenn es um sportliche Inhalte geht, was unglaublich wichtig ist.

"MEIN TRAINER-TEAM IST MIR SEHR WICHTIG."

"MEIN ZIEL IST ES, DIE KADERZAHLEN AM LSP ZU STEIGERN."

**Ende Oktober/Anfang November wurden wieder die neuen Kader für die kommende Saison berufen. Welche sportlichen Ziele verfolgt der BSV/DSV im neuen Jahr?**

Ich kann nur für den Standort München sprechen und wir wollen immer schneller schwimmen!

Mein Ziel ist es, dass die Kaderzahlen am LSP steigen.

**Seit einiger Zeit ist unser Trainingswissenschaftler Niklas Grundler regelmäßig zur Laktatabnahme in der Olympia-Schwimmhalle dabei. Wie läuft aus Deiner Sicht die Zusammenarbeit mit dem OSP?**

Ich habe mich riesig gefreut, als Niklas das erste Mal ins Bad gekommen ist. Jetzt bin ich nicht mehr nur auf die Leistungsdiagnostik des DSV angewiesen, sondern habe einen Ansprechpartner vor Ort. Die Zusammenarbeit läuft immer sehr unkompliziert und sowohl meine Sportler als auch ich fühlen uns gut aufgehoben.

**Du nutzt mit Deiner Trainingsgruppe regelmäßig den Krafraum am Olympiastützpunkt. Seit ein paar Wochen unterstützt Euch bei den Kräfteinheiten ein Assistenztrainer, der schwerpunktmäßig das Krafttraining übernimmt aber auch unterstützend beim Schwimmtraining fungiert. Welche neuen Impulse bringt er in das tägliche Training?**

Ich versuche immer neuen Input von anderen Trainern zu bekommen. Nachdem mein Arbeitsbereich als Stützpunktleitung und -trainerin recht groß ist, bin ich froh, wenn ich Unterstützung bekomme. Gerade Landtraining kam bei mir immer etwas zu kurz und daher habe ich mir gezielt Unterstützung gesucht, die sich in den Bereich einbringen kann. Auch haben wir immer mal eine Gewichtheberin als Gast, die den Sportler\*innen im Bereich olympisches Gewichtheben hilft.

**Einige ausgewählte Athlet:innen fahren seit Jahren in Höhentrainingslager. Wie wichtig sind diese Maßnahmen in der Vorbereitung und warum ausgerechnet in die Höhe?**

Ohne Höhentrainingslager ist man mittlerweile national und vor allem international im Ausdauerbereich nicht mehr konkurrenzfähig. Ich habe vor vielen Jahren mit dem ersten Trainingslager in der Höhe angefangen und die Ergebnisse waren immer gut. Deswegen habe ich das forciert und ausgebaut.



**Olaf, Du hast vor fünf Jahren München gen Regensburg verlassen und bist letztes Jahr wieder als Bundesnachwuchstrainer zurückgekehrt. Welche Veränderungen konntest Du nach Deiner Rückkehr wahrnehmen?**

Wie bereits Sheela sagte, konnte ich feststellen, dass viele Sportler aus verschiedenen Vereinen am Stützpunkt trainieren und auch die EdS einen großen Zulauf hat. Gerade in dieser Saison konnte ich feststellen, dass besonders in den jüngsten Trainingsgruppen am LSP München einige vielversprechende Talente trainieren. Außerdem sehe ich eine große Homogenität in diesen Trainingsgruppen, was oft der Schlüssel zum späteren Erfolg sein kann.

**Welche trainingsinhaltlichen Überschneidungen gibt es zwischen den einzelnen Trainingsgruppen?**

Wir orientieren uns grundsätzlich in allen Trainingsgruppen am Langfristigen Leistungsaufbau des DSV. Außerdem versuchen wir was die Trainings- und Wettkampfplanung betrifft viel gemeinsam zu planen und durchzuführen wie z.B. Trainingsgruppenübergreifende Trainingseinheiten und -Trainingslager.

**Durch Deine jahrelange Trainertätigkeit bringst Du viel Erfahrung mit. Wie können junge Trainer:innen aber auch Deine Athlet:innen davon profitieren und was müssen junge Trainer:innen mitbringen um erfolgreiche Arbeit zu leisten?**

Der Vorteil der vielen Jahre am Beckenrand ist, dass bestimmte Prozesse im Training sich immer wiederholen und ich durch meine Erfahrung über die vielen Jahre diese Prozesse und die Probleme, die dort auftauchen kenne und dafür eher Lösung habe.

Junge Trainer müssen sich darauf einstellen, dass man einige Jahre braucht, um Erfolg zu haben. Viele Metho-

"MAN MUSS HARTNÄCKIG UND KONSEQUENT SEIN."

den, die man anwendet, nicht gleich funktionieren und man einfach Geduld braucht. Man muss hartnäckig und konsequent sein und den Mut haben, Dinge zu ändern und seinen eigenen Weg zu gehen

**Wie nimmst Du die Entwicklung im Deutschen Schwimmsport, speziell im Leistungssport wahr?**

Ich glaube man kann diese Frage nicht nur auf den Schwimmsport, sondern allgemein auf den Sport in Deutschland beziehen. Auch wenn wir im Schwimmsport in den letzten Jahren wieder mehr Erfolg hatten als zwischen 2008 und 2016, sehe ich die Entwicklung gerade als beängstigend. Ich denke schon, dass wir in Deutschland im Nachwuchs- und im Spitzenbereich gute Leute haben- auch unter den Trainern. Aber ich würde mich nicht mehr trauen zu sagen, dass wir 2028 wieder mehrere Olympiasieger haben. Es wird immer schwieriger gerade im Schwimmsport (Amateursport) international mithalten. Es scheitert immer wieder an der Finanzierung. Ob es um die Förderung einzelner Sportler geht oder um Trainingslager, Wettkampfharten oder auch einfach um Trainergehälter.

"ICH SEHE DIE ENTWICKLUNG ALS BEÄNGSTIGEND."

**Was wünschst Du Dir zukünftig für den Standort München?**

Ich wünsche mir, dass die bereits vorhandenen Trainerstellen vor Ort finanziell langfristig abgesichert sind und weitere Trainerstellen geschaffen werden können. Nur so ist es möglich, auf Dauer den Leistungsschwimmsport (nicht nur in München) aufrechtzuerhalten.



ES GEHT DARUM, INS  
**GESCHÄFT**  
ZU KOMMEN.

