



AUS GELB WIRD GOLD
INTERVIEW
FRANZISKA PREUSS

**ERFOLGE UND
ERFÜLLTE TRÄUME**
RÜCKBLICK WINTERSAISON

**SPITZENSORTLER:
INNEN IN UNIFORM**
SPORTFÖRDERSYSTEM DER
BUNDESWEHR

www.ospbayern.de

Cellagon®

GEMACHT FÜR HÖCHSTLEISTUNG. UND GROSSE ZIELE.



Cellagon T.GO.
Jeden Tag in Bestform.

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

Offizieller
Ernährungspartner



EDITORIAL

Liebe Leser:innen,

die letzten Wochen der zurückliegenden Saison haben die Attraktivität des Wintersports nochmals eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Viele unserer Athlet:innen haben sich ein Jahr vor den Olympischen Winterspielen in Mailand / Cortina bereits in Top-Form präsentiert. Daneben haben zahlreiche Talente auf sich aufmerksam machen und ihr Potenzial unter Beweis stellen können. Die Erfolge unserer Sportler:innen sind dabei nicht dem Zufall geschuldet. Sie basieren auf harter Arbeit, einem hohen Professionalisierungsgrad und dem kontinuierlichen Austausch zwischen den beteiligten Akteuren.

Einen sehr persönlichen Einblick in diese Welt gibt Franziska Preuß in ihrem Interview. Ihre Offenheit und Klarheit zeigen, wie anspruchsvoll Spitzensport auf diesem Niveau ist – und wie wichtig individuelle Betreuung und Verlässlichkeit, gerade im Hinblick auf die Gesundheit, sind. Umso mehr freuen wir uns, dass wir in Die Radiologie und IBSA zwei neue Partner gewinnen konnten, die unser medizinisches Betreuungssystem gezielt ergänzen. So können wir Diagnostik, Therapie und Regeneration zukünftig noch umfassender und effektiver gestalten. Auch in der Ernährungsberatung bauen wir unser Angebot weiter aus, um gezielt auf die individuellen Bedarfe der Athletinnen einzugehen.

Die Qualität unserer Arbeit basiert auch auf dem Austausch im Netzwerk. Mit dem insgesamt sechsten Coaches Corner führen wir unser Fortbildungsforum für Trainer:innen fort, um gemeinsam mit unseren hochkarätigen Referentinnen neue Impulse zu setzen, zu inspirieren und zu motivieren. Der Olympiastützpunkt Bayern Sportmedizin-Kongress mit dem diesjährigen Motto „Between the Games – Vorbereitung auf Höchstleistung“ rundet diesen Ansatz ab – mit einem spannenden Programm in einzigartiger Atmosphäre.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bayerisches Staatsministerium für
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst



Landeshauptstadt
München

Im Fokus der aktuellen OSP-Report Ausgabe steht der zweite Teil zur dualen Karriereförderung. Ohne unsere Partner wäre eine Laufbahn im Spitzensport – parallel zu Ausbildung, Studium oder Beruf – kaum realisierbar. Erfolgreiche Athlet:innen zeichnen sich in diesem Kontext über bestimmte Persönlichkeitsmerkmale aus, die Ihnen sowohl in der sportlichen, als auch in der Nachkarriere zugutekommen. Die Entwicklung dieser Eigenschaften kommt im von Physis geprägten Trainingsalltag allerdings häufig zu kurz. Gemeinsam mit den Sportpsycholog:innen des OSP Bayern hat das Team der dualen Karriere in den vergangenen an einem Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung gearbeitet, von dem unseren Aktiven ganzheitlich profitieren können: Ob im Finallauf bei den Olympischen Spielen oder bei der Entscheidungsfindung im beruflichen Kontext.

Ohne eine kontinuierliche Entwicklung in allen Bereichen ist erfolgreicher Spitzensport nicht möglich: Im Bewusstsein der positiven Ergebnisse der vergangenen Wintersportsaison und der starken Perspektive auf Mailand / Cortina 2026 richten wir unseren Blick auch auf die neue Bundesregierung – verbunden mit der großen Hoffnung, dass der notwendige Turnaround im deutschen Sport nun aktiv angegangen wird. Dieser ist nur möglich, wenn Politik und Sport konstruktiv und lösungsorientiert zusammenarbeiten, Entscheidungsprozesse entschlackt, bürokratische Hürden abgebaut und Strategien umgesetzt werden.

Die Olympiastützpunkte brauchen eine verlässliche und auskömmliche Finanzierung, um auch über 2026 hinaus internationale Wettbewerbsfähigkeit sicherzustellen und den Sportler:innen, Trainer:innen und Verbänden die Unterstützung gewährleisten zu können, die sie benötigen - und verdienen. An dieser Stelle möchte ich bereits all jenen herzlich danken, die diesen Weg mitbegleiten und -gestalten.

Viel Spaß beim Lesen des
OSP-Reports
Ihr / Euer Volker Herrmann



INHALTS- VERZEICHNIS

4

AUS GELB WIRD GOLD

Interview Franziska Preuß

6

ERFOLGE UND ERFÜLLTE TRÄUME

Rückblick Wintersaison

11

DER OSM2025 IST ZURÜCK!

Bereit für die Olympische Zwischenrunde?

12

B2SPORTS, DIE RADIOLOGIE UND IBSA

Neue Partner

15

DIE TRAINERFORTBILDUNG IM OLYMPIAPARK

Coaches Corner 2025

16

REHA AM OSP

Einblicke in den Reha-Alltag am OSP Bayern

20

AUF OLYMPIAKURS BEI DER BAYERISCHEN POLIZEI

Sportfördersystem der bayerischen Polizei

24

MIT MENTORING ZUM HOCHSCHUL-ABSCHLUSS

Duale Karriere – Partnerhochschulen

27

SPITZENSport, AUSBILDUNG, BERUF

Duale Karriere – Partnerunternehmen

28

SPITZENSportLER:INNEN IN UNIFORM

Sportfördersystem der Bundeswehr

33

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IM SPITZENSport

Duale Karriere – Persönlichkeitsentwicklung

34

WEGE NACH DEM SPITZENSport

Duale Karriere – Nachkarriere

36

ERFOLGSMODELL OSP-KOMPAKTKURS

Duale Karriere – OSP Kompaktkurs

39

MEDIENSEMINAR „CORTINA MILANO 2026“

Öffentlichkeitsarbeit

40

UNLOCKING THE POWER OF SLEEP

OSP Workshop

41

NEUE MITARBEITER:INNEN AM OSP

OSP News

Titelfoto: dpa Picture Alliance

AUS GELB WIRD GOLD

Franziska Preuß ist eine erfolgreiche bayerische Biathletin, die am Bundesstützpunkt Ruhpolding trainiert und durch ihre Leistungen im Weltcup und bei internationalen Wettkämpfen bekannt wurde.

Zunächst war Franziska Preuß in der Leichtathletik aktiv, wechselte jedoch 2009 zum Biathlon. Bereits früh konnte sie in der neuen Sportart Erfolge verzeichnen. Besonders her-

vorzuheben sind ihre schnellen Laufzeiten und ihre Präzision beim Schießen, die sie zu einer der besten deutschen, wenn nicht sogar zur derzeit besten deutschen Biathletin machen.

In ihrer Karriere konnte sie bereits zig Podiumsplatzierungen feiern. Dabei wurde sie unter anderem mehrfache Deutsche Meisterin, darf sich Europameisterin und zweifache Weltmeisterin nennen und hat bei den Olympischen Spielen in Peking die Bronzemedaille mit der Staffel geholt.

Trotz einiger Verletzungsrückschläge zeigt Franziska Preuß immer wieder ihre Stärke und ist mittlerweile ein wichtiges Aushängeschild im deutschen Biathlonsport.

In diesem Winter scheint sie am Höhepunkt ihrer Karriere angekommen zu sein und hat mit ihren Leistungen, nicht nur die deutsche Biathlon-Welt beeindruckt. So triumphierte sie in Lenzerheide und holte sich den Weltmeistertitel in der Verfolgung.

Nur wenige Wochen später krönte sie sich mit der großen Kristallkugel für den Gesamtweltcupstieg.

Was für eine Saison, die uns aus bayerischer Sicht vielversprechend auf die Olympischen Winterspiele in Milano Cortina blicken lässt.

Franziska, Gratulation zu Deiner sensationellen Saison! Erst Weltmeisterin in der Verfolgung in Lenzerheide und abschließend die Krönung zur Gesamtweltcup-siegerin der Saison 2024/2025 mit der großen Kristallkugel. Mit ein paar Tagen Abstand. Hättest du dir diese Saison genauso erträumt oder fühlt sich das alles immer noch surreal an?

Es ist deutlich besser gelaufen als ich es in meinen Träumen erwartet hätte. Ich bin sehr dankbar, wie die Saison verlaufen ist und weiß das sehr zu schätzen.

„ES IST BESSER
GELAUFEN ALS ICH ES
IN MEINEN TRÄUMEN
ERWARTET HÄTTE“

Welcher der beiden Titel bedeutet dir mehr? Lässt sich das überhaupt kategorisieren?

Mein Traum war es schon immer, eine entscheidende Rolle im Kampf um den Gesamtweltcupstieg einzunehmen. Dass es jetzt zur großen Kugel gereicht hat, bedeutet mir persönlich schon sehr viel. Natürlich waren auch die Erfolge bei der WM sehr schön. Vor allem, dass ich mir es selbst nochmal beweisen konnte, auch beim Saisonhöhepunkt auf dem Podest zu stehen.





Wie erklärst du dir diese Leistungsexplosion? Was ist aus deiner Sicht der größte Erfolgsfaktor in dieser Saison gewesen?

Ich konnte meine gesamte Trainings- und Jahresplanung individuell gestalten und umsetzen. Ich habe mir viele Gedanken über meine Stärken und Schwächen gemacht und habe relativ kompromisslos an diesen arbeiten können. Dazu lief es gesundheitlich deutlich besser als die Jahre zuvor.

Hast Du Dich im Sommer anders vorbereitet als in den Jahren zuvor?

Dank meiner stabileren Gesundheit konnte ich immer an meinem Plan A festhalten und musste nur situativ kleine Änderungen vornehmen.

„ICH KONNTE IMMER AN MEINEM PLAN A FESTHALTEN“

Ein Jahr vor den Olympischen Winterspielen in Milano Cortina befindest du dich in der Form deines Lebens. Wie

wichtig ist es, diese Form zu halten und hast du dir schon konkrete Ziele gesteckt?

Ich gehe jetzt diese Saison nicht anders heran als all die Jahre zuvor. Es ist immer das Ziel im Sommer gut und effektiv zu trainieren. Ziele setze ich mir immer erst kurzfristig, aber eins steht fest, es werden meine 4. Olympischen Spiele und eine Einzelmedaille fehlt mir noch.

Wie wichtig ist für das Erreichen deiner Ziele das Team um dich herum, einschließlich Trainer, Physiotherapeuten und Familie?

Privat ist die Familie sehr wichtig, aber auch das sportliche Umfeld muss passen. Wir können hier speziell am Stützpunkt Ruhpolding auf unseren Sportwissenschaftler Michael Veith vertrauen und auch unser Physiotherapeut Rudi Lisowski ist eine sehr wichtige Säule, um das tägliche Training gut zu meistern. Rudi geht im Sommer in seinen wohlverdienten Ruhestand. Wir werden ihn sehr vermissen und er wird uns sehr fehlen. Wir Sportler hoffen, dass es auch weiterhin einen festen Physiotherapeuten am Stützpunkt Ruhpolding geben wird, der uns bei unserem täglichen Training bestmöglich unterstützen kann.

„DAS SPORTLICHE UMFELD MUSS PASSEN“

Franzi, vielen Dank für das Interview und nochmals herzlich Glückwunsch zu diesen herausragenden Leistungen. Du hast den Biathlon-Fans diesen Winter ganz viel Freude bereitet! Abschließend wünscht dir der OSP Bayern einen erholsamen Urlaub in Thailand.

"DAS, WAS DICH UNTERSCHIEDET, FINDEN WIR. DAS BESONDERE"

WEB | BRAND | DESIGN DEVELOPMENT



WWW.FP-COMMUNICATIONS.COM

ERFOLGE UND ERFÜLLTE TRÄUME

Auch im vorolympischen Jahr war die vergangene Wintersaison mit einigen Highlights gespickt. So wurden in fast allen Sportarten Großevents, wie Welt- oder Europameisterschaften ausgetragen. Dabei konnten viele Athlet:innen, die aus Bayern stammen oder ihren Lebens- und Trainingsmittelpunkt in Bayern haben, Titel und Medaillen feiern. Die erfolgreiche zielführende Betreuung dieser Sportler:innen wird über den OSP Bayern an den Wintersportstandorten und Bundesstützpunkten in Berchtesgaden, Garmisch-Partenkirchen, Oberstdorf und Ruhpolding gewährleistet. An allen genannten Standorten beschäftigt der OSP Bayern Trainingswissenschaftler:innen, die sich in der direkten Betreuung mit den bayerischen Bundeskaderathlet:innen wieder finden.

Das Team des OSP Bayern gratuliert allen Medaillengewinner:innen, Trainer:innen und Unterstützer:innen, die alle ihren Teil zu diesen Erfolgen beigetragen haben.

Nachfolgend haben wir die Highlights der Wintersaison zusammengefasst.

Biathlon

Am 13. Dezember 2024 schlüpfte **Franziska Preuß** ins Gelbe Trikot, nachdem sie im Sprint von Hochfilzen den zweiten Sieg in einem Einzelrennen in ihrer Karriere feiern konnte. Von da an verteidigte sie das begehrte Leibchen Woche für Woche, nur um es vor dem abschließenden Massenstart am Sonntag in Oslo wieder zu verlieren. Nach einem seltsamen Wettkampf mit höchst emotionalem Finish holte sie sich das Trikot im letzten Saisonrennen wieder zurück und krönte sich damit zur Biathlon-Königin der Saison 2024/25, sprich zur Gesamtweltcupsiegerin.



Franziska Preuß

Preuß ist die erste Deutsche seit Laura Dahlmeier im Jahr 2017, die am Ende der Saison in der Gesamtwertung ganz oben steht.

Bereits im Februar bei der Biathlon-WM in Lenzerheide zeigte Franziska Preuß was diese Saison möglich ist und holte sich den Weltmeistertitel in der Verfolgung. Nach Bronze und Silber vervollständigte sie damit ihren Medaillensatz bei der WM in der Schweiz.

Bob

Bobpilot **Johannes „Hansi“ Lochner** ist der Rekord-Europameister im Viererbob: Beim IBSF Weltcup in Lillehammer, für die europäischen Teams gleichzeitig als EM gewertet, feierte Lochner mit **Florian Bauer**, **Jörn Wenzel** und **Georg Fleischhauer** als Antriebs-Crew den ersten Saisonsieg im großen Schlitten und gleichzeitig zum fünften Mal nach 2017, 2018, 2019 und 2020 EM-Gold im großen Schlitten. Damit ließ Lochner als nun alleiniger Rekordhalter

André Lange hinter sich, der in seiner Karriere vier EM-Titel im Viererbob gewann.