**30 Jahre  
Handelskampagnen.**

Was braucht es,

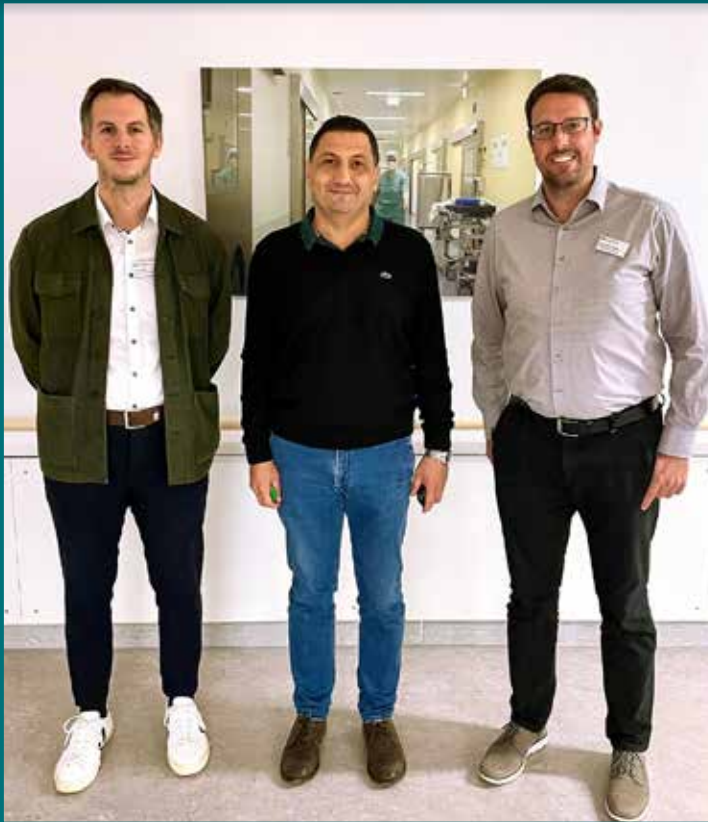
- um ein packendes Konzept,
- um einen mitreißenden Slogan,
- um eine ansprechende Optik zu kreieren?

Wir bieten zukunftsfähige Lösungen.



WWW.FP-HANDELSMARKETING.DE  
089 743 760 23

# Dr. Alaa Qutum startet als Sektionsleiter der Wirbelsäulenchirurgie



Geschäftsführer Felix Sasse, Sektionsleiter Dr. Alaa Qutum, Pflegedienstleiter Alexander Ebert

Als Leiter der Sektion Wirbelsäulenchirurgie vereint Dr. Qutum wissenschaftliches Denken mit medizinischen bzw. praktischen Behandlungs- und OP-Qualitäten

Unsere Wirbelsäulenchirurgie ist spezialisiert auf die Diagnostik und Behandlung von Leiden und Schmerzsyndromen der gesamten Wirbelsäule.

Dazu gehören:

**degenerative oder traumatische Bandscheibenerkrankungen**

**Verengungen des Spinalkanals**

**Instabilitäten**

**Wirbelbrüche bei Traumen**

**Osteoporose**

**Tumorerkrankungen**



**ASKLEPIOS**  
KLINIK LINDENLOHE

Lindenlohe 18 · 92421 Schwandorf  
Telefon: 09431 888-0  
Mail: [lindenlohe@asklepios.com](mailto:lindenlohe@asklepios.com)  
[www.asklepios.com/lindenlohe](http://www.asklepios.com/lindenlohe)

# ERFOLGSPOTENTIAL TRAINERINNEN UND TRAINER IM DEUTSCHEN SKIVERBAND

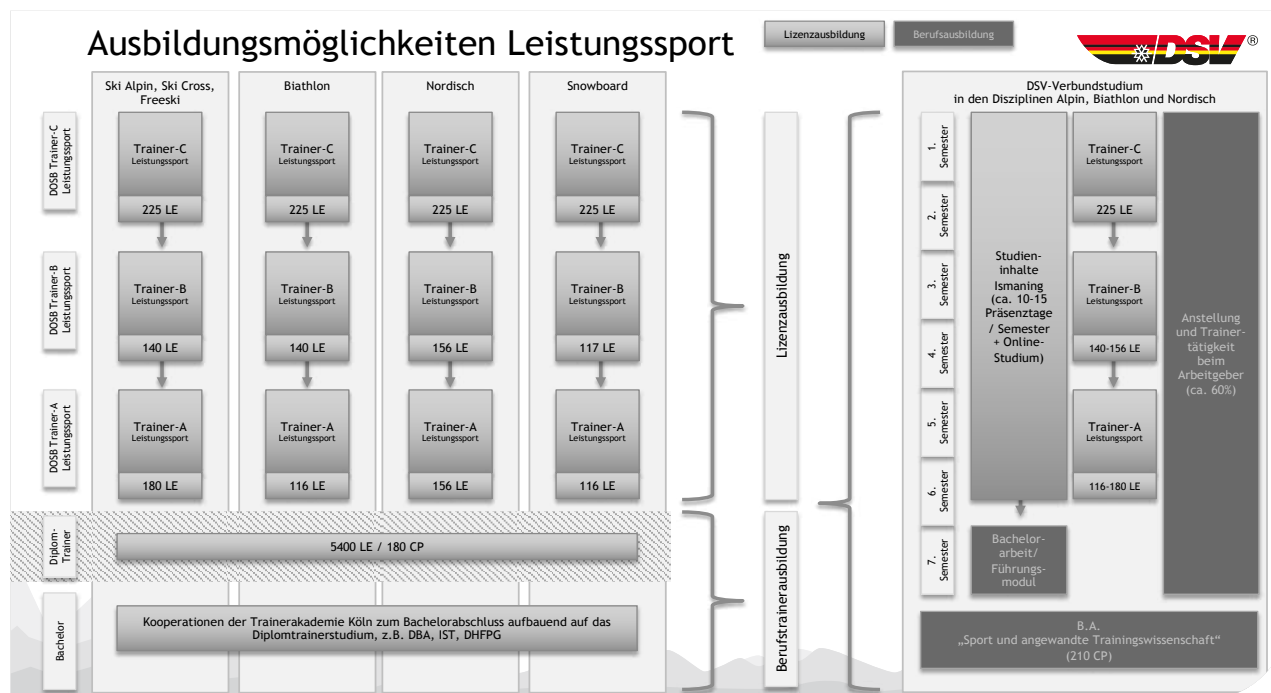


Die rasant fortschreitende Professionalisierung im Leistungssport und die immer größer werdenden Anforderungen an Trainerinnen und Trainer erfordern neue Wege in der Aus- und Fortbildung des Leistungssportpersonals. Deshalb legt der Deutsche Skiverband neben der Lizenzausbildung großen Wert auf die berufliche Ausbildung und verfolgt dabei zwei Ansätze für die Gewinnung und Entwicklung hauptberuflicher Trainerinnen und Trainer.