Außerdem konnte „Hansi“ Lochner beim IBSF Weltcup in Innsbruck den 30. Weltcup-Sieg (Zweier- und Viererbob) seiner Karriere verbuchen. Mit Bahnrekord und Antriebs-Crew **Georg Fleischhauer** fuhr er im Zweierbob aufs Treppchen. Bob-Pilot **Johannes „Hansi“ Lochner**, hat im Männer-Zweierbob den IBSF Weltcup in Innsbruck gewonnen



Curling

Schwarz-rot-goldener Jubel in Finnland. Die deutschen Curling-Männer haben sich Ende November, angeführt von Skip Marc Muskatewitz, nach 20-jähriger Pause zum Europameister gekrönt.

Den Titel machte das deutsche Team durch einen 9:7-Final-sieg gegen Titelverteidiger und Rekordgewinner Schottland klar. Nach dem besseren Start der Briten im ersten End konnten sich **Marc Muskatewitz, Benjamin Kapp, Felix Messenzehl** und **Johannes Scheuerl** die Führung erarbeiten, die sie bis ins fünfte End behaupteten. Nach dem erneuten Führungswechsel im siebten End ließ das Team des Deutschen Curling-Verbandes (DCV) nichts mehr anbrennen und sicherte sich zum siebten Mal den Titel bei den kontinentalen Titelkämpfen.

Es war der erste Titel seit 2004, als Sebastian Stock das deutsche Team in Bulgarien zum Titel führte. Neben der Goldmedaille nimmt das Team von Bundestrainer Uli Kapp auch das Ticket zur WM 2025 im kanadischen Moose Jaw mit nach Hause. Dieses hatten sich Muskatewitz sowie Kapps Sohn Benjamin, Felix Messenzehl und Johannes Scheuerl auf der

Eisfläche schon im Verlauf der Vorrunde gesichert. Bei der Weltmeisterschaft werden im kommenden Jahr die Teilnehmer an den Olympischen Winterspielen 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo ermittelt. Die letzte Olympia-Teilnahme eines DCV-Teams datiert von den Spielen 2014 im russischen Sotschi.

Nordische Kombination

Er war der erfolgreichste deutsche Athlet bei der Nordischen Ski-WM in Trondheim. Mit Gold, Silber und zwei Mal Bronze kehrte der Kombinierer **Vinzenz Geiger** in seine Heimat Oberstdorf zurück. Der Erfolg ist nicht überraschend, denn die ganze Saison schon

überzeugte der Olympiasieger von Peking. Beim Saisonfinale in Lahti konnte es **Vinzenz Geiger** bereits etwas ruhiger angehen lassen und sicherte sich im letzten Rennen die Kristallkugel für den Gesamtweltcup-sieg.

Para Ski-Alpin

Mit einem guten Gefühl hat sich **Anna-Maria Rieder** von der letzten Weltcup-Station verabschiedet. Im abschließenden Slalom schaffte es die 25-Jährige vom RSV Murnau ganz nach oben aufs Podest. Die Gesamtweltcupwertung in der Klasse der stehenden Damen beendete sie als Zweite hinter der dominierenden Schwedin Ebba Aarsjoe. Bei der WM gewann Rieder Bronze im Slalom. Es war eine ordentliche Saison, in der sie das Podium als Vierte oder Fünfte auch immer mal wieder

verpasste. „Daran wollen wir arbeiten, dass sie es in dieser starken Klasse noch häufiger aufs Treppchen schafft“, sagt Bundestrainer Justus Wolf.

Rodeln

Die Rennrodler **Tobias Wendl** und **Tobias Arlt** haben im Doppelsitzer in Winterberg ihre fünfte EM-Goldmedaille geholt. Das Erfolgsduo gewann beim Heim-Weltcup, der im sogenannten Race-in-Race-Modus als Europameisterschaft gewertet wird, mit Streckenrekord.

Zum Saisonabschluss krönten sich die Rekord-Olympiasieger **Tobias Wendl** und **Tobias Arlt** zum sechsten Mal mit dem Sieg des Gesamtweltcups der Rennrodel-Doppelsitzer. Die sechsmaligen Olympiasieger sicherten sich auf der letzten der neun Weltcup-Stationen die Gesamtwertung in souveräner Manier.





Emma Aicher

Ski-Alpin

Emma Aicher fuhr bei der Weltcup-Abfahrt in Kvitfjell endlich ihren ersten Weltcup-sieg ein. Aicher konnte ihr Glück kaum fassen. Als sie ins Ziel raste und die Bestzeit aufleuchtete, stieß die 21-Jährige einen Jubelschrei aus und riss die Arme freudestrahlend nach oben. Sie hatte die schnellste Fahrt auf dem Olympiabakken, der Strecke der Olympischen Winterspiele von 1994, in den Schnee gezaubert und war mit Top-Speed in 1:31,69 Minuten zu ihrem ersten Sieg im Weltcup

Nur zwei Wochen nach ihrem Abfahrtsieg in Kvitfjell ließ Emma Aicher auch beim ersten von Zwei Super-Gs in La Thuile alle Topfavoritinnen hinter sich und konnte direkt den zweiten Weltcupsieg ihrer Karriere einfahren.

Neben Emma Aicher zeigte auch **Linus Straßer** aus München, was in ihm steckt. Bei der WM in Saalbach-Hinterglemm raste Straßer im Slalom furios zu WM-Bronze. Mit einem Freuden-schrei fuhr Straßer nach seinem starken zweiten Lauf durchs Zielstadion. "Der Schrei war meinem guten Skifahren geschuldet", sagte Straßer im ZDF. "Es ist wahnsinnig schön."

Skispringen

Geschichte wiederholt sich nicht: Vor acht Jahren hatte **Andreas Wellinger** bei der Raw-Air-Tour großes Pech mit dem Wind. In diesem Jahr hatte der Wind erneut die Hände im Spiel. Diesmal aber zum Glück für Andreas Wellinger, der

Mit **Felix Loch** schreibt ein weiterer Rennrodler Geschichte. Bei seinem ersten Whistler-Einsatz spielte der Berchtesgadener seine Routine aus. Loch verdrängte im zweiten Durchgang den Österreicher Nico Gleirscher noch von Platz zwei und holte sich damit die Silbermedaille bei den Weltmeisterschaften in Kanada. Loch hat im Einsitzer nun sechsmal Gold, viermal Silber und einmal Bronze gewonnen. Damit löst er die Rodel-Legende Armin Zöggeler als WM-Rekordhalter ab.

Bei der Premiere des Mixed-Doppelsitzers führen **Dajana Eitberger** und **Magdalena Matschina** (Ilmenau/Feilnbach) mit dem Herren-Duo Hannes Orlamünder/Paul Gubitz (beide Zella-Mehlis) überraschend auf den zweiten Platz. Durch diesen Erfolg sicherten sich die beiden die WM-Silbermedaille und das, obwohl sie erst seit einigen Monaten zusammen auf dem Rennrodel unterwegs sind.

gerast. Und das mit Startnummer 16.

Der Coup war nicht nur für Aicher ein Meilenstein, sondern auch für die geschundenen Seelen der deutschen Skirennfahrer. Es war der erste Abfahrtsieg einer deutschen Frau seit fünf Jahren. Letzte deutsche Abfahrtsiegerin war im Februar 2020 in Garmisch-Partenkirchen Viktoria Rebensburg gewesen.



Andreas Wellinger



erstmals die Raw-Air-Tour gewann. Zum Gesamtsieg reichte dem Deutschen ein zweiter Platz beim verkürzten Skifliegen in Vikersund.

Der 29-Jährige aus Ruhpolding flog auf 230,5 Meter und wurde in dem auf einen Sprung verkürzten Finale Zweiter hinter Domen Prevc. In der Gesamtwertung rettete Wellinger in der letztlich auf fünf Springen verkürzten Tour 16,3 Punkte auf Prevc und feierte seinen ersten Raw-Air-Gesamtsieg.

Für die deutschen Skispringer geht im Allgemeinen eine ereignisreiche Saison zu Ende. Der Winter begann fast wie im Traum, doch rund um den Jahreswechsel war vom Aufwind der ersten Wochen plötzlich nichts mehr zu spüren. Erst zum

Skiverbandes (DSV) mit dem zweiten Platz im Teamfliegen und dem dritten Platz von Andreas Wellinger im letzten Einzel einen versöhnlichen Abschluss nach einer nicht immer leichten Saison.

Die Saison begann mit einem Paukenschlag. In Lillehammer segelte **Pius Paschke** im ersten Springen der Saison gleich mal ins Gelbe Trikot. Viele der Experten und vermutlich auch der deutsche Skisprung-Oldie selbst hielten das für eine Momentaufnahme. Doch es wurde ein Monat voller Freude und Jubel. Paschke stand in fünf der ersten acht Wettkämpfe ganz oben auf dem Podest, dazu kam der Sieg im Super-Team gemeinsam mit Andreas Wellinger. Der 34-Jährige aus München konnte in dieser Phase machen, was er wollte, er

Saisonhöhepunkt waren die deutschen Adler wieder da. Ähnlich lief es für die deutschen Frauen. Bei ihnen gab es ebenfalls viele Auf, aber auch einige Abs.

In Planica durfte am letzten Skisprung-Wochenende noch einmal gemeinsam gejubelt werden. Beim emotionalen Abschied von **Markus Eisenbichler** feierten die Skispringer des Deutschen

war einfach nicht zu schlagen. Die Heimsspringen in Titisee-Neustadt wurden zu Paschke-Festspielen.

Der Spätberufene gab sich in dieser Zeit bemerkenswert locker, wollte sich keinen Druck anmerken lassen. Doch kurz vor der Vierschanzentournee begann das Straucheln. Bei der Generalprobe in Engelberg verpasste Paschke erstmals die Top 10, dennoch ging das deutsche Team "positiv" gestimmt in die Tournee. Doch die prestigeträchtige Wettkampfsrie wurde aus deutscher Sicht ein Rückschlag. Statt wie erhofft um den Gesamtsieg mitspringen zu können, musste das DSV-Team den Österreichern beim Dreifacherfolg Spalier stehen. Nie waren Paschke und Co. wirklich in Schlagdistanz zum Gesamtführenden, am Ende fehlten 60 Punkte nach vier Springen auf Sieger Daniel Tschofenig.

Auch die deutschen Skispringerinnen hatten in diesem Winter mit dem ein oder anderen Rückschlag zu kämpfen. Bei den Frauen war **Katharina Schmid** zu Saisonbeginn die prägende Figur auf den Schanzen. Von den ersten fünf Wettkämpfen gewann sie drei und wurde zwei Mal Zweite. Bis Mitte Januar hinein trug sie das Gelbe Trikot. Dann aber ging es auch bei ihr - ähnlich wie bei Paschke - plötzlich nicht mehr so leicht von der Hand. In den letzten 15 Wettkämpfen schaffte sie nur zwei weitere Top-5-Plätze, die Hoffnungen auf den ersten deutschen Gesamtweltcup-sieg waren dahin. Auch, weil an der Spitze die Slowenin Nika Prevc eine Saison für die Geschichtsbücher ablieferte. 15 Saisonsiege waren zuvor nur Sara Takanashi gelungen, mit der Rekordpunktzahl von 1.933 Zählern holte die erst 20-Jährige ihren zweiten Gesamtweltcup-sieg in Folge. Zudem stellte sie einen neuen Weltrekord im Skifliegen der Frauen auf. Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses waren noch nicht alle Weltcup-siege:innen noch nicht feststanden. Wir bitten daher bei der Zusammenfassung um Verständnis, sollte sich jemand nicht wiederfinden.

Quellen: DBS Newsletter, Sportschau.de, SkySport.de



DIE RADIOLOGIE

INDIVIDUELLE DIAGNOSTIK

**SIE GEBEN GAS
WIR HABEN DEN
DURCHBLICK**



WWW.DIE-RADIOLOGIE.DE

KI-generiertes Bild

BEREIT FÜR DIE OLYMPISCHE ZWISCHENRUNDE?

DER OSM2025 IST ZURÜCK!

Nach drei spektakulären Kongressen lädt der Olympiastützpunkt Bayern am 16. und 17. Mai 2025 zum renommierten Olympic Sports Medicine Congress in den legendären Olympiapark München ein.

Unter dem Motto "*Between the Games – Vorbereitung auf Höchstleistung*" steht die optimale Betreuung von Athletinnen und Athleten in der Phase zwischen den Olympischen- und Paralympischen Spielen im Fokus.

Inhaltliche Schwerpunkte des OSM:

- **Sehne und Gelenkknorpel:** Neueste Erkenntnisse und Behandlungsmethoden
- **Sporternährung:** Aktuelle Trends für Höchstleistungen
- **Medizinische Case-Studie:** Einblicke in die Olympiavorbereitung
- **Training unter Extrembedingungen:** Hitze vs. Kälte, Höhe vs. Tiefe
- **Junges Forum:** Vielfältige Workshops für Orthopädinnen, Physiotherapeut:innen und Sportmediziner:innen

Erleben Sie hochkarätige Referent:innen, darunter Verbands- und Bundesligaärzt:innen, internationale Expert:innen und Olympionik:innen. Netzwerken Sie an dem Ort, an dem sich Deutschlands Olympiasieger:innen auf ihre Wettkämpfe vorbereiten.

Verpassen Sie nicht die Chance, Teil dieses einzigartigen Events zu sein! Sichern Sie sich jetzt Ihr Ticket unter www.osm-muenchen.de und tauchen Sie ein in die Welt des Leistungssports!

Der OSM2025 – Wo Medizin und Olympischer Geist verschmelzen!

OLYMPIASTÜTZPUNKT BAYERN | SPORTS MEDICINE CONGRESS

OSM
2025

BETWEEN
THE GAMES –
Vorbereitung auf
Höchstleistung

16.–17. MAI
Werner-von-Linde-Halle
Olympiapark München

www.osm-muenchen.de

JETZT
ANMELDEN

NEUE PARTNER

B2SPORTS, DIE RADIOLOGIE UND IBSA



Neue Vermarktungsagentur für den OSP

Die Münchner Sportmarketing-Agentur B2Sports übernimmt ab sofort die Vermarktung des Olympiastützpunkts Bayern. Die Partnerschaft zielt darauf ab, durch strategische und maßgeschneiderte Sponsoringaktivitäten den Leistungsstandort Bayern weiter zu stärken und Athlet*innen aus unterschiedlichsten Sportarten optimale Fördermöglichkeiten zu bieten. Im Fokus steht die Entwicklung innovativer Partnerschaften, die den Spitzensport nachhaltig unterstützen und gleichzeitig Unternehmen neue Plattformen bieten, sich im sportlichen Umfeld zu engagieren bzw. von diesem zu profitieren. Das Projekt "Sports x Industry" des OSP Bayern verknüpft dabei gezielt den Hochleistungssport mit der Wirtschaft und der Industrie, um Synergien in den



B2SPORTS-Geschäftsführer
Andreas Schinko und OSP-Leiter
Volker Herrmann

Bereichen Gesundheit, Motivation und Leistungsentwicklung zu schaffen – wertvolle Impulse, die Unternehmen sowohl für ihre betriebliche Gesundheitsförderung als auch für eine leistungsorientierte Unternehmenskultur nutzen können.