Zur Gewinnung von Trainernachwuchs hat der Deutsche Skiverband bereits 2018 das DSV-Verbundstudium zum Trainer im Skisport eingeführt und 2020 gemeinsam mit der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport weiterentwickelt. Das duale Studium richtet sich an Personen mit dem Ziel einer hauptberuflichen Trainerkarriere und endet mit einem Bachelorabschluss. Im DSV-Verbundstudium werden die Studierenden bei einem Arbeitgeber über den kompletten Studienzeitraum angestellt, bekommen ein Auszubildendengehalt und arbeiten vor Ort als Trainer. Während der 3,5 Jahre des berufsbegleitenden Studiums

absolvieren die Studierenden zudem alle DSV-Trainerlizenzen Leistungssport in der jeweiligen Disziplin sowie eine Zertifikatausbildung mit dem Schwerpunkt Führungskompetenz. Insgesamt studieren 34 Trainerinnen und Trainer aus den Disziplinen Ski Alpin, Ski Cross, Biathlon, Skisprung, Nordische Kombination und Skilanglauf in vier Studiengängen des Verbundmodells und werden durch ein abgestimmtes System von zentralen Ausbildungsphasen, Trainertätigkeit, Mentoring-Programmen und Hospitationen auf ihre zukünftigen Aufgaben in den DSV-Disziplinen vorbereitet. Das zweite Standbein in der DSV-Berufstrainerausbildung ist das

Diplomtrainerstudium an der Trainerakademie Köln. Wo beim DSV-Verbundstudium die Gewinnung neuer Trainer im Vordergrund steht, verfolgt das Diplomtrainerstudium das Ziel der Weiterentwicklung hauptberuflicher Trainer mit mehrjähriger Berufserfahrung. Der Diplomtrainer des DOSB stellt den höchsten Abschluss der leistungssportlichen Trainerausbildung in Deutschland dar und die Trainerinnen und Trainer werden für Führungs- und Leitungspositionen qualifiziert. Aktuell studieren 22 Trainer aus den verschiedenen DSV-Disziplinen an der Trainerakademie Köln.



## Die DSV-Trainerschule

Die DSV-Trainerschule deckt die Organisation, Koordination und Umsetzung der Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen im Leistungssportlichen Bereich für alle Lizenzstufen sowie für die Berufstrainerausbildung im Deutschen Skiverband ab. Der DSV bildet Trainer C, B, A in den Profilen Ski Nordisch, Ski Alpin, Freeski, Snowboard und Biathlon für den Leistungssport aus, trägt die Verantwortung für die sportartspezifische Ausbildung der Trainerstudenten an der Trainerakademie des DOSB in Köln sowie für die Begleitung der DSV-Verbundstudenten an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport.

Die Trainerschule des DSV hat sich zum Ziel gesetzt, die Trainer innerhalb des DSV, seiner Landesskiverbände, Gaue, Bezirke und Vereine nach einheitlichen Kriterien aus- und fortzubilden. Vorrangiges Ziel ist es, den Leistungssport innerhalb des Verbandes auf allen Stufen zu fördern und die Trainer auf die aktuellen Anforderungen in diesem Bereich vorzubereiten.

## QUICK FACTS

### Anmeldung / Zulassungsvoraussetzungen

Voraussetzungen für die Zulassung zu den Ausbildungslehrgängen der DSV-Trainerschule sind die Vollendung des 18. Lebensjahres und die Mitgliedschaft in einem Skiverein des DSV.

### Ausbildungsverlauf

Die Trainerausbildung im DSV ist auf eine leistungssportliche Tätigkeit im Verein, Stützpunkt oder Verband ausgerichtet und drei- beziehungsweise vierstufig vom Trainer-C über den Trainer-B und Trainer-A bis hin zur vierten Ausbildungsstufe, dem Diplomtrainer oder einem Bachelorabschluss, gegliedert.

### Berufstrainerausbildung

Der Deutsche Skiverband bietet in Zusammenarbeit mit der Trainerakademie Köln und der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport zwei Möglichkeiten für eine berufliche Trainerausbildung an. Beide Studienmöglichkeiten können mit einem Bachelorabschluss beendet werden.

## INTERVIEW MIT DANIEL MAYER, REFERENT DER DSV -TRAINERSCHULE UND PROJEKTLEITER BERUFSTRAINERAUSBILDUNG



Daniel Mayer

### **Daniel, was unterscheidet die Trainerausbildung an der DSV-Trainerschule generell von den Trainer-Ausbildungen anderer Verbände?**

Der Deutsche Skiverband hat die gesamte Leistungssportausbildung zentralisiert, d.h. vom C-Trainer bis hin zum Bachelorstudium werden alle Aus- und Fortbildungsmaßnahmen über die DSV-Trainerschule koordiniert. Eine weitere Besonderheit unserer Trainerausbildung ist das DSV-Verbundstudium. Durch dieses Modell können wir ein attraktives Angebot für den Einstieg in den Trainerjob machen und Athletinnen und Athleten, die z.B. ihre leistungssportliche Karriere nach der Eliteschule beenden, einen Weg in den Trainerberuf aufzeigen.

Was uns außerdem wichtig ist, das ist aber in anderen Verbänden sicher auch der Fall, ist die enge Vernetzung der Leistungssport-Disziplinen mit der Trainerschule. Im Leitungsgremium der Trainerschule sitzen alle Sportdirektoren und Nachwuchschefs, anders herum ist die Trainerschule in der Cheftrainerklausur und in den Disziplinklausuren vertreten. So gelingt es uns relevante Themenfelder zu identifizieren und in die Aus- und Fortbildungsmaßnahmen zu tragen.

### **Wie stellt der DSV sicher, dass die Ausbildungen inhaltlich aber auch personell auf höchstem Niveau durchgeführt werden?**

Der DSV-Vorstand hat die Trainer:innen als klares strategisches Erfolgspotential definiert. Wir arbeiten in der DSV-Trainerschule mit drei Vollzeitstellen, um die verschiedenen Maßnahmen in der Lizenz- und Berufsausbildung inhaltlich und organisatorisch bestmöglich durchführen zu können. Die Ausbilderinnen und Ausbilder sind zum Großteil hauptamtliche Trainerinnen und Trainer. Dadurch ist der Praxistransfer aus den Disziplinen in die Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sichergestellt. Des Weiteren binden wir externe Expertinnen und Experten, die entweder bereits mit

DSV-Mannschaften arbeiten oder einen engen Leistungssport-Bezug haben, mit ein. Dies bedingt natürlich auch einen gewissen finanziellen Invest.