„Mit dem Olympiastützpunkt Bayern haben wir einen Partner gewonnen, der den Spitzensport in Bayern auf höchstem Niveau fördert und Athlet*innen bei der Erreichung ihrer sportlichen Ziele umfassend unterstützt,“ erklärt Andreas Schinko, Geschäftsführer von B2Sports. „Wir freuen uns darauf, durch unser Vermarktungs-Know-how die Marke Olympiastützpunkt Bayern weiterzuentwickeln und Partner an Bord zu holen, die dem OSP Bayern ganzheitlich zur Seite stehen.“

Auch beim Olympiastützpunkt Bayern zeigt man sich begeistert über die Zusammenarbeit: „B2Sports bringt die ideale Mischung aus Marktexpertise und Leidenschaft für den Sport mit, um unsere Vision von einem innovativen und modernen Spitzensportstandort Bayern zu verwirklichen,“ so Volker Herrmann, Leiter des Olympiastützpunkts Bayern. „Gemeinsam wollen wir dafür sorgen, dass unsere Athlet*innen beste Voraussetzungen finden, um ihre sportlichen Träume zu verwirklichen.“

Olympiastützpunkt Bayern x DIE RADIOLOGIE – Ein neuer Meilenstein für den Sport in Bayern

Der Olympiastützpunkt Bayern (OSP Bayern) und DIE RADIOLOGIE freuen sich, den Beginn einer neuen Kooperation bekannt zu geben. Diese Partnerschaft zielt darauf ab, die medizinische Betreuung für Bundeskaderathlet:innen in Bayern weiter zu optimieren und zu professionalisieren.

Die Zusammenarbeit zwischen dem OSP Bayern und der DIE RADIOLOGIE wird es ermöglichen, modernste radiologische Verfahren und Diagnosetechniken in die sportmedizinische Betreuung zu integrieren. Dies umfasst präventive Untersuchungen, die frühzeitige Erkennung von Verletzungen sowie die Unterstützung bei der Rehabilitation von Sportler:innen.

„Wir sind begeistert, mit der DIE RADIOLOGIE einen kompetenten Partner an unserer Seite zu haben, der über umfangreiche Erfahrung in der sportmedizinischen Diagnostik verfügt“, sagt Volker Herrmann, Leiter des Olympiastützpunkts Bayern. „Diese Kooperation wird es uns ermöglichen, unseren Athlet:innen eine noch umfassendere medizinische Betreuung zu bieten und ihre Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern.“, so Volker Herrmann weiter.

DIE RADIOLOGIE wird den Athlet:innen des OSP Bayern Zugang zu modernsten bildgebenden Verfahren wie MRT, CT und Ultraschall bieten. „Wir freuen uns, als offizielles radiologisches Zentrum des Olympiastützpunkts Bayern einen wichtigen Teil in der Versorgung der bayerischen Bundeskaderathlet:innen beizutragen. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Sportler:innen zu maximieren und sie auf ihrem Weg zu olympischen Erfolgen zu unterstützen.“, ergänzt Dr. med. Armin Seifarth – Gesellschafter und Experte für Muskuloskeletale Diagnostik bei DIE RADIOLOGIE.

Über DIE RADIOLOGIE

DIE RADIOLOGIE ist ein Praxisunternehmen von radiologischen, strahlentherapeutischen und nuklearmedizinischen Fachärzt:innen mit unterschiedlichen medizinischen Schwerpunkten. Ein freundliches und kompetentes Team bietet Patient:innen maßgeschneiderte Diagnostik, Vorsorge und Therapie in angenehmer Atmosphäre – an über 20 vernetzten, hochmodern ausgestatteten Standorten zentral in München und ganz Bayern. Mit Fachwissen, Erfahrung und Menschlichkeit ist es DIE RADIOLOGIE gelungen, für Patient:innen ein umfassendes Versorgungskonzept mit höchster Befundungs- und Beratungskompetenz zu erschaffen. Zudem hat sich der Praxisverbund zur medizinischen und technologischen Exzellenz verpflichtet – für erstklassige Bildqualität, geringstmögliche Strahlenexposition und maximalen Komfort werden an allen Standorten ausschließlich modernste Technik und innovativste Untersuchungsmethoden eingesetzt.

Weitere Informationen auf www.die-radiologie.de



OSP Leiter Volker Herrmann und RADIOLOGIE-Gesellschafter Dr. med. Armin Seifarth

Der Olympiastützpunkt Bayern und die IBSA Pharma GmbH starten Partnerschaft zur Förderung der Rehabilitation von Spitzensportler:innen

Der Olympiastützpunkt Bayern (OSP Bayern) freut sich, eine neue Kooperation mit der IBSA Pharma GmbH bekanntzugeben. Die Zusammenarbeit zielt darauf ab, Athlet:innen auf ihrem Weg zu Höchstleistungen bestmöglich zu unterstützen, insbesondere im Bereich der Rehabilitation nach Verletzungen.

Die IBSA Pharma GmbH, ein international renommiertes Pharmaunternehmen mit Fokus auf innovative medizinische Lösungen, unterstützt die Athlet:innen des OSP Bayern zukünftig mit Knowhow und hochwertigen Hyaluronprodukten, welche vom Ärzteteam gezielt zur Rehabilitation eingesetzt werden. Damit werden Regenerationsprozesse beschleunigt und eine schnellere Rückkehr in den Trainings- und Wettkampfbetrieb ermöglicht.

Optimierte Regeneration für Spitzenathlet:innen

"Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unserer Athlet:innen hat für uns oberste Priorität. Mit IBSA Pharma haben wir einen starken Partner an unserer Seite, der mit seinen hochwertigen Hyaluron-Produkten zur optimalen Betreuung beiträgt", sagt Volker Herrmann, Leiter des OSP Bayern.

Auch Jens Schultka, Leiter des nationalen Key Account Managements im Bereich Orthopädie bei IBSA, betont die Bedeutung der Kooperation: "Wir sind stolz darauf, den Olympiastützpunkt Bayern zu unterstützen. Unsere Hyaluron-Produkte basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und können einen wertvollen Beitrag zur Rehabilitation und zum Return-to-Sport-Prozess der Sportler:innen leisten."

Gemeinsame Vision und Zukunftsperspektiven

Die Partnerschaft zwischen dem OSP Bayern und der IBSA Pharma GmbH steht für eine nachhaltige, intensive Zusammenarbeit. Neben der Bereitstellung innovativer medizinischer Lösungen sind auch gemeinsame Veranstaltungen,

wissenschaftliche Projekte und Informationskampagnen für die Athlet:innen geplant.

Mit dieser Kooperation setzt der OSP Bayern ein weiteres starkes Zeichen für die ganzheitliche Betreuung und verantwortungsvolle Gesundheitsförderung seiner Sportler:innen.

IBSA Pharma GmbH

IBSA (Institut Biochimique SA) ist ein multinationales Pharmaunternehmen in der Schweiz, das 1945 in Lugano gegründet wurde. Das Unternehmen ist heute mit seinen Produkten in mehr als 90 Ländern auf 5 Kontinenten vertreten und unterhält 20 Niederlassungen in Europa, China und den USA. Das Unternehmen beschäftigt über 2.300 Mitarbeiter am Hauptsitz, in den Niederlassungen und in den Produktionsstätten. IBSA verfügt über 90 genehmigte Patentfamilien und sonstige in der Entwicklung befindliche Patente sowie über ein breites Produktportfolio, das 10 Therapiebereiche abdeckt:

- Reproduktionsmedizin
- Endokrinologie
- Schmerzen und Entzündungen
- Knochen und Gelenkapparat
- Ästhetische Medizin
- Dermatologie
- Urologie/Gynäkologie
- Kardiometabolik
- Atemwegssystem
- Consumer Health

Das Unternehmen ist außerdem einer der weltweit führenden Anbieter im Bereich der Reproduktionsmedizin und einer der Weltmarktführer für Hyaluronsäure-Produkte. Die Grundpfeiler, auf denen IBSA seine Philosophie aufbaut, sind Mensch, Innovation, Qualität und Verantwortung.

IBSA Germany ist in den Therapiegebieten Reproduktionsmedizin, Endokrinologie, Orthopädie, ästhetische Medizin sowie Gynäkologie vertreten.

Weitere Informationen auf www.ibsa-pharma.de

INNOVATION G E G E N DEGENERATION

3,2%

Überschreitung des
Konzentrationslimits dank einzigartiger
NAHYCO® Hybrid-Technologie*

4,0%



Sinogel® kombiniert in innovativem Hybrid-Molekül:
hochmolekulare Hyaluronsäure und Chondroitin

Sinovial® HL 64 kombiniert in innovativem Hybrid-Molekül:
hoch- und niedermolekulare Hyaluronsäure

- Neueste Generation der intraartikulären Arthrose-Therapie
- Höchste Konzentration von Glykosaminoglykanen im Markt
- Schnelle und nachhaltige Schmerzreduktion für mehr Beweglichkeit^{1,2}

1. Papalia R, et al. Rheumatol Ther. 2021 Mar;8(1):151-165. 2. Migliore A, et al. Rheumatol Ther. 2021 Dec;8(4):1617-1636.

* Bildung eines hybriden kooperativen Komplexes aus Hyaluronsäure durch ein patentiertes thermisches Verfahren



Wir sind ein Partner von

Olympiastützpunkt
Bayern



DIE TRAINERFORTBILDUNG IM OLYMPIAPARK

Im Mai 2025 startet die nächste Ausgabe unserer Trainerfortbildungsreihe Coaches Corner am Olympiastützpunkt Bayern. Unter dem Titel „**Individualisierung im Ausdauertraining**“ laden wir am **13. Mai 2025** wieder Trainer:innen aus dem Leistungssport in die Werner-von-Linde-Halle im Olympiapark München ein.

Die Veranstaltung richtet sich sportartübergreifend an alle Trainer:innen, die ihr Wissen im Ausdauertraining vertiefen und sich mit aktuellen Entwicklungen und praxisnahen Methoden auseinandersetzen möchten. Im Mittelpunkt stehen dabei zentrale Themen wie die maximale Laktatbildungsrate und deren Bedeutung für die Trainingssteuerung, VO2max-orientiertes Training und bewährte methodische Ansätze, sowie der gezielte Einsatz individualisierter Trainingsstrategien im Hochleistungssport. Die Referenten geben wissenschaftlich fundierte, aber gleichzeitig unmittelbar anwendbare Impulse für die Trainingspraxis. Das Programm bringt erneut hochkarätige Referenten aus Sportwissenschaft und Leistungssportpraxis zusammen. Mit dabei sind u.a.:

- **Dr. Oliver Quittmann** (Deutsche Sporthochschule Köln) – Maximale Laktatbildungsrate: Einblicke in den Einfluss der vLamax auf die Leistungsfähigkeit
- **Univ.-Prof. Mag. Dr. Thomas Stöggli** (Universität Salzburg + Red Bull Athlete Performance Center) – VO2max-Training: Aktuelle Studienlage und effektive Trainingsmethoden zur Verbesserung der VO2max im Spitzensport
- **Prof. Dr. Billy Sperlich** (Universität Würzburg) – Individualisierung im Ausdauertraining

- **Andreas Birnbacher** (Deutscher Skiverband) – Best Practice: Trainingsplanung und -steuerung im Biathlon
- **Dan Lorang** (Red Bull BORA-hansgrohe)

Die Fortbildung findet als Halbtagsveranstaltung von 15:00 bis 19:30 Uhr statt. Im Anschluss gibt es ein Get-Together mit Snacks und Drinks zum sportartenübergreifenden Austausch in entspannter Atmosphäre.

Die Teilnahme ist für Trainer:innen von OSP-Bayern-Kaderathlet:innen (OK – NK2) kostenlos, externe Trainer:innen zahlen 79 €. Für die Verlängerung der Trainerlizenzen wurden bei den Fachverbänden 5 UE beantragt. Alle Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Die Anmeldung erfolgt über unsere Veranstaltungsseite doo.events.

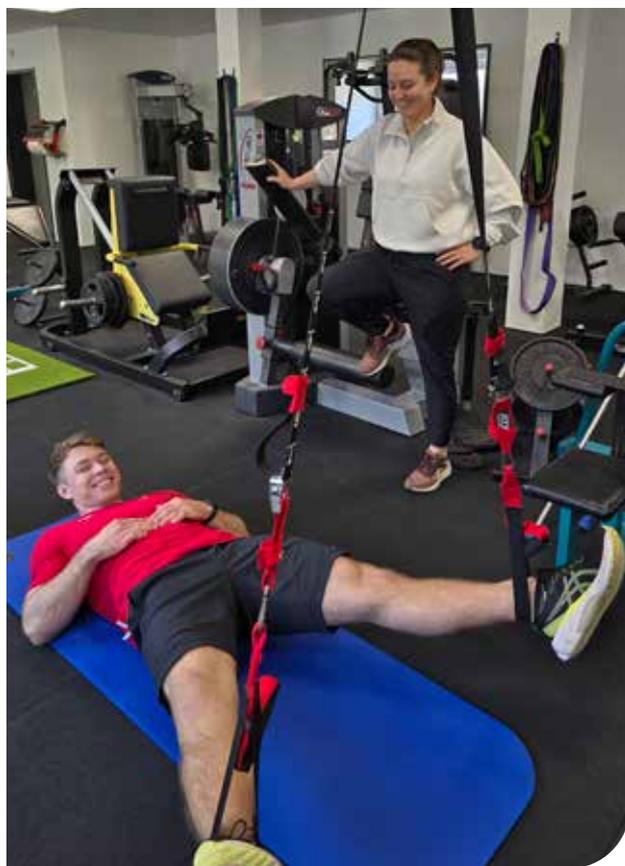
Der Link zur Anmeldung sowie aktuelle Informationen zur Veranstaltung findet ihr auf unserer Homepage www.ospbayern.de sowie über Instagram (@ospbayern).

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

The poster features a blue and yellow background with a grid pattern. At the top left is the logo for 'Olympiastützpunkt Bayern'. A blue circle on the right contains the text 'An alle Leistungssport-Trainer:innen'. The main title 'COACHES CORNER' is in large white letters. Below it, the event details are listed: 'Die Trainerfortbildung im Olympiapark', 'CC6: INDIVIDUALISIERUNG IM AUSDAUERTRAINING', '13.05.2025 / 15:00 - 19:30 Uhr mit anschließendem Get-Together', and 'Werner-von-Linde-Halle'. Five circular portraits of speakers are shown at the bottom, each with their name and affiliation: Dr. Oliver Quittmann (Deutsche Sporthochschule Köln), Univ.-Prof. Mag. Dr. Thomas Stöggli (Red Bull Athlete Performance Center + Universität Salzburg), Dan Lorang (Red Bull BORA-hansgrohe), Prof. Dr. Billy Sperlich (Universität Würzburg), and Andreas Birnbacher (Deutscher Skiverband). At the bottom, the registration link is provided: 'Anmeldung: doo.net/veranstaltung/181660/buchung'.

REHA AM OSP

Nach einer Verletzung stehen viele Athlet:innen vor der wichtigen Entscheidung, wie sie ihre Rehabilitation bestmöglich gestalten können, um schnell und sicher in ihren Sport zurückzukehren. Am Olympiastützpunkt Bayern finden sie dafür ideale Voraussetzungen: Ein hochqualifiziertes, interdisziplinäres Team aus verschiedenen Fachbereichen begleitet die Sportler:innen

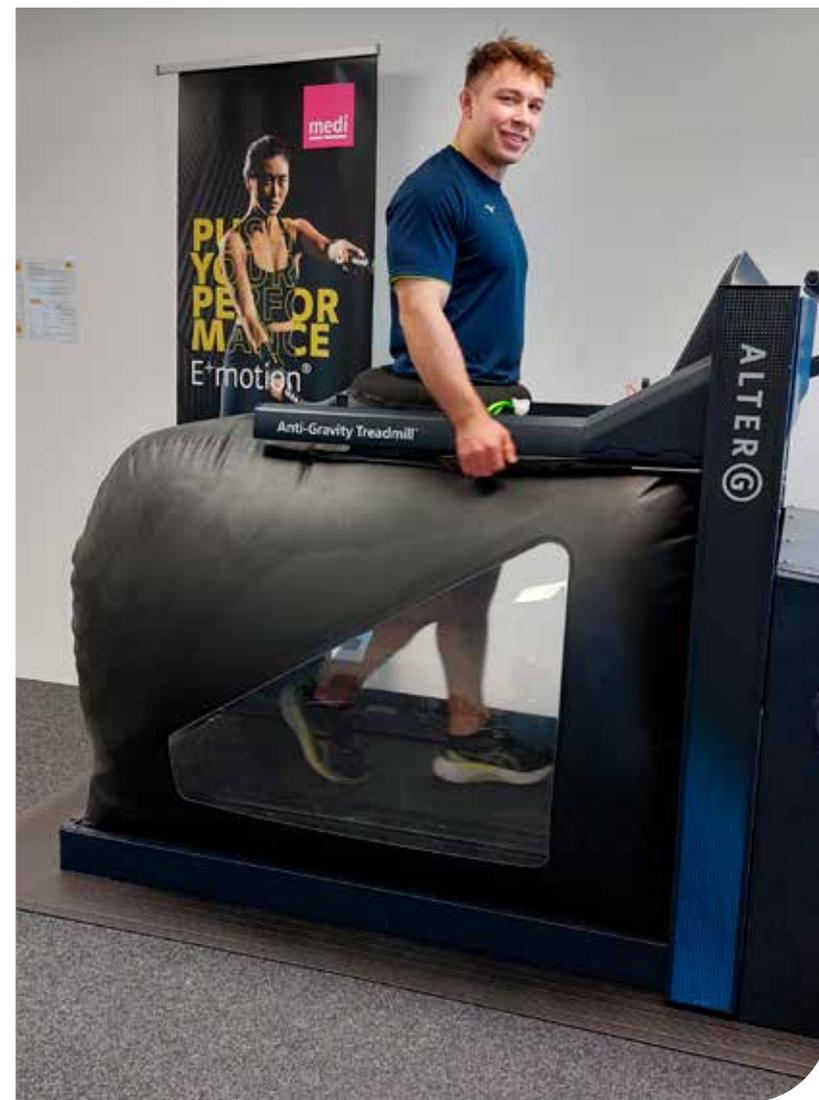


auf ihrem individuellen Weg zurück in den Leistungssport.

Mitte letzten Jahres entstand die Idee, die vorhandenen Kompetenzen am OSP Bayern noch stärker zu bündeln. Das Ziel: Athlet:innen eine umfassende, strukturierte und auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Reha direkt am OSP zu ermöglichen. Seitdem bietet das Team aus erfahrenen Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Trainingswissenschaftler:innen und Ernährungsberater:innen eine eng verzahnte Betreuung – von der ersten Diagnose bis zur Rückkehr in den Wettkampfsport. Wenn benötigt, können jederzeit weitere Disziplinen (z.B. Sportpsychologie) mit in den Rehaprozess einbezogen werden.

In wöchentlichen interdisziplinären Meetings sowie durch tägliche Abstimmungen werden Nachbehandlungspläne, Trainingsumfänge und Belastungssteuerungen kontinuierlich überprüft und den jeweiligen Reha-Phasen angepasst. Auch individuelle Ernährungspläne gehören fest zum Konzept und unterstützen die Sportler:innen gezielt in ihrem Heilungsprozess.

Voraussetzungen für die Durchführung einer Reha am OSP sind momentan 1. eine vorangegangene OP und 2. freie Kapazitäten. Um sicherzustellen, dass die Athletinnen wissen, was sie in der Reha am OSP erwartet, haben wir folgende Reha- Guidelines aufgestellt:





1. Der Austausch mit Trainern spielt für uns im Rehaprozess eine wichtige Rolle, ein Eingangsgespräch und monatliche Verlaufsgespräche mit Athlet:in und Trainer:in sind anzustreben.
2. Termine sind einzuhalten oder frühzeitig abzusagen/zu verschieben
 - Frist: 24h
 - einmal unentschuldigt = gelbe Karte
 - zweimal unentschuldigt = rote Karte
3. Funktionierende Kommunikation/Feedbackschleife:
 - zeitnahe Rückmeldung (innerhalb von 48h)
 - Einhaltung von Absprachen usw.
4. Eigeninitiative
 - Ansprechpartner des Rehateams kontaktieren
 - regelmäßig Termine vereinbaren & wahrnehmen
5. Bereich Physiotherapie
 - Jan & Carlotta sind im Physioeam die beiden Hauptansprechpartner im Rehaprozess
 - Physiotermin (wenn zeitlich möglich) bitte vorrangig bei den beiden eintragen, damit kontinuierliche Betreuung stattfinden kann

6. Bereich Ernährung
 - Anamnesegespräch (im Idealfall prä-OP), falls noch nicht vorab in Betreuung gewesen
7. Bereich Trainingsplanung:
 - Das Rehatraining muss mind. 1x pro Woche betreut vor Ort am OSP stattfinden

Seit dem Start des Reha-Programms konnten bereits zahlreiche Athlet:innen aus den unterschiedlichsten Sportarten – darunter Judo, Hockey, Surfen, Radsport, Klettern, Taekwondo und Snowboard – erfolgreich am OSP Bayern betreut werden.

Je nach Schwere der Verletzung kann die Dauer einer Reha stark variieren. Ein aktuelles Beispiel ist der Judoka Johann Lenz, der nach einem Innenmeniskusrisso im rechten Knie eine etwa sechsmonatige Rehabilitation am OSP absolviert.

Johann, wie unterstützt dich der OSP Bayern in deiner Reha?



Bei meiner Knie-Verletzung findet fast die gesamte Reha in Zusammenarbeit mit dem OSP statt. Seit dem ersten Tag betreuen mich vor allem Carlotta und Jan physiotherapeutisch, die Ernährungsberaterin Maja hilft mir meinen Körper in dieser Zeit mit den besten Nährstoffen zu versorgen, die Heilung und Muskelerhalt unterstützen. Dazu analysieren wir regelmäßig meine Körperzusammensetzung. Mein Rehatraining gestaltet Anna und auf sportpsychologischer Seite begleitet mich Kai. Alle Schritte der Reha sind natürlich auch eng mit dem Ärzteteam abgestimmt. Da fühle ich mich wirklich perfekt aufgehoben!

„ICH FÜHLE MICH
PERFEKT AUFGEHOBEN“

Wie sieht momentan ein typischer Rehatag bei dir aus?

An einem typischen Rehatag stehe ich momentan um 6 Uhr auf und mache mich zuerst auf den Weg zur Abteilung und Poliklinik für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie der TUM. Dort absolviere ich aktuell ein einmonatiges Praktikum („Famulatur“), da ich in meiner Verletzungspause auch mein Medizinstudium voranbringen möchte. Manche Praktikumstage kann ich direkt am OSP verbringen, denn diese Abteilung nimmt unter anderem die jährlichen Grunduntersuchungen für Bundeskaderathleten vor und arbeitet eng mit dem OSP zusammen. Nach dem Praktikum geht es für mich oft gleich weiter zur Physiotherapie in Kombination mit meiner Rehaeinheit. Diese beginnt meist auf dem Alter-G-Laufband oder dem Fahrrad-Ergometer, bevor die Übungen im Krafraum an der Reihe sind. Neben dem Rehatraining mit Anna versuche ich aber auch mein individuelles Kraft- und Ausdauertraining nicht zu vernachlässigen, das mit meinen Heimtrainern vom Judo abgestimmt ist.

So ein Tag kann dann ganz schön lang und anstrengend werden.

„SO EIN TAG KANN
DANN GANZ SCHÖN
LANG UND ANSTRENGEND
WERDEN“



Was war bisher dein größter Meilenstein in der Reha?

Meine größten Reha-Meilensteine bisher waren wahrscheinlich die jeweils ersten Einheiten auf dem Alter-G-Laufband und später auf dem Fahrrad-Ergometer. Da hatte ich wirklich das Gefühl, dass etwas voran geht. In diesen Tagen mache ich auch große Fortschritte dabei, endlich die Krücken in die Ecke stellen zu können. Das wird der nächste Meilenstein und ich freue mich auf jeden weiteren Schritt zurück auf die Judomatte!

Derzeit befindet sich Johann in Woche acht nach der Operation. Sein Reha-Verlauf zeigt exemplarisch, wie die Rückkehr zum Sport gestaltet wird:

„ICH FREUE MICH AUF JEDEN SCHRITT ZURÜCK AUF DIE JUDOMATTE“

Beispielhafter Reha-Verlauf von Johann Lenz (Judo):

- **Verletzung:** Riss des Innenmeniskus im rechten Knie mit anschließender Operation
- **Ab Tag 1:** Physiotherapeutische Behandlung zur Schmerzreduktion und Mobilisation
- **Ab Tag 1:** Ernährungsberatung inkl. regelmäßiger Messungen der Körperzusammensetzung (BIA) alle 4 bis 6 Wochen
- **Ab Monat 1:** Beginn des Rehatrainings mit gezieltem Kraftaufbau und Belastungssteuerung (u. a. auf dem AlterG-Laufband)
- **Ab Monat 4:** Einstieg ins sportartspezifische Training
- **Ab Monat 6:** Rückkehr in den Wettkampfsport

Seit Februar ergänzt Moritz Neudecker vom Prehab Lab unser Team im Bereich Präventions- und Rehatraining. Damit haben nun auch Athlet:innen, die z.B. verletzungsbedingt eingeschränkt sind – auch ohne operative Versorgung – sowie alle, die gezielt präventiv an ihrer Verletzungsprophylaxe arbeiten möchten, die Möglichkeit, ein betreutes Training direkt am OSP zu absolvieren. Aktuell ist Moritz dafür immer dienstags vor Ort.

Das Reha-Angebot am OSP Bayern bietet Athlet:innen somit die bestmögliche Unterstützung auf ihrem Weg zurück zu alter Stärke – individuell, ganzheitlich und professionell.



Moritz Neudecker

Falls bei dir demnächst eine Operation ansteht und du Unterstützung im Bereich der Rehabilitation benötigst, dann melde dich gerne vorab bei einer der folgenden Personen:

- Anna Arlt (aarlt@ospbayern.de)
- Carlotta Weingarten (cweingarten@ospbayern.de)
- Jan Huwer (jhuwer@ospbayern.de)

KLINIK JOSEPHINUM

Ihre Klinik im Herzen Münchens



www.josephinum.de

Olympiastützpunkt
Bayern



Offizielles
medizinisches
Zentrum

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

AUF OLYMPIAKURS BEI DER BAYERISCHEN POLIZEI



Die Möglichkeit, im Sport viel erreichen zu können und zugleich einen vielfältigen und erfüllenden Beruf zu erlernen, bietet die Bayerische Polizei für Spitzensportler:innen im Rahmen ihres Sportförderprogrammes. Athlet:innen, die sich für dieses Angebot entscheiden, erwartet eine berufliche Ausbildung mit Zukunft, die optimal auf die sportliche Karriere abgestimmt wird.

Geförderte Sportarten

Im Rahmen der Spitzensportförderung bei der Bayerischen Polizei werden Olympische Einzelsportarten im Bereich Winter- und Sommersport gefördert. Derzeit gibt es eine Zusammenarbeit mit insgesamt 17 Sportverbänden und eine Förderung von über 40 Einzeldisziplinen. Mehr als 100 Athlet:innen befinden sich derzeit in der Förderung der Bayerischen Polizei.

Sommersport

- Judo
- Kanuslalom
- Karate
- Leichtathletik
- Olympisches Boxen
- Radsport
- Ringen
- Rudern
- Sportschießen
- Schwimmen
- Sportklettern
- Taekwondo
- Turnen

Wintersport

- Biathlon
- Bob
- Eisschnelllauf
- Langlauf
- Nordische Kombination
- Rennrodeln
- Skeleton
- Ski Alpin
- Skibergsteigen
- Skicross
- Skisprung
- Snowboard (Race, Boarder Cross und Freestyle)

Ausbildung und Standorte

Die Ausbildung wird aufgrund der sportlichen Erfordernisse zeitlich gestreckt. Die Ausbildungsdauer beträgt im Sommersport viereinhalb Jahre, im Wintersport fünf Jahre. Pro Jahr gibt jeweils eine viermonatige Präsenzphase, in der die Spitzensportler:innen am jeweiligen Standort täglich polizeilich unterrichtet werden. Daran schließt sich die achtmonatige Wettkampfphase an, in der die Athlet:innen vollumfänglich für Trainings- und Wettkampfmaßnahmen freigestellt werden. Pro Jahr erfolgt die Einstellung von jeweils einer neuen Klasse im Sommer- und Wintersport.

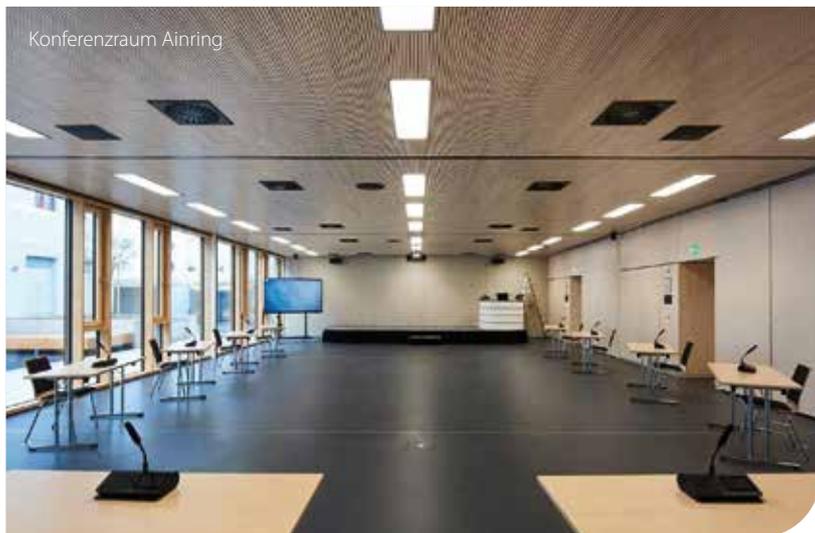
Sommersportler:innen absolvieren ihre Ausbildung bei der VI. Bereitschaftspolizeiabtei-

lung in Dachau. Einstellung und der Ausbildungsbeginn für den Sommersport ist Mitte September, mit einer sich direkt anschließenden Präsenzphase (Unterrichtung) bis Januar. Die Trainings- und Wettkampfphase erfolgt im Anschluss. Wintersportler:innen werden beim Fortbildungsinstitut der Bayerischen Polizei in Ainring ausgebildet. Der Einstellungsbeginn für den Wintersport ist Anfang August. Die Ausbildung beginnt mit der achtmonatigen Wettkampf-/Trainingsphase, im April des Folgejahres ist Unterrichtsbeginn.