### **Worin sieht der DSV den Vorteil, ehemalige Spitzensportler:innen als Trainer:innen an den Verband zu binden?**

Ehemalige Athletinnen und Athleten kennen ihren Sport und vor allem kennen sie auch den Aufwand und die Voraussetzungen, die notwendig sind um erfolgreich zu sein. Dies ist nach unserer Einschätzung ein wichtiger Baustein für eine erfolgreiche Trainerkarriere. Als Verband wollen wir das große Know-How ehemaliger Spitzensportlerinnen und Spitzensportler nutzen und ihnen ergänzt durch passende Angebote in der Trainerausbildung einen beruflichen Weg nach der Karriere aufzeigen.

### **Wie sieht neben der Ausbildung ganz konkret die Unterstützung des DSV bzgl. des Rollenwechsels einer: Spitzensportler:in in den Trainer:innenberuf aus?**

Beim Rollenwechsel in der Trainerberuf versuchen wir ehemalige Aktive schnell in Vollzeit-Trainerstellen einzubinden. Zum einen können wir so eine Perspektive aufzeigen aber auch eine gewisse Sicherheit anbieten. Die Vollzeit-Anstellung geht mit einem individuellen und verpflichtenden Ausbildungsplan einher. Bei dieser Frage kann das Thema Ausbildung nicht ausgeklammert werden, da es beim Rollenwechsel vom Aktiven zum Trainer aus meiner Sicht zentral ist. Bei interessierten Personen versuchen wir den Rollenwechsel schon während der Karriere vorzubereiten, indem wir spezielle Athletenlehrgänge anbieten. Als Skiverband sehen wir uns in der Verantwortung möglichst allen hauptberuflichen Trainerinnen und Trainer die Möglichkeit anzubieten einen Berufsabschluss zu erlangen.





# SPORTHOPAEDICUM

LEBEN IST BEWEGEN

Partner des  
Leistungssports

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

8

Spezialbereiche

17

Fachärzte



Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft  
MVZ sporthopaedicum straubing, regensburg  
Standort Straubing

Bahnhofplatz 27 | 94315 Straubing

Tel. 09421 - 99 57 0 | [www.sporthopaedicum.de](http://www.sporthopaedicum.de)

Olympiastützpunkt  
Bayern



Offizielles medizinisches Zentrum  
des Olympiastützpunktes Bayern



DEUTSCHE SCHULTER- UND  
ELLENBOGENPRAXIS e.V.  
der Deutschen Vereinigung für  
Schulter- und Ellenbogenchirurgie e.V.

FIFA®  
MEDICAL  
CENTRE OF  
EXCELLENCE

2018 - 2023

OFFIZIELLES  
KNIEZENTRUM  
DEUTSCHE KNIEGESELLSCHAFT

KINDLICHE KNIECHIRURGIE · ENDOPROTHETIK  
SPORTORTHOPÄDIE



# DANKE FÜR TOLLE SPORTMOMENTE

Auch in 2023 heißt es „Danke“ zu sagen an einige Top Athlet:innen und außergewöhnliche Persönlichkeiten des OSP Bayern, die ihre spitzensportlichen Karrieren beendet haben. Danke für großartige Gänsehaut-Momente und einzigartige Begegnungen auf und neben dem Sportplatz oder der Skipiste.

Nachfolgend werfen wir nochmal einen Blick zurück auf einige Sportler:innen - Karrieren bayerischer Athlet:innen – wobei jedoch kein Anspruch auf Vollständigkeit besteht.

Unseren Athlet:innen wünschen wir für den neuen, spannenden Lebensabschnitt weiterhin so viel Leidenschaft und Freude, wie sie diese während ihrer spitzensportlichen Karriere transportiert haben und uns dabei immer auf's Neue begeistert haben.

## Jonas Dobler (Langlauf)

Für Langläufer Jonas Dobler vom SC Traunstein ist die Profi-Karriere nach über zehn Jahren im Weltcup nun vorbei. Sein Weltcupdebüt gab der Oberbayer, der insgesamt 161 Einzelrennen absolvierte, im Dezember 2011 im slowenischen Rogla. Zweimal lief der Langstreckenspezialist seitdem im Weltcup aufs Podest. 2018 in Pyeongchang und 2022 in Peking nahm er an den Olym-



pischen Winterspielen teil, außerdem war er bei fünf Weltmeisterschaften am Start. Bei seiner letzten WM in Planica gewann er mit der Staffel völlig überraschend die Bronzemedaille. Nun machte er mit dem Leistungssport Schluss. Besonders freue ihn, dass er mit einem historischen Erfolg aufhören könne: "Schöner kann es nicht sein, als mir dem größten Erfolg meiner Karriere, der Bronzemedaille mit der WM-Staffel, die Ski an den Nagel zu hängen."

## Natalie Geisenberger (Rodeln)

Deutschlands erfolgreichste Winter-Olympiateilnehmerin Natalie Geisenberger beendete nach 16 Jahren ihre sportliche Ausnahmekarriere. "Für mich ist der genau richtige Moment gekommen



zu sagen: Danke, das war's.", verkündete die gebürtige Münchenerin im „Blickpunkt Sport“ des Bayerischen Rundfunks. Bereits im Januar 2007 bestritt die Ausnahmethletin in Altenberg ihr erstes Weltcuprennen. Sechsmal Olympia-Gold, neun Weltmeistertitel und acht Triumphe im Gesamtweltcup stehen nun abschließend in der eindrucksvollen Bilanz ihrer Karriere. Insgesamt gewann Natalie bei internationalen Wettkämpfen 37 Medaillen, davon sieben olympische, 16 bei Welt- und 14 bei Europameister-

schaften. Zudem holte sie 74 Weltcup Siege, davon 52 im Einzel. Ihr letztes Karriererennen bestritt Geisenberger am 10. Februar 2022 in der Teamstaffel von Peking. Vergangene Saison war sie aufgrund ihrer zweiten Schwangerschaft nicht aktiv gewesen. Mittlerweile ist Geisenberger zweifache Mutter. Im Januar wurde Töchterchen Lina geboren. Ihre Pläne für die Zukunft? Die 35-Jährige möchte bei der Bundespolizei bleiben. Und: "Ich will ganz viel Zeit mit meiner Familie genießen und Mutter sein."