Ausbildungsinhalte

Spitzensportler:innen absolvieren die eigentlich zweieinhalbjährige Ausbildung in der zweiten Qualifikationsebene in bis zu fünf Jahren. In fünf Ausbildungsabschnitten werden Themen aus den Bereichen Recht, Praxis und Persönlichkeits-





Abstimmung erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Sportfachverband bzw. Bundes-/Landestrainer:in. Egal ob sportlich oder beruflich – bei der Bayerischen Polizei können Athlet:innen voll durchstarten.

Infos zur Bewerbung

Bewerbungen werden ganzjährig angenommen. Dabei werden Bewerbungen mit Eingang vor dem 01. April garantiert für das laufende Jahr berücksichtigt. Nach der Bewerbung müssen alle Bewerber:innen den Einstellungstest der Bayerischen Polizei in München bestehen. Dieser setzt sich zusammen aus einer schriftlichen Prüfung (Sprachtest und Grundfähigkeitstest am PC), einer mündlichen Prüfung (Bewerbungsgespräch und Gruppendiskussion), einer Sportprüfung und der ärztlichen Untersuchung (Polizeiarzt).

bildung behandelt. Trainiert werden dabei auch Echtfälle – vom Notruf über das Verhalten am Einsatzort bis hin zur Sachbearbeitung. In Übungsräumen und später auch im realen öffentlichen Raum werden die Auszubildenden so auf viele Einsatzsituationen vorbereitet.

Nach der Ausbildung

Die Bayerische Polizei bietet nach der Ausbildung viele spannende Einsatzgebiete. Dazu zählen z.B. Schutzpolizei, Bereitschaftspolizei und Kriminalpolizei sowie besondere Einsatzbereiche wie Reiter- oder Hubschrauberstaffel. Prinzipiell kann sich jede:r Beamt:in spezialisieren. Die Tätigkeiten in besonderen Einsatzbereichen erfordern jedoch zusätzliche Qualifikationen bzw. Ausbildung und besondere Fähigkeiten. Auch das Studieren bei der Bayerischen Polizei ist möglich.

Athlet:innen können nach der Ausbildung grundsätzlich in allen Bereichen der Bayerischen Polizei arbeiten und dabei die sportliche Karriere weiterverfolgen. Der berufliche Einsatz richtet sich u.a. nach den individuellen sportlichen Bedürfnissen. Für Wettkampf und Training werden Spritzensportler:innen in der Regel bis zu elf Monate im Jahr freigestellt. Die

Grundvoraussetzungen für eine Bewerbung

- Deutsche Staatsangehörigkeit
- Körpergröße mindestens 160 cm
- Alter zwischen 16 und 30 Jahre am Einstellungstag
- Gesundheitliche Eignung
- Gesetzestreue, geordnete wirtschaftliche Verhältnisse
- Nur zulässige Tätowierungen
- Deutsches (Jugend-) Schwimmbadabzeichen, mind. Bronze (Eigenerklärung genügt)
- Qualifizierender Abschluss der Mittelschule mit abgeschlossener Berufsausbildung oder mittlerer bzw. höherwertiger Schulabschluss

Sportliche Voraussetzungen

- Eine positive sportfachliche Stellungnahme des Spitzenfachverbands
- Startberechtigung für einen bayerischen Sportverein
- Zugehörigkeit zu einem vom Deutschen Olympischen Sportbund anerkannten und geförderten Olympiakader (OK), Perspektivkader (PK), Ergänzungskader (EK), Nachwuchskader 1 (NK1), Nachwuchskader 2 (NK2) in den genannten Sportarten

Weitere Informationen

Weitere Informationen zum Sportförderprogramm der Bayerischen Polizei erhalten interessierte Sportler:innen bei ihren Manager:innen Duale Karriere des OSP Bayern oder bei der Einstellungsberatung der Bayerischen Polizei:

Werbestelle des Polizeipräsidiums München
Hochbrückenstr. 7/4. OG, 80331 München
Telefon: 089 29080-310

E-Mail: einstellungsberatung-muenchen@polizei.bayern.de



INFOS AUS ERSTER HAND

Name: Kevin Abeltshäuser

Sportart/Disziplin: Judo

Kaderstatus: EK

Größte Erfolge: Deutscher Meister 2024, Team-Europameister U23 2023, mehrfache Podestplatzierungen European Cup 2023/24, Deutscher Polizei-Meister 2024, Bronzemedaille bei den Europäischen Polizei-Meisterschaften 2024



Wie läuft es bei Dir mit der Ausbildung bei der Bayerischen Polizei?

Die Ausbildung läuft richtig gut. Ich bin seit September 2023 in der Sportförderung der Bayerischen Polizei und beginne im Oktober meinen dritten Ausbildungsabschnitt. Mit Bestehen des zweiten Ausbildungsabschnittes bin ich vom Polizeimeisteranwärter zum Polizeioberwachtmeister aufgestiegen und darf schon einen Stern tragen.

Wie sieht ein typischer Tag bei Dir in der Zeit der Ausbildung aus?

An drei Tagen in der Woche beginnt der Unterricht schon um 7.00 Uhr. Dafür haben wir an den beiden anderen Tagen früher Schluss. An den Tagen mit frühem Beginn trainiere ich nur abends. An den anderen Tagen kann ich zusätzlich schon vor dem Unterricht trainieren. Trainiert wird, was auf meinem Trainingsplan steht. Das Training findet in Großhadern statt, die Ausbildung in Dachau. Dementsprechend bin ich ziemlich viel unterwegs.

Die Inhalte des Unterrichts in der Ausbildung sind sehr vielseitig und reichen von eher theoretischen Fächern wie Rechtssicherheit, Strafrecht oder Verkehrsrecht bis hin zu praktischen Einheiten wie Selbstverteidigung oder Schießtraining.

Und in der Zeit, in der Du freigestellt bist?

In der Trainings- und Wettkampfphase kann ich mich voll und ganz auf den Sport konzentrieren und kann regelmäßig zweimal am Tag trainieren. In dieser Zeit bin ich wieder ganz normal in meine Trainingsgruppe integriert.

War es schon immer Dein Wunsch, Polizist zu werden?

Den typischen Kindheitstraum, Polizist zu werden, hatte ich nie. Ich habe mir aber schon immer viele Gedanken über meine sportliche und berufliche Karriere gemacht. Hier hat mich dann ganz besonders die Ausbildung bei der Bayerischen Polizei interessiert.

Nicht nur, weil ich hier Ausbildung und Spitzensport super miteinander verbinden kann, sondern auch weil mich der Beruf des Polizisten mittlerweile sehr interessiert. Vor der Bewerbung habe ich mich mit vielen meiner Sportkollegen ausgetauscht. Diese Eindrücke haben mich in meiner Entscheidung bestätigt. Und bis jetzt habe ich es an keinem Tag bereut.

Wie bist Du auf das Sportförderprogramm der Bayerischen Polizei aufmerksam geworden?

Schon während meiner Schulzeit war mir bewusst, dass es die Sportförderung bei der Bayerischen Polizei gibt. Vor allem auch deswegen, weil Sebastian Seidl im gleichen Heimatverein trainiert hat, wie ich. Er ist schon lange bei der Bayerischen Polizei und konnte mir auch alle meine Fragen beantworten. Seitdem hatte ich diese Möglichkeit auch immer im Hinterkopf.

Worin siehst Du die Vorteile des Sportförderprogramms bei der Bayerischen Polizei?

Die Bayerische Polizei bietet eine super Möglichkeit für eine erfolgreiche duale Karriere. Besonders die Sicherheit bzgl. der Ausbildung spielt hier eine große Rolle. So kann ich meine Ausbildung auch abschließen, sollte ich meine sportliche Karriere frühzeitig beenden müssen. Auch ein unkomplizierter Berufseinstieg ist nach der sportlichen Karriere möglich. Dass ich mir vorerst keine Gedanken über meine berufliche Existenz machen muss, unterstützt mich darin, mich voll auf den Sport konzentrieren zu können.

Was gefällt Dir bei Deiner Ausbildung am besten?

Besonders schön finde ich, dass Sebastian Seidl, der ja selbst auf eine Spitzensportkarriere zurückblicken kann, und dazu noch aus meinem Heimatverein kommt, jetzt mein Ausbilder ist und mich bei meiner sportlichen und beruflichen Karriere begleitet.

In der Ausbildung selbst gefällt mir die Abwechslung zwischen Theorie und Praxis am besten. Super finde ich auch die vielen verschiedenen Einsatzbereiche, in denen ich nach meiner Sportkarriere tätig werden kann. Da ist dann mit Sicherheit das Richtige für mich dabei.

Was rät Du interessierten Sportler:innen mit Blick auf die Aufnahmeprüfung?

Sportler:innen müssen den gleichen Einstellungstest wie alle anderen Bewerber:innen durchlaufen. Der Sporttest fällt uns Sportler:innen in dem Fall vielleicht ein wenig leichter, ansonsten wird uns aber nichts geschenkt. Ich empfehle allen Interessierten, den Einstellungstest nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und sich, ähnlich wie auf einen Wettkampf, seriös darauf vorzubereiten. Ich habe für meine Vorbereitung Online-Angebote genutzt und habe mich dadurch gut vorbereitet gefühlt.

Abschließend kann ich die Ausbildung im Sportförderprogramm der Bayerischen Polizei nur empfehlen. In meinen Augen gibt es keine bessere und sicherere Möglichkeit, Spitzensport und Berufsausbildung miteinander zu kombinieren.





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



PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT

MIT MENTORING ZUM HOCHSCHULABSCHLUSS



Um das Studium an einer der Partnerhochschulen des Spitzensports in Bayern passgenau auf die Bedürfnisse einer individuellen Spitzensportkarriere anpassen zu können, ist eine frühzeitige und zielführende Organisation nötig. Dabei können Spitzensportler:innen beim Erstellen von Studienplänen, Planen von Abwesenheitszeiten und Ablegen von Prüfungen schnell an ihre Grenzen stoßen. Um für diese und weitere Herausforderungen sofort den:ie richtige:n Ansprechpartner:in an der Hand zu haben, bietet der OSP Bayern studierenden Sportler:innen die Teilnahme am Mentorenprogramm an.

Dieses Programm besteht aus drei Säulen, die die Aufgaben der Beteiligten – Studierende, Mentor:innen und OSP Manager:innen Duale Karriere – abbilden. Während Mentor:innen die Bereitschaft

und das Fachwissen mitbringen, die studierenden Spitzensportler:innen hinsichtlich der Studienplanung, Flexibilisierung und gegebenenfalls damit verbundener Probleme zu beraten, verpflichten sich die Spitzensportler:innen, proaktiv Kontakt aufzunehmen, ihre sportlichen Planungen einzubringen und sich bei Problemen frühzeitig zu melden.

Die Manager:innen Duale Karriere stellen den Kontakt her und begleiten zunächst das Erstgespräch. Der weitere Verlauf des Mentorings erfolgt dann meist selbstständig und bedarfsorientiert zwischen Studierenden und Mentor:innen. Bei Bedarf können die Berater:innen des OSP jederzeit hinzugezogen werden, um beispielsweise die sportfachliche Perspektive einzubringen, oder dabei zu unterstützen, die Duale Karriere als längerfristiges Gesamtbild im Blick zu behalten.

Wie hilfreich es ist, einen zuverlässigen Mentor an seiner Seite zu wissen, kann **Roland Schwarz** bestätigen. Erst kürzlich schloss Roland sein Bachelorstudium „International Management“ an der FAU Nürnberg-Erlangen erfolgreich ab. Während seines Studiums wurde er von seinem Mentor Prof. Dr. Michael Amberg begleitet.

Im Interview berichtet Roland über seine Motivation für die Duale Karriere, die Zusammenarbeit mit seinem Mentor an der FAU Erlangen-Nürnberg und seine größte Herausforderung bei der Kombination von Sport und Studium: den Faktor „Zeit“.

Roland, was war Deine Motivation Dein Studium schon während der Karriere im Spitzensport zu beginnen?

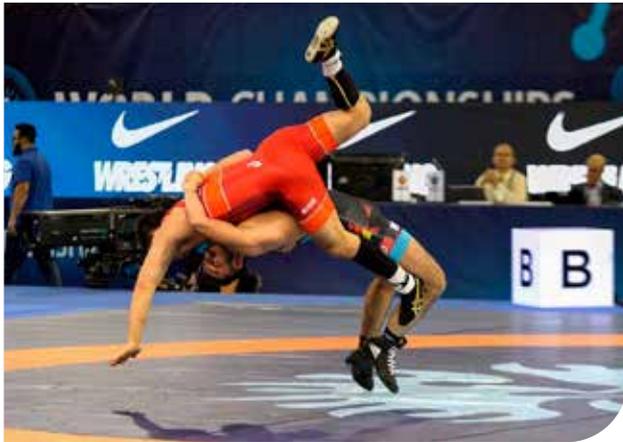
Die Hauptmotivation war, mir eine Perspektive über den Sport hinaus zu sichern. Eine Karriere im Spitzensport ist zeitlich begrenzt. Ich wollte frühzeitig eine solide Grundlage für die Zeit nach meiner aktiven Laufbahn schaffen. Außerdem gibt das Studium eine gewisse mentale Ausgeglichenheit – es bietet einen Ausgleich zum intensiven Training und Wettkampfstress. Vor allem aber hat mir dieser Ausgleich bei Rückschlägen im Sport geholfen, egal ob es eine Verletzung oder eine große Niederlage war. Das Studium bot mir eine Möglichkeit, meinen Fokus umzuverlegen und diese mental sehr anstrengenden Phasen zu meistern.

An welchen Punkten Deiner sportlichen Karriere war es wichtig das Studium zurückzustellen und wie konntest Du Dich danach wieder zurechtfinden?

Es gab Phasen, in denen das Training und die Wettkämpfe absolute Priorität hatten, zum Beispiel in der direkten Vorbereitung auf große Turniere wie Weltmeisterschaften oder die Olympia-Qualifikation. In solchen Zeiten musste ich mein Studium auf ein Minimum reduzieren oder komplett pausieren. Der Wiedereinstieg war dann jeweils mit viel Disziplin und einem guten Zeitmanagement verbunden. Ich glaube jeder kann sich vorstellen, wie schwer eine Klausurenphase nach ein bis zwei Semestern Pause ist. Gerade in diesen Situationen war es gut, einen Mentor von der Uni an der Seite zu haben.

Wie bist Du auf das Mentorenprogramm an der FAU aufmerksam geworden? Und wie kam der Kontakt zu Deinem Mentor zustande?





Spontane Antwort: Durch den OSP und seine Manager:innen Duale Karriere – Ihr seid die Besten!

Auf das Programm bin ich durch den beständigen Kontakt zu meiner Managerin Duale Karriere aufmerksam geworden. Als ich mich mit einem konkreten Problem bzgl. meiner Studienplanung an sie gewandt habe, hat sie den Kontakt zu Professor Amberg hergestellt. In einem gemeinsamen Gespräch haben wir dann zuerst alle Rahmenbedingungen geklärt. Ab da war Herr Professor Amberg dann mein fester Ansprechpartner.

Wie hat sich Euer Kontakt gestaltet? Regelmäßig oder bedarfsorientiert?

Unser Austausch war überwiegend bedarfsorientiert. In den Prüfungszeiten oder nach Bekanntgabe der Jahresplanung haben wir intensiver kommuniziert. Es gab aber auch regelmäßige Check-ins, um den Überblick zu behalten und eventuelle Herausforderungen frühzeitig zu besprechen.

Was waren die Herausforderungen, bei denen Dich Dein Mentor unterstützen konnte?

Mein Mentor hat mir geholfen, meine Zeit in der Uni effizienter zu managen, vor allem in stressigen Phasen, in denen sich Sport und Studium überschneiden haben. Zudem konnte er mir wertvolle Tipps geben, wie ich mich auf Prüfungen vorbereite,

ohne mein Training zu vernachlässigen. Besonders hilfreich war seine Unterstützung bei den ganzen Formalitäten rund ums Studium – sei es bei der Anmeldung von Prüfungen, Fristen oder der Kommunikation mit der Uni. Er hat mir auch geholfen, Absprachen mit Dozenten zu treffen, damit ich trotz Wettkämpfen und Trainingslagern den Stoff nachholen konnte. Auch bei beruflichen Überlegungen nach der aktiven Karriere war er eine wichtige Unterstützung.

Du hast Dein Bachelorstudium gerade abgeschlossen – was war das für ein Gefühl, die Bachelorarbeit abzugeben?

Die Bachelorarbeit war für mich eher eine „Form-Sache“, zwar anstrengend, aber die letzte Prüfung war die eigentliche Erlösung. Nachdem ich nicht an den olympischen Spielen teilnehmen konnte, habe ich mich ins Studium zurückgekämpft und alle acht verbleibenden Module auf einmal absolviert. Die letzte Prüfung war dann eine Riesen-Erleichterung.

Wirst Du jetzt erstmal eine Pause in Sachen „Dualer Karriere“ einlegen?

Nein, nur Sport geht für mich nicht. Ich brauche immer auch noch etwas anderes für den Kopf und zur Vorbereitung auf die Zeit nach dem Sport. Aktuell überlege ich, einen Master an mein Studium anzuschließen, um für die berufliche Karriere noch besser aufgestellt zu sein.

Was rätst Du anderen studierenden Spitzensportler:innen?

- Prioritäten setzen:** Nicht alles gleichzeitig wollen, sondern realistische Ziele setzen und Phasen der höheren Belastung bewusst einplanen.
- Netzwerke nutzen:** Austausch mit anderen Studenten, Sportlern und Mentoren kann helfen, Herausforderungen zu meistern.
- Flexibilität bewahren:** Manche Phasen im Sport sind härter – es ist okay, wenn das Studium mal langsamer läuft.
- Zeitmanagement optimieren:** Strukturierte Pläne helfen, sowohl Training als auch Studium unter einen Hut zu bekommen.
- Langfristig denken:** Eine duale Karriere kann eine große Chance sein, auch wenn es anstrengend ist. Es lohnt sich, dran-zubleiben!

ZU DEN PERSONEN:



Roland Schwarz

Roland Schwarz

Als Sohn und Enkel erfolgreicher Ringer ist er schon früh mit dem Ringen in Berührung gekommen. Seitdem fasziniert ihn an dieser Sportart, dass diese alles vereint: Neben Technik, Kraft, Ausdauer und Explosivität sind auch Beweglichkeit und Taktik gefragt. In seiner bisherigen Spitzensport-Karriere konnte Roland bereits mehrere Medaillen im griechisch-römischen Stil bei Europa- und Weltmeisterschaften erkämpfen.

Den Ehrgeiz und die Disziplin, die er aus seiner Sportart mitbringt, nutzt Roland auch für sein Studium „International Business“, das er neben dem Spitzensport in einer Dualen Karriere absolvierte. Zuletzt konnte Roland sein Bachelorstudium abschließen und damit einen wichtigen Meilenstein in der Vorbereitung der späteren beruflichen Karriere sichern.

Prof. Dr. Michael Amberg

Inhaber des Lehrstuhls für Wirtschaftsinformatik, insbesondere IT-Management, an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU), hat Roland Schwarz als Mentor durch sein Bachelorstudium hindurch begleitet.



SCHMERZEN EINFACH IN WASSER AUFLÖSEN

MACHT DICH STARK



MEDICAL PARK

Mit 13 Fachkliniken und vier ambulanten Therapie- und Rehazentren in Bayern, Berlin, Hessen und Nordrhein-Westfalen ist die renommierte Klinikgruppe Premium-Anbieter für medizinische Rehabilitation und Prävention in Deutschland.

Die Medical Park Kliniken sind mit dem Konzept „Gesundwerden in traumhafter Lage“ auf die Indikationen Neurologie, Orthopädie/ Traumatologie/ Sportmedizin, Innere Medizin/ Kardiologie, Onkologie und Psychosomatik spezialisiert.

Alle Klinken sind hochwertig ausgestattet und befinden sich in traumhaften Lagen. Um das Wohlergehen und die Genesung der ca. 70.000 Patientinnen und Patienten jährlich kümmern sich rund 3.650 Mitarbeitende des traditionsreichen Familienunternehmens.



Mehr erfahren unter:
[medicalpark.de](https://www.medicalpark.de)

SPITZENSport ✓ AUSBILDUNG ✓ BERUF ✓

„Nachwuchsleistungssportlerin mit 45 Fehltagen im Jahr sucht sportfreundlichen Ausbildungsplatz mit der Möglichkeit für zweimal Training am Tag“

So oder so ähnlich würden die Annoncen vieler junger Nachwuchstalente auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz aussehen. Dass eine klassische Ausbildung bei diesen hohen Freistellungsumfängen und den weiteren Herausforderungen des Trainings- und Wettkampalltages von Spitzensportler:innen schwierig bis fast unmöglich ist, kann man sich gut vorstellen.

Ohne professionelle Unterstützung durch die Manager:innen Duale Karriere des OSP und ohne das über Jahre hinweg von ihnen aufgebaute Netzwerk von Firmen und Arbeitgebern, müssten viele Athlet:innen mit dem Sport kürzertreten, auf die nicht ganz risikolose Karte „Profisport“ setzen oder gar die sportliche Karriere frühzeitig beenden.

Der OSP ist mit seinem Partner-Netzwerk, zu dem unter anderem BMW, Siemens, Adidas, die Stadtwerke München, die Stadtsparkasse München und Lotto Bayern gehören, gut aufgestellt. Personalverantwortliche und Unternehmen erkennen das Potential und besondere Mindset der Spitzensportler:innen und sind bereit, leistungsorientierten und motivierten Nachwuchsathlet:innen berufliche Perspektiven zu bieten.

Die folgenden Beispiele zeigen einige der positiv laufenden Kooperationen.

Die Sportschützin und mehrfache Deutsche Meisterin Magdalena Bauer absolviert bei der AUDI AG in Ingolstadt ihre Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement. Die Berufsschule und die AUDI AG kommen ihr mit flexiblen Freistellungen für Lehrgänge und Wettkämpfe entgegen.

Aber nicht nur große Unternehmen engagieren sich, sondern auch regionale Arbeitgeber wie z.B. die Physioklinik Aitrachtal. Dort kann Eishockeynationalspielerin Lena Spagert ihre Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen in Teilzeit absolvieren, um die für sie nötigen Trainingsumfänge zu realisieren.

Doch nicht nur sportfreundliche Ausbildungen können individuell umgesetzt werden, sondern auch Praktika für Fachoberschüler und Studenten. So kann Pauline Hering, zweimalige Bronzemedaillegewinnerin im Team bei Junioren-Europameisterschaften im Trampolinturnen, dank der Unterstützung der Stadtsparkasse München, von Lotto Bayern und der Fachoberschule Unterschleißheim (EdS) auch während ihrer

Praktikumsphasen am Vormittagstraining teilnehmen.

Sportsoldatin Afra Hönig (Sportfördergruppe München), mehrfach Deutsche Meisterin und aktuell Gewinnerin des Boulder-Europacups, konnte als TU-Masterstudentin ihr Praktikum „sportfreundlich“ bei der MAN SE gestalten.

Luft nach oben gibt es aber durchaus noch bei berufs-



Laura Fürst

tätigen Spitzensportler:innen. Den Berufseinstieg in Teil- oder Vollzeit neben dem Spitzensport erfolgreich zu meistern, ist mit großen Herausforderungen für Sportler:in und Arbeitgeber verbunden. Aber auch hier gibt es durchaus positive Beispiele. So konnte Paralympics-Athletin Laura Fürst (Rollstuhlbasketball) parallel zu ihrer Tätigkeit als Ingenieurin bei der BMW AG noch einige Jahre ihren Leistungssport auf höchstem Niveau ausüben.

An dieser Stelle geht unser herzlicher Dank an alle Partnerunternehmen mit ihren Ausbildungs- und Personalverantwortlichen. Ohne ihr Verständnis und ihre Unterstützung wäre es für viele unserer Sportler:innen unmöglich, Leistungssport und berufliche Laufbahn zu vereinbaren. Nicht unerwähnt bleiben soll auch die Stiftung Deutsche Sporthilfe. Gerade kleineren Betrieben bietet sie mit der Erstattung von Verdienstausschlag eine wichtige finanzielle Kompensation.



Afra Hönig

SPITZENSPORTLER:INNEN IN UNIFORM

Die Bundeswehr leistet einen großen Beitrag zur Sportförderung in Deutschland. Sportförderung ist von öffentlichem Interesse, denn Sport hat einen hohen gesellschaftspolitischen Wert – vor allem in gesundheitlicher und sozialer Hinsicht. Spitzensportler:innen werden als Vorbilder ihrer Sportart und Nation wahrgenommen. Sportsoldat:innen repräsentieren die Bundesrepublik Deutschland und ihren Arbeitgeber Bundeswehr als Leistungssportler:innen in Uniform.

Dienstposten und Sportfördergruppen

Die Bundeswehr ist im Vergleich zu anderen Institutionen oder Organisationen der größte staatliche Förderer des deutschen Spitzensports. Mit einem Personalansatz von mehr als 900 Dienstposten bundesweit (Stand: März 2025), aufgeteilt auf 14 Sportfördergruppen, fördert sie den deutschen Hochleistungssport. Die Dienstposten werden durch olympische und nichtolympische Spitzensportler:innen, Militärsportler:innen



Jägerkaserne Bischofswiesen

sowie Trainer:innen besetzt. Damit fördert die Bundeswehr mehr als 200 Sportdisziplinen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit deutscher Athlet:innen bei internationalen Wettbewerben. Die Sportfördergruppen befinden sich in der Nähe von Olympiastützpunkten und Leistungszentren im gesamten Bundesgebiet. In Bayern sind an den Standorten Altenstadt, Bischofswiesen, München und Sonthofen aktuell vier Sportfördergruppen ansässig.

Inklusiv: Förderung des paralympischen Spitzensports

Darüber hinaus fördert die Bundeswehr durch Individualvereinbarungen paralympische Spitzensportler:innen mit Handicap, die nicht unmittelbare Bundeswehrangehörige sind. Mit 26 Förderstellen (Stand: März 2025) für paralympische Athlet:innen leistet die Bundeswehr einen herausragenden Beitrag zur Förderung des paralympischen Spitzensports in Deutschland und unterstreicht damit ihr gesamtgesellschaftliches Engagement.

Gefördert werden aktuell neben Athlet:innen aus paralympischen Sommersportarten (u.a. Leichtathletik, Schießen) Guides und Begleitläufer für blinde Athlet:innen in den Bereichen Leichtathletik, Ski Alpin und Biathlon.

Duale Karriere in der Spitzensportförderung

Gemeinsames Ziel des DOSB und der Bundeswehr ist die Vereinbarkeit von Hochleistungssport und Beruf (Duale Karriere-/Laufbahnplanung). Die Bundeswehr realisiert dies durch aufeinander abgestimmte Durchführung des



Spitzensport
Bundeswehr

Spitzensports, militärischer Laufbahnausbildung und ziviler beruflicher Ausbildungsmöglichkeiten bzw. Studiengänge.

Schwerpunkt der Spitzensportförderung durch die Bundeswehr

ist zunächst, Spitzensportler:innen ein ungestörtes Training zum erfolgreichen Absolvieren von Wettkämpfen - nach Vorgabe der Spitzenverbände - zu ermöglichen. Parallel dazu legt die Bundeswehr, ganz im Sinne der Dualen Karriereplanung, von Beginn an Wert auf eine individuelle qualifizierte Aus-, Fort- und Weiterbildung. So können Sportsoldat:innen bei entsprechender Eignung eine Ausbildung bzw. ein Studium mit individuell angepassten Präsenzphasen aufnehmen und so für den Grundstein für eine berufliche Karriere nach der Zeit bei der Bundeswehr legen.

Auch der Erwerb von Trainerqualifikationen (bis A-Lizenz) in Kooperation mit den jeweiligen Spitzenverbänden ist möglich. Hierbei haben die Terminsetzungen des Dienstherrn



Regiepersonal SpoFöGr München

Bundeswehr, insbesondere für militärische Ausbildungsgänge, als auch die sportfachlichen Vorgaben der Spitzenverbände Priorität.

Die Übernahme als Trainer:innen für körperliche Leistungsfähigkeit ist eine der gewinnbringenden Möglichkeiten, die Erfahrungen und das Fachwissen der Sportsoldat:innen in der Truppe zu implementieren und so zur Professionalisierung des Sports in der Bundeswehr beizutragen. Die Öffnung der Offizierslaufbahn mit dem dazugehörigen Bachelorstudium, ist eine zusätzliche Option zur Weiterverpflichtung der Athlet:innen in der Bundeswehr. So schafft die Bundeswehr als späterer Arbeitgeber herausragende Rahmenbedingungen für den Spitzensport und die Duale Karriere ihrer Spitzensportler:innen in Uniform.

Erfolgsfaktor Individualität

Im Zusammenspiel mit frühzeitiger Beratung und Förderung während der Dienstzeit wird ein maßgeschneidertes Paket zur Unterstützung der Eingliederung in den Zivilberuf geschnürt. Dabei ist sowohl dem BFD (Berufsförderungsdienst der Bundeswehr), als auch den Manager:innen Duale Karriere der Olympiastützpunkte eine enge Zusammenarbeit mit den Soldat:innen wichtig, damit die individuellen Ziele frühzeitig geplant und erfolgreich erreicht werden können.

Anforderungen und Auswahlverfahren

Als Sportsoldat:innen können Athlet:innen vorgeschlagen werden, die dem TOP-Team-Kader der Spitzenfachverbände und Bundeskader (OK, PK, NK) angehören. Eine direkte Bewerbung bei der Bundeswehr als Sportsoldat:in ist nicht möglich.