## Denise Herrmann-Wick (Biathlon)

Eine große Biathlon-Karriere ist 2023 nicht ganz unerwartet zu Ende gegangen. Denise Herrmann-Wick stand beim City-Biathlon in Wiesbaden ein letztes Mal am Schießstand. Das Ergebnis stand für die Wahl-Ruhpoldingerin dort aber nicht im Vordergrund. Mit diesem Spaß-Rennen hat sich Olympiasiegerin Denise Herrmann-Wick beim City-Biathlon in Wiesbaden endgültig von ihrer aktiven Karriere verabschiedet. "Ich habe es bis zum letzten Tag gerne gemacht", so Denise über ihre Laufbahn. Ihr letztes Rennen auf Schnee hatte Sie zum Ende des vergangenen Winters bestritten. Insgesamt bringt sie es als Biathletin auf neun WM- und zwei Olympia-Medaillen. Im Biathlon-Weltcup holte die ehemalige Langläuferin zehn Siege sowie zwölf weitere Podest-



plätze. Die Krönung ihrer Karriere war sicherlich Olympia-Gold im Einzel im vergangenen Jahr in den Bergen im Nordwesten von Peking. Nach einer zuvor turbulenten Saison mit vielen Tiefpunkten war ihr Triumph über 15 Kilometer eine große Überraschung. Zum Abschluss Ihrer erfolgreichen Karriere gewann die ehemalige Langläuferin unter anderem die Goldmedaille im Sprint bei der Heim-WM in Oberhof. "Ich habe so gerne Sport gemacht und versuche noch viel zu machen", sagte Denise, für die nun andere Projekte wie der Bau des eigenen Hauses in den Vordergrund gerückt sind: "Ich freue mich, mehr Zeit für die Familie zu haben."

### Vanessa Hinz

Die 30-Jährige Biathletin vom SC Schliersee war mehr als zehn Jahre in der Nationalmannschaft des DSV, hatte aber zuletzt immer wieder mit Verletzungen und gesundheitlichen Rückschlägen zu kämpfen. Auch deshalb konnte sie sich nicht für die Heim-Weltmeisterschaften in Oberhof qualifizieren. Ihren größten Einzelerfolg feierte Vanessa mit WM-Silber im Einzel 2020 in Antholz. Insgesamt gewann sie dreimal WM-Gold und viermal WM-Silber. Dazu holte sie mit der Staffel bei den Olympischen Spielen im vergangenen Jahr in Peking Bronze. „Schon im Sommer, noch bevor es mit den Verletzungen losging, war für mich klar, dass ich in meine letzte Saison gehe“, begründete Hinz in einer offiziellen Mitteilung des DSV: „Mein Körper und mein



Staffel Vanessa Hinz

Kopf haben mir gezeigt, dass mit 31 Jahren Schluss sein soll mit Leistungssport. Ich bin absolut bereit für den nächsten Lebensab-

schnitt.“ Sie beendete ihre Karriere, „mit Glücksgefühlen darüber, dass ich in dieser Zeit so viele schöne Momente mit anderen tollen Sportlern erleben durfte“.

### Julian Rauchfuss

Auch Julian Rauchfuss hat seinen Rücktritt aus dem deutschen Ski-Team bekannt gegeben. Der Technik-Spezialist verkündete kurz nach der Saison sein Karriereende auf Social Media. "Nach 9 Jahren als Profisportler habe ich mich entschlossen, meine



Julian Rauchfuss

Karriere zu beenden", richtete der 28-Jährige Abschiedsworte an die Fans. Den größten Erfolg feierte Julian bei den Olympischen Spielen in Peking. Dort konnte er zusammen mit der deutschen Mannschaft die Silbermedaille im Team-Parallel-Event feiern. Im Finale musste sich das DSV-Team nur den Österreichern geschlagen geben. Im Weltcup schaffte es der Allgäuer bei 54 Einsätzen zu einem Top-Ten-Platz sowie sechs Rennen in den Punkten.

### Katharina Trost

Auch die Chance, bei den Olympischen Spielen in Paris dabei zu sein, konnte Mittelstreckenläuferin Katharina Trost nicht von ihrem Entschluss abhalten, ihre Sportkarriere zu beenden und sich auf ihren Berufseinstieg als Lehrerin zu konzentrieren. "Nach zwei erfolgreichen, aber kräftezehrenden Jahren mit Leistungssport und Referendariat habe ich mich aber nun dazu entschlossen, dem Leistungssport den Rücken zu kehren", verkündete



Katharina Trost

die 1.500-Meter-Spezialistin aus München via Instagram. Der Entschluss ist der 28-Jährigen nicht leichtgefallen. Auch wenn sie angesichts der Olympia-Norm und ihrer krankheitsbedingten WM-Absage mit sich gehadert habe, "bin ich mir sicher, die richtige Entscheidung getroffen zu haben". Die letztjährige WM-Halbfinalistin, die im Juli beim Diamond-League-Meeting im polnischen Chorzów über 1.500 Meter in 4:02,32 Minuten noch persönliche Bestzeit gelaufen war, hatte im August auf ihren WM-Start in Budapest wegen einer Windpocken-Infektion verzichten müssen. In Tokio vor zwei Jahren hatte sie es über die 800 Meter ins Olympia-Halbfinale geschafft. "Meine Prioritäten haben sich geändert und deswegen freue ich mich jetzt wahnsinnig auf freie Wochenenden und darauf, mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen zu können", so die Mittelstreckenläuferin.

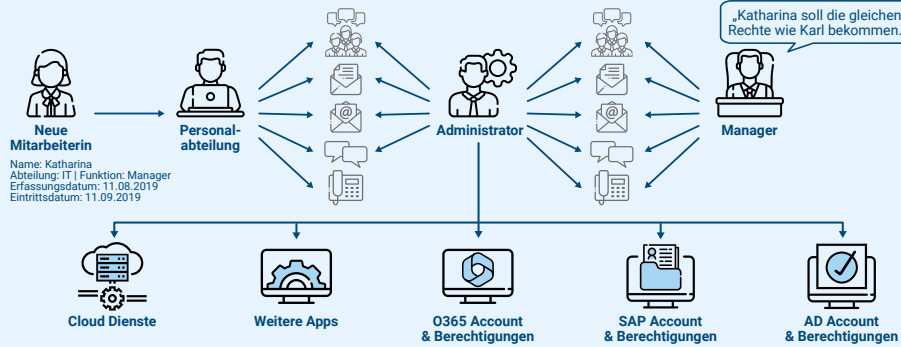
### Weitere Sportler:innen, die 2023 ihre Karriere beendet haben:

- Marlene Bojer (Synchronschwimmen)
- Eric Frenzel (nordische Kombination; wohnhaft in Bayern)
- Peter Gojowczyk (Tennis)
- Maren Hammerschmidt (Biathlon)
- Karolin Horchler (Biathlon)
- David Ketterer (Ski Alpin)
- Florian Knopf (Langlauf)
- Manuel Schmid (Ski Alpin)
- Marlene Schmotz (Ski Alpin)



# IAM-Lösung regelt Zugriffsrechte auf IT-Ressourcen

## Anwendungsbeispiel aus dem Personalwesen: On- und Offboarding



Ein praktisches Beispiel für den Nutzen von IAM ist der On- und Offboarding-Prozess. Automatisierte Verfahren zur Verwaltung von Benutzerkonten und Passwörtern stellen sicher, dass nur autorisiertes Personal auf Informationen und Ressourcen zugreifen darf.

### Worauf ist bei der Auswahl einer IAM-Lösung zu achten?

**Stefan Tübinger:** Eine IAM-Lösung sollte die Möglichkeit bieten, dass sich jeder Benutzer von überall und jedem Gerät nur noch einmal authentifizieren muss, um auf benötigte Daten zuzugreifen. Ein Unternehmen sollte zu jeder Zeit wissen, wer auf was zugreifen kann und sicher sein, dass Compliance-Anforderungen strikt eingehalten werden.

### Wie kann ein Unternehmen diese Dienstleistung bekommen?

**Stefan Tübinger:** Kunden bekommen von uns die IAM-Lösung als Software-as-a-Service inklusive Zero-Trust-Schutz aus einem hochsicheren Rechenzentrum in Deutschland. Auf Wunsch steht die Lösung im eigenen Unternehmens-RZ. Unsere IAM-Lösung basiert auf der Open-Source-Software Keycloak: Dadurch ist eine einfache Integration mit anderen Anwendungen und Systemen möglich.

**Jede Firma und öffentliche Einrichtung steht vor der Herausforderung, gesetzlich verpflichtende Datenschutz- und Sicherheitsvorgaben einzuhalten. Häufig verwenden Unternehmen verschiedene, voneinander isolierte Systeme, um Zugangsberechtigungen zu IT-Ressourcen zu verwalten. Das führt zu Kontrollverlust und Sicherheitslücken. Eine IAM-Lösung regelt den Zugriff auf Daten und Systeme, vermindert Cyberrisiken und hilft, Compliance-Verletzungen zu vermeiden.**

### Herr Tübinger, warum ist Identitäts- und Zugriffsmanagement für Unternehmen sinnvoll?

**Stefan Tübinger:** Der aktuelle Lagebericht des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik zeigt, dass die derzeit größte Bedrohung von Ransomware-Angriffen ausgeht. Vielen Vorständen ist nicht bewusst, wie wichtig es ist, in der eigenen Firma sorgsam mit digitalen Identitäten umzugehen und Klarheit darüber zu haben, wer Zugriffsrechte auf welche Daten hat, damit keine Sicherheitslücken entstehen. Die Gefahr, dass Hacker ins Firmennetz ein-

dringen, alles verschlüsseln und den Betrieb lahmlegen, ist größer denn je. Im schlimmsten Fall kostet das die Existenz.

### Wie kann ein Unternehmen das vermeiden?

**Stefan Tübinger:** Indem es eine Gesamtlösung für das Verwalten von Identitäten, Rollen und Rechten einführt. Diese vereinfacht und automatisiert die Erfassung, Kontrolle und das Management von elektronischen Identitäten und der damit verbundenen Zugriffsrechte. Somit ist sichergestellt, dass nur autorisierte Benutzer auf benötigte Informationen und Systeme zugreifen können.

### Was bringt der Einsatz einer IAM-Lösung?

**Stefan Tübinger:** Erstens schützt eine IAM-Lösung sensible Daten, indem Benutzerkonten und Zugriffsrechte auf Systeme und Applikationen zentral verwaltet werden. Zweitens erfüllt eine solche Lösung gesetzliche, regulatorische und sicherheitstechnische Pflichten. Und schließlich entlastet es Unternehmen auch finanziell, wenn sie eine solche Lösung als monatlich bezahlbare Dienstleistung einkaufen und keine eigene Infrastruktur aufbauen müssen.

### 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)

# MUTIG IN DIE FÜHRUNGSROLLE



**Mit Traditionen brechen – das Motto der Veranstaltung, die es noch mehr Frauen ermöglichen soll in einer Männerdomäne Fuß zu fassen und Führungspositionen zu übernehmen. Knapp 100 Teilnehmer:innen nutzten die Chance und waren am Samstag den 04.11.2023 bei der Veranstaltung des Olympiastützpunktes Bayern und der Technischen Universität München (TUM) auf dem TUM Sportcampus Olympiapark und beim anschließenden Get together auf dem Olympiaturm dabei.**

Diversität und Empowerment ist in aller Munde. Doch was hält Frauen davon ab ihren Weg in Sportorganisationen, Selbstständigkeit und Führungsrollen zu gehen und welche Skills und welches Wissen benötigen Sie, um genau diese Herausforderung vermehrt zu meistern? Der Tenor der Podiumsdiskussion am Nachmittag von Marion Schöne, Geschäftsführerin der Olympiapark München GmbH, Ski Freestyle-Olympiateilnehmerin Sabrina Cakmakli, Klaus Reithmeier, Bavarian Sports GmbH und Miriam von Loewenfeld, Female Leadership HAM, war vor allem der Wunsch nach mehr Sichtbarkeit von weiblichen Vorbildern in den entsprechenden Positionen und damit verbunden ein deutliches „Traut Euch!“ an die Teilnehmerinnen, diese Rollen einzunehmen. Frau Schöne erweiterte die Statements um die Komponente, sich auch Aufgaben zuzutrauen, bei denen die Kompetenzen dem Profil nicht 100% entsprechen, da Männer sich häufiger eben solchen Herausforderungen stellen und damit erfolgreich sind. Volker Herrmann, Leiter des Olympiastützpunktes, ergänzte die Notwendigkeit die Komfortzone zu verlassen und gemeinsame Visionen zu schaffen, die über Diversität hinaus verbinden und somit zum Erfolg eines Teams im Unternehmen führen können.

Per Videobotschaft hatten zu Beginn der Veranstaltung schon Aline Rotter-Focken, Olympiasiegerin im Ringen sowie die Geschäftsführerin des BLSV, Prof. Dr. Susanne Burger und Leonie

Beck, Schwimmweltmeisterin Freiwasser und Olympiateilnehmerin, Mut auf dem Weg zur selbstbestimmten, selbstbewussten und selbstständigen Karriere gemacht. Beeindruckend startete der Tag auch mit einem Einblick in persönliche Höhen und Tiefen von Dajana Eitberger, Olympia-Silbermedaillengewinnerin und Weltmeisterin im Rodeln, die mit ihrer Keynote viele Frauen ermutigte, sich mehr zuzutrauen und für die eigenen Ziele auch eigene Entscheidungen zu treffen.