Spitzensportler:innen, deren sportliche Leistungen den Anforderungen entsprechen, werden in der Regel von Ihrem jeweiligen Spitzenverband angesprochen und für das Sportförderprogramm der Bundeswehr vorgeschlagen. Sie können dies auch aktiv bei ihrem Verband beantragen. Geeignete Kandidat:innen werden in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund bei der Bundeswehr vorgeschlagen und gemeinsam ausgewählt.

Anstellungszeitraum und Voraussetzung

Sportsoldat:innen werden grundsätzlich zunächst als Freiwillige:r Wehrdienst-Leistende:r für elf Monate eingestellt. In dieser Zeit erfolgt eine vierwöchige Grundausbildung in Hannover und die Zuordnung zur jeweils vorgesehenen Sportfördergruppe. In Abhängigkeit von den sportlichen Leistungen kann diese Dienstzeit auf bis zu 23 Monate verlängert werden. Eine Übernahme zum:r Soldat:in auf Zeit (SaZ) sowie die Ernennung zum:r Berufssoldat:in der Laufbahn der Feldweibel ist mit Einverständnis des:r Sportler:in möglich und abhängig von der soldatischen Eignung sowie der leistungssportlichen Einschätzung des jeweiligen Spitzenverbands und des DOSB. Die maximale Förderungsdauer ist dabei bei der Bundeswehr nicht begrenzt.

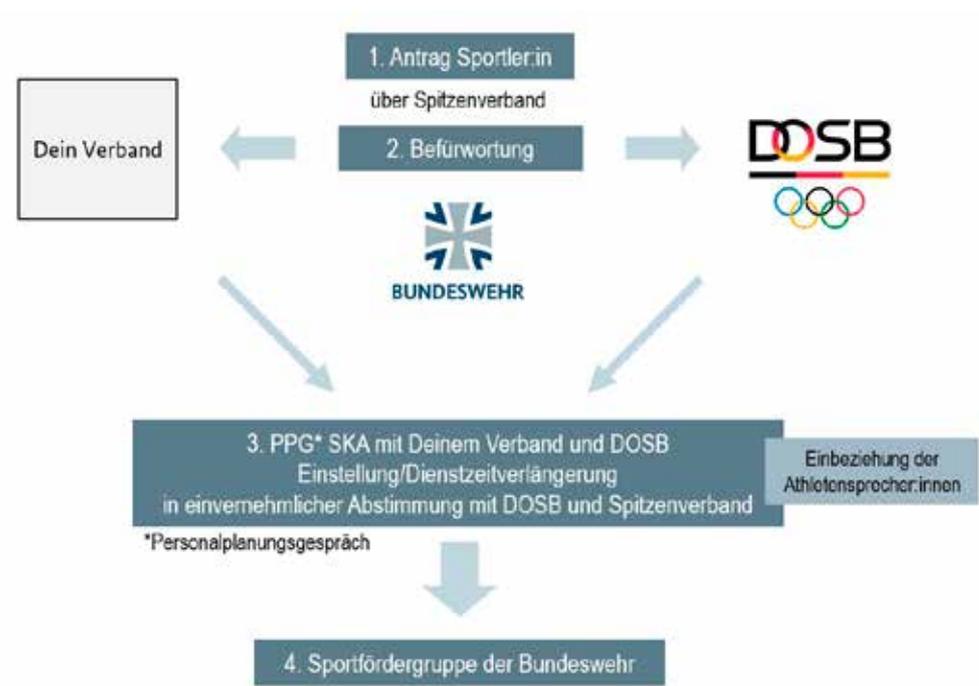
Die Einstellung und der Verbleib als Sportsoldat:in ist immer an die sportlichen Leistungen geknüpft. Können die geforderten Leistungen nicht mehr erbracht werden, scheidet Sportler:innen aus der Bundeswehr aus oder werden auf Wunsch entsprechend Ihrer militärischen Ausbildung und Ihres Dienstgrads in die reguläre Truppe versetzt.

Verpflichtungen als Sportsoldat:in

Der Eintritt in das Sportfördersystem der Bundeswehr ist für Sportler:innen mit einigen Verpflichtungen verbunden. An erster Stelle steht die Repräsentanz des Arbeitgebers Bundeswehr bei internationalen Meisterschaften und Wettkämpfen

sowie in der Öffentlichkeit. Innerhalb von zehn Jahren Zugehörigkeit stehen fünf jeweils vierwöchigen Bundeswehr-Laufbahnlehrgänge verpflichtend auf dem Plan. Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfe haben immer Vorrang vor privaten Verpflichtungen, wie beispielsweise ziviler Aus- und Weiterbildung. Die Trainings- und Wettkampfplanung ist dabei im regelmäßigen Austausch mit der eigenen Sportfördergruppe abzustimmen. Über allem steht auch bei der Sportförderung der Bundeswehr die Forderung nach „Sauberem Sport“ und damit verbunden die „Null-Toleranz-Politik“ bzgl. des Themas Doping.

Quelle: Bundeswehr, Handbuch Duale Karriere



INFOS AUS ERSTER HAND

Name: Aydin Ela

Sportart/Disziplin: Taekwondo/Zweikampf

Kaderstatus: PK

Größte Erfolge: Grand Prix Bronze, 3 x EM Silber, 3 x EM Bronze, 12 x Deutsche Meisterin

Bei der Bundeswehr seit: September 2017

Sportfördergruppe: Sonthofen

Wie bist Du zur Bundeswehr gekommen?

Nach meinem Realschulabschluss habe ich in Abstimmung mit der Deutschen Taekwondo Union einen Platz in der Sportfördergruppe erhalten. Besonders mein Vater, der gleichzeitig mein Heimtrainer ist, hatte mich in dieser Entscheidung unterstützt.

Was hat sich seitdem für Dich im Vergleich zu vorher verändert?

Seitdem ich bei der Bundeswehr bin, kann ich meinen Sport viel intensiver und unter besseren Rahmenbedingungen betreiben. Die finanzielle Sicherheit erleichtert es mir, mich voll und ganz auf den Sport konzentrieren zu können.

Wie sieht ein typischer Trainingstag in der Saison Vorbereitung für Dich aus?

Im Normalfall trainiere ich zwei Mal täglich. Die Einheiten aus sportart-spezifischem Training, Techniktraining und allgemeinen Lauf- oder Kräfteinheiten variieren dabei je nach Wochentag.

Was sind Deine sportlichen Ziele - für diese Saison und auch langfristig?

2024 wurde ich am Kreuzband operiert. Im März 2025 bin ich wieder in den Wettkampfbetrieb eingestiegen. Die Teilnahme an der WM im Oktober ist mein großes Ziel. Im Vordergrund steht jetzt erstmal meine Gesundheit und dass ich wieder verletzungsfrei Wettkämpfe bestreiten kann. Langfristige Ziele sind die Teilnahme an der Heim-EM 2026 in Nürnberg, die European Games 2027 und die Olympischen Spiele 2028.



Wie unterstützt Dich die Bundeswehr beim Erreichen dieser Ziele?

Die Freistellung für den Spitzensport in Verbindung mit der finanziellen Absicherung ist einfach die optimale Unterstützung, die man sich als Sportlerin wünschen kann. Ich empfinde diese Förderung als Anerkennung und Wertschätzung meiner sportlichen Leistungen. Das motiviert mich zusätzlich, immer mein Bestes zu geben.

Machst Du Dir jetzt schon Gedanken über Deine berufliche Zukunft nach Deiner Karriereende?

Ja, das mache ich. Meine aktuelle Knieverletzung war bereits die dritte große Verletzung, die ich in meiner sportlichen Karriere erleben musste. Das hat mir noch einmal gezeigt, wie schnell der Leistungssport in den Hintergrund geraten kann. Ich möchte jetzt schon für ein Leben nach dem Sport vorsorgen und arbeite an meiner Duale Karriere. Gerade bin ich in die Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement, die der OSP Bayern gemeinsam mit der Handwerkskammer München und Oberbayern anbietet, eingestiegen.

Gibt es auch hier Unterstützung von der Bundeswehr?

Da ich bereits seit acht Jahren im Dienst der Bundeswehr bin, übernimmt die Bundeswehr hier sogar die kompletten Ausbildungskosten. Die finanzielle Förderung über den BFD (Berufsförderungsdienst) ist jedoch nach dieser Ausbildung noch nicht vollständig ausgeschöpft. Deswegen kann ich in der Zukunft noch mit weiteren Fortbildungen oder auch einem Studium planen.

Was empfehlst Du jungen Athlet:innen, die sich für einen Platz bei der Bundeswehr interessieren?

Jeder Sportler:in muss individuell für sich entscheiden, ob die Bundeswehr der richtige Förderpartner ist. Mir persönlich gefällt die Bundeswehr-Laufbahn bisher sehr gut und war unter anderem ausschlaggebend für meine sportlichen Erfolge und Highlights. Ich habe jedoch auch Teamkolleg:innen, die ähnliche Erfolge ohne einen Platz in der Sportfördergruppe erzielen konnten. Es ist also nicht der „einzig richtige“ Weg im Leistungssport, kann jedoch Vieles auf dem Weg zum Erfolg erleichtern.

Name: Florian Bauer

Sportart/Disziplin: Bob

Kaderstatus: OK

Größte Erfolge: 3x Vizeweltmeister, 3x Europameister, 2x Silber Olympische Spiele

Bei der Bundeswehr seit: 2018

Sportfördergruppe: Bischofswiesen

Wie bist Du zur Bundeswehr gekommen?

Zum Bobfahren bis ich 2016 gekommen. Als ich 2018 dann Juniorenweltmeister wurde, bin ich im August desselben Jahres aufgrund der sportlichen Erfolge in die Sportfördergruppe aufgenommen worden.

Was hat sich seitdem für Dich im Vergleich zu vorher verändert?

Das Gehalt der Bundeswehr ermöglicht es mir, Leistungssport auf Spitzenniveau zu betreiben. Die Notwendigkeit neben dem Sport zusätzlich zu arbeiten, um die Miete oder andere Ausgaben zu bezahlen, wird mir abgenommen.

Wie sieht ein typischer Trainingstag in der Saison-Vorbereitung für Dich aus?

In der Früh stehe ich mit unserem Sohn auf und bringe ihn nach dem Frühstück in die Kita. Danach geht es für mich direkt zum Training in die Werner-von-Linde Halle. Nach ca. 3 Stun-



Florian Bauer

den Training gehe ich meistens noch zur Physiotherapie am Olympiastützpunkt. Mittags kann ich dann zuhause essen, bevor ich nach einer zweiten Trainingseinheit am Nachmittag den Kleinen wieder abhole. Am Abend habe ich dann Zeit zu Lernen oder andere Dinge zu erledigen.

Was sind Deine sportlichen Ziele - für diese Saison und auch langfristig?

Das nächste große Ziel ist ganz klar die Goldmedaille bei den Olympischen Winterspielen 2026. Für die Zeit nach den Spielen habe ich noch keine konkreten Ziele.

Wie unterstützt Dich die Bundeswehr beim Erreichen dieser Ziele?

Finanziell durch das monatliche Gehalt

als auch medizinisch über die freie Heilfürsorge. Zusätzlich dazu habe ich die Möglichkeit, auch alle Trainingsstätten der Bundeswehr zu nutzen, wie z.B. auch die Anschubbahn in Bischofswiesen.

Machst Du Dir jetzt schon Gedanken über Deine berufliche Zukunft nach Deinem Karriereende?

Ja, sehr sogar. Die Förderung der Dualen Karriere bei der Bundeswehr macht es möglich, dass ich nebenbei noch Bauingenieurwesen studieren kann. Das ist für mich ein guter Ausgleich zum harten körperlichen Training. Alles unter einem Hut zu bringen ist oft sehr schwer, aber mir ist es wichtig, eine gute Grundlage für die Zeit nach dem Sport zu legen.

Was empfehlst Du jungen Athlet:innen, die sich für einen Platz bei der Bundeswehr interessieren?

In erster Linie ist es wichtig, dass sich Sportler:innen mit der Bundeswehr identifizieren können. Wenn dann Interesse an einem Platz in der Sportfördergruppe interessieren, ist es wichtig, rechtzeitig mit dem zuständigen Bundestrainer zu kommunizieren. Erstens, um überhaupt den Wunsch zu äußern und zweitens, um sich nach den verbandsinternen Voraussetzungen für einen Platz bei der Bundeswehr zu erkundigen.

SPORTFÖRDERGRUPPEN IN BAYERN

STANDORT ALTENSTADT Franz-Josef-Strauß-Kaserne, Burglachbergstraße, 86972 Altenstadt

Aktuelle Anzahl der Sportsoldat:innen: 37

Geförderte Sportarten: Curling, Eishockey Damen (beides olympisch), Segelfliegen (nicht olympisch), Fallschirmspringen (Militärsport)

Anzahl Regiepersonal und Funktion: 3 (Leiter, stellv. Leiter und Geschäftszimmer)

Besonderheiten: Die Sportfördergruppe Altenstadt besteht in ihrer jetzigen Aufstellung erst seit dem 01.04.2025

STANDORT BISCHOFSWIESEN Jäger-Kaserne, Gebirgsjägerstraße, 83483 Bischofswiesen

Aktuelle Anzahl der Sportsoldat:innen: 68

Geförderte Sportarten: Biathlon, Bob, Eisschnelllauf, Nordische Kombination, Rodeln, Skeleton, Ski Alpin, Ski-Cross, Skilanglauf, Snowboard (alle olympisch)

Anzahl Regiepersonal und Funktion: 4 Dienstposten (Leiter, stellv. Leiter und Geschäftszimmer)

Besonderheiten: Durch den Standort Zugang zu verschiedenen attraktiven Trainingsstätten (u.a. Kunstseisbahn am Königssee, Skigebiete am Götschen und Jenner, Sprungschanze am Kälberstein, Chiemgau Arena Ruhpolding, Max Aicher Arena Inzell)

STANDORT MÜNCHEN Universität der Bundeswehr, Werner-Heisenberg-Weg, 85579 Neubiberg

Aktuelle Anzahl der Sportsoldat:innen: 55

Geförderte Sportarten: Kanuslalom, Klettern, Leichtathletik, Schießen (Pistole, Gewehr u. Bogen), Skateboard, Skibergsteigen (Skimo), Ski Freestyle, Snowboardcross und Surfen (alle olympisch), Wakeboard (nicht olympisch), Militärischer Fünfkampf (militärische Disziplin)

Anzahl Regiepersonal und Funktion: 3 Dienstposten (Leiter, stellv. Leiter und Geschäftszimmer)

Besonderheiten: Die Sportfördergruppe München kann sie sich als Unikat in der Bundeswehr bezeichnen. Sie beherbergt die einzige Nationalmannschaft im "Militärischen Fünfkampf".

STANDORT SONTHOFEN Grünten-Kaserne, Salzweg, 87527 Sonthofen

Aktuelle Anzahl der Sportsoldat:innen: 82

Geförderte Sportarten: Eiskunstlauf, Nordische Kombination, Para-Guide Ski-Alpin, Ski Alpin, Skibergsteigen (Skimo), Ski-Cross, Skilanglauf, Skisprung, Snowboard, Taekwondo (alle olympisch)

Anzahl Regiepersonal und Funktion: 3 Dienstposten (Leiter, stellv. Leiter und Stabsdienstsoldat)

Besonderheiten: Am Standort Sonthofen werden regelmäßig die Ausbildungen zum „Übungsleiter BW“ im Rahmen der Aufstiegslehrgänge der Bundeswehr durchgeführt. Für Spitzensportler:innen steht eine extra Physiotherapeutin zur Verfügung.