So eingestimmt ging es in drei Workshop-Runden, bei denen in insgesamt neun Workshops 16 namhaften Referent:innen Einblicke in Ihre Expertise und ihre persönlichen Erfahrungen rund um die Themen Frauen, Karriere und Sport gaben. Maren Schiller, ehemals Leichtathletin und bekannt als Influencerin und Moderatorin der European Championships 2022, führte durch die gesamte Veranstaltung und leitete zusammen mit Annika Rody, Sport 1 und Botschafterin für den Frauenfußball, einen Workshop zum Thema Selbstständigkeit im Sport. Weitere Workshops behandelten die Bausteine Resilienz, Selbstvertrauen, Netzwerke, Start-ups, Finanzplanung, Führung, Karriere in Sportorganisationen und Personal Branding. Neben den bereits genannten Referent:innen und Speakerinnen vervollständigten den „Workshop-Kader“ Corinna Main (Werkstudentin bei Women Startup Initiative), Magarethe Honisch (Bestsellerautorin und Gründerin der Finanzplattform Fortunalista), Maria Berndlmeier (Frauen-Netzwerk FrauenFAIRbandelt), Mila Hanke (Sportpsychologin), Mona und Ruth Mayer (Leichtathletik), Rita Regös (Sportpsychologin) und Romy Schwaiger (Wiss. Mitarbeiterin TUM).

Viktoria Rebensburg, Ski-Alpin-Olympiasiegerin, verdeutlichte anhand ihrer eigenen Geschichte, wie ein Transfer der Fähigkeiten aus dem Spitzensport in eine berufliche Laufbahn gelingen kann. Man sammelt „aus dem Leistungssport ... die Selbstsicherheit und Überzeugung“, was „definitiv hilft das dann auch in den ... Berufsalltag mitreinzunehmen oder auch in Teams, in

denen dann vielleicht mehr Männer sind.“ antwortet die Athletin auf die Frage nach dem „Wie?“ in der Podiumsdiskussion. In ihrem Vortrag gab sie den Tipp sich der Haupt-Kompetenzen bewusst zu werden, diese zu verschriftlichen und daraus abzuleiten, was auch berufliche Stärken sein können.

Neben dem, was Frauen selbst dazu beitragen können beruflich erfolgreich zu sein, gibt es durchaus wichtige Schritte, die Unternehmen leisten können und müssen um dem Ziel der Diversität näher zu kommen. Für Marion Schöne ist es unter anderem entscheidend bei sportlichen Wettkämpfen alle Kategorien mit beiden Geschlechtern zu besetzen und das gleiche Preisgeld für Frauen zu vergeben. Über ein „Sichtbarmachen“ bei Veranstaltungen und in den Medien sagte sie, sehe sie in den strahlenden Gesichtern junger Frauen das Gefühl „Ja, ich kann's auch“.

In ihrer Videobotschaft bestärkte die Abgeordnete des Bayerischen Landtages, Katharina Schulze (Bündnis 90/Die Grünen), die Teilnehmer:innen in ihrer eigenen Persönlichkeit. Ihre Aussage „Ihr seid genau richtig so, wie Ihr seid“, schloss nicht nur eine gelungene Veranstaltung ab, sondern hinterließ bei allen ein gutes und motivierendes Gefühl.

Für die Teilnehmer:innen waren besonders die Energie der Sprecher:innen und deren persönliche Erfahrungen, das Netzwerken, die Workshops sowie die Möglichkeit zum Austausch Highlights der Veranstaltung. Als konkrete erste Schritte nahmen sie sich beispielsweise vor Kontakte zu knüpfen, herauszufinden was sie wirklich wollen und Mut zu sammeln.

Am Ende ist es wahrscheinlich genau dieser Mut, der es möglich machen kann die Traditionen zu brechen und den Anteil an fähigen weiblichen Fach- und Führungskräften in Sport, Wirtschaft und Politik zu erhöhen.



# 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 von Borussia Mönchengladbach und DSV-Wintersportler wie Denise Herrmann und Victoria Carl sind ebenso bei uns zu Gast wie auch David Storl, Weltmeister im Kugelstoßen, oder Bogenschützin und deutsche Olympiahoffnung Katharina Bauer.

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



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

  
MEDICAL PARK

# NEUE MITARBEITER:INNEN AM OSP

## VERSTÄRKUNG DER VERWALTUNG

Liebe Athlet:innen des OSP Bayern,

mein Name ist Franziska Amann und ich unterstütze seit dem 01.11.23 das Team am OSP Bayern im Bereich der Verwaltung.

Ich bin gebürtige Rosenheimerin und wohne in dem schönen Ortsteil Brannenburg im Inntal.

Meine Freizeit widme ich daher leidenschaftlich dem Bergsport. Neben dem saisonabhängigen Wintersport wie Skimountaineering, Skifahren und Snowboarden, fahre ich im Sommer nahezu täglich leidenschaftlich Rennrad.

In meiner bisherigen beruflichen Laufbahn war ich als Disponentin in einem regionalen Speditionsunternehmen tätig. Organisation gepaart mit Koordination sind für mich mithin wesentliche Bestandteile, die ich auch in meine Tätigkeit beim OSP miteinbringen möchte.

Da ich sehr sportverbunden bin, ist es mir ein großes Anliegen meine Passion für den Sport ebenfalls in meinen beruflichen Alltag zu integrieren. Der OSP gilt mir deshalb als Chance in dem Bereich tätig zu sein, der mir privat als auch beruflich sehr am Herzen liegt.

Ich freue mich fortan Teil des OSP-Teams sein zu dürfen und meine Kolleg:innen Sebastian Schön und Sabrina Bühler tatkräftig zu unterstützen.

Für eine Kontaktaufnahme könnt ihr mich gerne per Mail unter [famann@ospbayern.de](mailto:famann@ospbayern.de), oder per Telefon kontaktieren sowie auch persönlich am OSP Stützpunkt München antreffen.

Franziska Amann



**BILD ZU KLEIN. BITTE  
BESSERE AUFLÖSUNG  
LIEFERN**

## VERSTÄRKUNG DES MEDIZINISCHEN TEAMS

Liebe Athlet:innen des OSP Bayern,

mein Name ist Jan Huwer und ich arbeite seit nunmehr drei Jahren als Physiotherapeut am Olympiastützpunkt Bayern in München. In den vergangenen Jahren konnte ich mir wertvolles therapeutisches Wissen aneignen und viele Erfahrungen im Leistungssport sammeln. Die Wertschätzung der Athlet:innen hat mir gezeigt, wie wertvoll und wichtig die Arbeit nicht nur für die Sportler:innen, sondern auch für mich persönlich ist.

Umso mehr freut es mich, meine Fähigkeiten zukünftig noch intensiver einsetzen zu können und über die Chance, den OSP Bayern seit dem 01.11.2023 in Form einer Halbtagesstelle unterstützen zu dürfen.

Zusätzlich arbeite ich noch in einer Münchner Praxis mit dem Schwerpunkt auf Chirurgie und Orthopädie und konnte in der Vergangenheit Erfahrungen in der sportphysiotherapeutischen Betreuung der Munich Cowboys und des Boxwerks München e. V. machen.

Privat bin ich zusätzlich sehr eng mit dem Sport verbunden. Nach verschiedensten Stationen in meiner Kindheit beschäftige ich mich bis heute viel mit dem Boxsport. Der Sport fordert mich mental und körperlich und ist eine willkommene Abwechslung vom Alltag. Zusätzlich gehe ich gerne Laufen und bewege mich allgemein sehr viel.

Mein Ziel am OSP ist es, die verschiedenen Teilbereiche der Medizin im Leistungssport noch genauer zu betrachten und die interdisziplinäre Arbeit im Team weiter zu fördern.

Ich freue mich riesig auf die bevorstehende Zeit und auf alle kommenden Herausforderungen!

Jan Huwer



# NEUE MITARBEITER:INNEN AM OSP

## VERSTÄRKUNG DES SOCIAL MEDIA TEAMS

Liebe Athlet:innen des OSP Bayern,

mein Name ist Romy Dreher. Seit dem 16.10.2023 bin ich als Werkstudentin Teil des OSP Bayern Teams. Ich werde in den Themenfeldern Eventplanung und Social Media tätig sein.

Bei der Planung und Durchführung von OSP-Events, wie beispielsweise dem Sports-Medicine-Kongress (OSM), darf ich Margit Schreiber unterstützen. Im Bereich Social Media werde ich die Accounts der Plattformen Instagram und LinkedIn übernehmen.

Neben meinen Tätigkeiten im OSP, studiere ich Sportwissenschaft an der Technischen Universität München.

Meine Leidenschaft zum Sport begann schon früh. Mit 13 Jahren startete ich meine Leistungssportkarriere am Bundesstützpunkt für Freiwasserschwimmen, dem SV Würzburg 05.

Im Jahr 2018 wechselte ich vom Schwimmsport zum Rudern und bin seit 2020 Mitglied der deutschen Rudernationalmannschaft und konnte seitdem drei U23- Vizeweltmeistertitel und einen Vize-Europameistertitel bei den European Games in München im vergangenen Jahr gewinnen.

Die Tätigkeit am OSP ist für mich die Möglichkeit meine Begeisterung und Nähe zum Leistungssport, auch nach meiner Karriere, weiter erleben zu dürfen.

Auf meine Zeit am Olympiastützpunkt Bayern freue ich mich sehr!

Romy Dreher



## VERSTÄRKUNG DER VERWALTUNG

Liebe Athletinnen und Athleten,

mein Name ist Laura Schneider, ich studiere Sportwissenschaft an der TUM und unterstütze seit dem 06.11.2023 das Team des OSP Bayern als Werkstudentin.

In dieser Position werde ich einerseits buchhalterische Tätigkeiten übernehmen, sowie unterstützend im Eventmanagement tätig sein. Zudem bin ich zusammen mit Romy Dreher für die Betreuung der Social-Media-Kanäle zuständig. Besonders Instagram wollen wir ein neues Erscheinungsbild geben und neu aufleben lassen. Hier dürft ihr euch schon zeitnah auf coole Aktionen freuen. Seid gespannt!

Ich selbst habe mich seit meiner Kindheit in vielen verschiedenen Sportarten – von Leichtathletik über Turnen, bis hin zum Volleyball – ausprobiert und bin nun beim Schwimmen und dem Laufsport angekommen.

Die Tätigkeit am OSP bietet für mich die Möglichkeit neben dem theoretisch ausgerichteten Studium zusätzlich praktische Eindrücke zu sammeln, direkt mit der Materie des Sports in Kontakt zu treten und wertvolle Erfahrungen auf meinem Weg zur Sportwissenschaftlerin zu sammeln.

Ich freue mich auf meine Zeit am OSP!

Laura Schneider





# Individuelle Lösungen für Ihre Knochen- und Gelenkbeschwerden

## Ihre führende Fachklinik für Orthopädie in München

Unsere hochmoderne Fachklinik für Orthopädie ist eine der bedeutendsten orthopädischen Einrichtungen für München und weit über die Region hinaus. Auch international genießen wir einen hervorragenden Ruf. Jährlich betreuen unsere hoch qualifizierten Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten und Pflegekräfte rund 85.000 Patientinnen und Patienten aus Deutschland sowie der ganzen Welt. Viele unserer Spezialisten sind international anerkannte Experten und setzen mit ihren Behandlungen medizinische Standards. Dieses Wissen fließt in Ihre Therapie ein.



Wir bieten Ihnen exzellente Medizin in der Diagnostik, der Therapie und der Rehabilitation für alle Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Dabei stehen bei uns konservative, d. h. nicht operative Methoden ebenso im Fokus wie operative Eingriffe.

### **Unsere Fachbereiche:**

- Multimodale Schmerztherapie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Knie-, Hüft-, Schulter- und Ellenbogenchirurgie
- Handchirurgie und rekonstruktive plastische Chirurgie
- Fuß- und Sprunggelenkchirurgie
- Kinder- und Neuroorthopädie

**Schön Klinik München Harlaching**  
Harlacher Straße 51 | 81547 München

Zentrale Sprechstunden-Terminvergabe:

T: +49 89 6211-2244

E-Mail: [linikmuenchenharlaching@schoen-klinik.de](mailto:linikmuenchenharlaching@schoen-klinik.de)

[www.schoen-klinik.de/muenchen-harlaching](http://www.schoen-klinik.de/muenchen-harlaching)

# UNSERE SPONSOREN & PARTNER



## IMPRESSUM

Impressum, Herausgeber: Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 22, 80809 München, Tel: 089/3779974-0, [www.ospbayern.de](http://www.ospbayern.de)

Redaktion: OSP Bayern, Volker Herrmann (verantwortlich i.S.d.P., Adresse siehe oben), Iris Zacher, Sebastian Schön, Kristina Reßler, 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: dpa, Picture Alliance, S.3: OSP, S.4: privat, Tommy Zaferes – World Triathlon, S.5: Wagner Araujo – World Triathlon, S.6: privat, S.8: dpa, Picture Alliance, S.9: dpa, Picture Alliance, S. 10: beautiful sports, privat, S.12/13: OSP, S.15: DSV, S. 16: OSP, privat, S. 17: OSP, DSV, S.19: OSP, S.20: City-Press, privat, S.21: privat, S.22: S. 24/25: privat, S. 28/29: DSV, S. 32/32: dpa, Picture Alliance, S. 35: Weibsbilder by Esther Bauer, S. 37/38: privat, OSP



ospbayern



Olympiastützpunkt Bayern



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