Wir leben Sportmedizin!



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

Kontakt

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

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



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IM SPITZENSPORT

Stell Dir vor, Du bist bei der Weltmeisterschaft. Du läufst ins Stadion, siehst Deine Konkurrenz, tausende Zuschauende. Dein Herz schlägt immer schneller. Jetzt bist Du auf dich allein gestellt. Was machst Du?

Die erfolgreichsten Athleten und Athletinnen zeichnen sich nicht nur durch Talent und hartes Training aus. Studien belegen: Deine Persönlichkeit und Deine mentalen Fertigkeiten sind entscheidend für langfristigen Erfolg.

Unser neues Programm zur **Persönlichkeitsentwicklung für Spitzensportler:innen** stärkt genau die Kompetenzen, die über WM-Medaillen und Olympische Erfolge entscheiden, und Dir auch außerhalb des Sports, in Schule, Studium und Beruf, neue Möglichkeiten eröffnen.



Um diese essenziellen Fähigkeiten gezielt zu fördern, haben die Fachbereiche **Management Duale Karriere und Sportpsychologie am OSP Bayern** ihre Zusammenarbeit intensiviert. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen haben wir die **fünf wichtigsten Kompetenzen** für eine erfolgreiche Duale Karriere identifiziert. Wir wissen, welche Eigenschaften **sowohl im Spitzensport als auch in der Berufswelt** gefragt sind. Besonders zentral ist dabei, dass diese Eigenschaften Dich in beiden Bereichen voranbringen werden!

Durch den Spitzensport bringst Du bereits entscheidende Eigenschaften mit: Resilienz, Selbstbewusstsein, Disziplin, Motivation und die Kompetenz, Deine Leistung im entscheidenden Moment abzurufen. In den Bereichen Duale Karriere und Sportpsychologie bieten wir die Möglichkeit an, Deine Entwicklungspotentiale zu identifizieren und dadurch eine Grundlage für Deine sportliche und persönliche Weiterentwicklung zu schaffen. Du bekommst die Möglichkeit, Dich gezielt und bewusst mit Deinen Stärken und Kompetenzen in beiden Karrieren auseinanderzusetzen und sie für Dich nutzbar zu machen. Trainiere Deine Kompetenzen und setze sie im Spitzensport ein. Übertrage das Gelernte und starte erfolgreich in den Beruf. Wir am OSP begleiten Dich auf Deinem individuellen dualen Karriereweg.

Im Rahmen des Projekts bündeln wir aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu einem **standardisierten Konzept vom Screening bis hin zu**



individuellen Förderbausteinen. Bei der Fertigstellung des Konzepts ist nun auch der Blickwinkel von Euch Sportler:innen gefragt. Aus diesem Anlass werden in einem Workshop das neue Programm und die dazugehörigen Tools vorgestellt, um gemeinsam mit den Athlet:innen die Umsetzung optimal zu gestalten. Der OSP Bayern freut sich auf Rückmeldung interessierter Athlet:innen, die Ihr Feedback zum Konzept einbringen möchten.

Bei Interesse zur Projektteilnahme oder Fragen zur Persönlichkeitsentwicklung kann das Team Management Duale Karriere (Carolin Krupop: ckrupop@ospbayern und Friederike Krisch: fkrisch@ospbayern) kontaktiert werden!

Das aktuelle Angebot im Rahmen der Dualen Karriere Beratung kann in der Zwischenzeit selbstverständlich gerne weiterhin genutzt werden.

Stell Dir vor, Du bist bei der Weltmeisterschaft. Dein Herz schlägt immer schneller. Doch Du bleibst fokussiert und gehst weiter - denn Du weißt, was Du zu tun hast.

WEGE NACH DEM SPITZENSPORT

Klare Ziele, Adrenalin im Wettkampf, Höhen und Tiefen, Trainings- und Ernährungspläne und tägliche Disziplin begleiten Spitzensportler:innen viele Jahre lang. Die Prioritäten sind klar, die Zeitplanung ist oft stark vorgegeben. Vorgegebene Strukturen, soziale Kontakte über den Sport, Anerkennung und Identifikation als Athlet:in geben Sicherheit.

Nach Beendigung der sportlichen Karriere sind viele dieser Aspekte nicht mehr gegeben. Während manche Spitzensportler:innen den Schritt in ein Leben ohne Leistungssport geplant und gut vorbereitet gehen, kommt das Karriereende für andere komplett überraschend und unfreiwillig. In beiden Fällen kann sich die Anpassung an ein „normales“ Leben als problematisch erweisen. Oft sind persönliche Weiterentwicklung, Identitätsfindung, eine berufliche Perspektive und der Aufbau neuer Alltags- und Sozialstrukturen Aufgaben, die sowohl als Chance als auch als Belastung empfunden werden. Viele Sportler:innen kämpfen nach der aktiven Karriere mit diesen Herausforderungen.



Mit der Phase der Nachkarriere ist es dabei ähnlich wie mit der aktiven Karriere – je besser sie geplant ist, desto erfolgreicher kann sie gemeistert werden. Über eine Gestaltung der Dualen Karriere während der sportlichen Laufbahn, kann zeitlich dosiert bereits wertvolle Vorarbeit für die Zeit nach der aktiven Karriere geleistet werden. Reflektion von individuellen Stärken und Ressourcen und die Gestaltung der beruflichen Zukunft nach Interessen und Talenten, die aus dem Sport abgeleitet oder unabhängig davon entdeckt werden können, tragen zum Erfolg in der Nachkarriere, aber auch zur Ausgeglichenheit während der Spitzensportkarriere bei.

Aus unterschiedlichen Gründen gelingt es allerdings nicht allen Athlet:innen, diese Vorbereitung während der aktiven Zeit zu leisten. Doch auch dann ist es noch möglich, über eine Beratung bei den Manager:innen Duale Karriere des OSP Bayern Input für den neuen Lebensabschnitt zu bekommen und die weiteren Angebote der unterschiedlichen Servicebereiche des OSP Bayern zu nutzen.

Nach mindestens fünfjähriger Zugehörigkeit zum Bundeskader können Sportler:innen innerhalb eines Jahres nach Beendigung der sportlichen Karriere verschiedene Angebote in Anspruch nehmen. Im Zukunftsgespräch mit den Manager:innen Duale Karriere werden neben der beruflichen Laufbahn gemeinsam alle Bereiche beleuchtet, die Veränderungen erfordern. Am Zukunftsgespräch können ggf. auch Vertreter:innen der Sporthilfe, des Verbandes oder des BFD teilnehmen und so dazu beitragen, die Schritte nach einer langjährigen sportlichen Laufbahn zu planen. Eine sportmedizinische Abschlussuntersuchung kann Aufschluss



darüber geben, ob medizinische Themen zu beachten sind. Weitere Unterstützungsmöglichkeiten können beispielsweise aus den Bereichen der Physiotherapie, Ernährungsberatung und Sportpsychologie zur Anpassung an den Lebensalltag notwendig sein.

Zukünftig werden Athlet:innen am OSP Bayern noch systematischer über die Angebote und Möglichkeiten im Bereich der Nachkarriere informiert werden. Langjährige Spitzensportler:innen, deren Kaderausstieg bekannt wird, erhalten eine persönliche Einladung zum Zukunftsgespräch mit ihrem:er Manager:in Duale Karriere und werden über ein Fact Sheet zu den Angeboten des OSP Bayern informiert. So unterstützt der OSP Bayern seine Sportler:innen noch besser beim Übergang in ein Leben ohne Spitzensport.



SPORTHOPAEDICUM

LEBEN IST BEWEGEN

Partner des
Leistungssports

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

8

Spezialbereiche

15

Fachärzte



Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft
MVZ sporthopaedicum straubing, regensburg
Standort Straubing | Bahnhofplatz 27 | 94315 Straubing
Tel. 09421 - 99 57 0 | www.sporthopaedicum.de

Olympiastützpunkt
Bayern



Offizielles medizinisches Zentrum
des Olympiastützpunktes Bayern



2024 - 2028

OFFIZIELLES
KNEEZENTRUM
DEUTSCHE KnieGESELLSCHAFT

OSTEOTOMIE | KINDLICHE KNECHIRURGIE
ENDOPROTHETIK | SPORTORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE

ERFOLGSMODELL OSP-KOMPAKTKURS



Ein besonderes Jubiläum konnten Marion Schöne (Geschäftsführerin der Olympiapark GmbH), Franz-Xaver Peteranderl (Präsident der Handwerkskammer für München und Oberbayern) und Klaus Sarsky (Stellv. Leiter des OSP Bayern) mit ehemaligen Kursteilnehmer:innen feiern.

Vor 20 Jahre startete erstmals der OSP- Ausbildungskurs „Kaufmann:frau für Büromanagement“ für Spitzensportler:innen. Das mit der Handwerkskammer (HWK) erarbeitete Ausbildungsformat mit kurzen Präsenzphasen und viel E-Learning passt sich dabei den zeitlichen Herausforderungen unserer Spitzensportler:innen an. Damit war es u.a. auch Top-Sportler:innen wie den Olympiasiegerinnen Magdalena Neuner, Miriam Neureuther (ehem. Gössner) aus dem Biath-

lon, Barbara Engleder (Schießen), Katharina Schmid (ehemals Althaus) vom Skisprung oder Lisa Brennauer (Radsport) möglich, bereits während ihrer aktiven Karriere einen ersten Berufsabschluss zu erwerben.

Der Kurs wurde über die Jahre hinweg ein wichtiger Baustein in



20 Jahre Kooperation HWK-Olympiastützpunkt Bayern 2025

unserem Bemühen, unseren Spitzensportler:innen eine Duale Karriere zu ermöglichen, d.h. neben der leistungssportlichen Karriere auch Perspektiven und Grundlagen für eine berufliche Laufbahn zu schaffen. Mit über 100 erfolgreichen Absolvent:innen können die HWK und der Olympiastützpunkt Bayern auf dieses 20-jährige Jubiläum sehr stolz sein.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei der Handwerkskammer für die langjährige, erfolgreiche und unkomplizierte Partnerschaft. Das flexible Kursformat und das Engagement der Dozent:innen, insbesondere von Christine Elverfeldt und der HWK-Mitarbeiter:innen in München und Traunstein, sind Garantien für diesen Erfolg. Bedanken möchten wir uns auch bei den Vertreter:innen der Sportfördergruppen, des Berufsförderungsdienstes der Bundeswehr und des Zolls.

Der OSP Kompaktkurs 2025

Am 24.03.2025 war es soweit. Zwölf (von 13) Athlet:innen starteten am Bildungszentrum der Handwerkskammer München/Oberbayern gemeinsam in die erste Präsenzphase der aktuellen Ausbildung zur:m Kauffrau:männ für Büromanagement. Begrüßt wurde die buntgemischte Gruppe von Klaus Sarsky (OSP Bayern) Alex Spitzner (HWK) und Dozentin Christine Elverfeldt.

Sportler:innen aus den Sportarten Skilanglauf, Teakwondo, Ringen, Boxen, Bobfahren, Rennrodeln, Leichtathletik und Fußball haben sich dazu entschieden, mit dem OSP Kompaktkurs eine erste Grundlage für die weitere berufliche Karriere zu legen.

Für sie alle ist ab jetzt „Training für den Kopf“ angesagt. „Die kaufmännische Ausbildung wird die Teilnehmer:innen auf ganz andere Weise fordern als das gewohnte sportliche Training“, gibt Dozentin Christine Elverfeldt, die den Kurs der Spitzen-sportler:innen bereits seit mehreren Jahren erfolgreich begleitet, zu bedenken. „Mit Motivation und ein bisschen Fleiß werden aber bestimmt alle die Ausbildung und den Abschluss gut meistern“.

Die Motivation ist den Teilnehmer:innen auf alle Fälle anzumerken. Und

sie ist ganz unterschiedlich. Manche freuen sich auf ihren ersten Ausbildungsabschluss, andere wiederum haben den Betriebswirt, ein späteres Studium oder die Selbständigkeit im Blick. Eines jedoch haben alle Athlet:innen gemeinsam: Sie bauen sich ein zweites Standbein neben ihrer sportlichen Karriere auf.

Sport und Training kommen in der Zeit der Ausbildung natürlich nicht zu kurz. Während der ersten Präsenzphase in München können die Sportler:innen neben den Trainingsstätten der OSP-Zentrale auch Unterkunft und Kraftraum in der Kaserne der Sportfördergruppe München nutzen. Ein tolles Beispiel für eine unkomplizierte, athlet:innen-nahe und sportförderliche Zusammenarbeit mehrerer Behörden und Institutionen.

Wir wünschen allen Teilnehmer:innen viel Spaß und Erfolg bei der Ausbildung und drücken die Daumen für die erste Präsenzphase in München.



ABLAUF DER AUSBILDUNG IM OSP KOMPAKTKURS

Start:	24. März 2025
Präsenzunterricht:	24. März bis 25. April 2025 in München (23 Tage)
Online-Lernen:	ca. 4 Std pro Woche (Mai 2025 bis März 2026)
Kurzpräsenz:	15./16. September 2025 in München
Prüfung – Teil1:	Prüfung 18. September 2025 in München (Bundeseinheitlicher Termin)
Präsenzunterricht:	30. März bis 27. April 2026 in Traunstein
Prüfung – Teil2:	28./29. April 2026 in Traunstein (Bundeseinheitlicher Termin)
GESAMT:	
Präsenzunterricht:	ca. 350 Unterrichtsstunden
Online-Zeiten:	ca. 145 Unterrichtsstunden

DAS AUTO-ABO

exklusiv für den Sport.

Seit 1997 liefern wir unschlagbare Mobilitätsangebote -
exklusiv für den Sport: Immer Neuwagen zu einer festen
monatlichen Rate fahren, in der alles drin ist, außer Tanken.

Jetzt informieren und ins einzigartige
Auto-Abo einsteigen!

Schon ab mtl.
299 €
Neuwagen
fahren!



[Zu den Angeboten](#)

Athletic Sport Sponsoring
www.ichbindeinauto.de

Athletic Sport Sponsoring
— ICH BIN DEIN AUTO

MEDIENSEMINAR „CORTINA MILANO 2026“

Das Medienseminar „Cortina Milano 2026“ bereitet Sportler:innen individuell und praxisnah auf alle Themen und Situationen medialer Zusammenarbeit im Hinblick auf das sportliche Großereignis Olympische Winterspiele 2026, aber auch Weltmeisterschaften sowie Europameisterschaften vor.

- Wie gestalte ich mein Image?
- Auf welche Fragen muss ich achten?
- Was sagt meine Körpersprache?

Solche und ähnliche Fragen werden gemeinsam mit den Referent:innen Marina Failling und Volker Michel individuell und praxisnah im Medienseminar „Milano Cortina 2026“, das der OSP Bayern am 27.05.2025 in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthilfe anbietet, beantwortet.



Interview, Pressekonferenz, Mixed-Zone und Liveschaltung im Kameratraining thematisiert werden.

Das Seminar ist kostenfrei und richtet sich vorrangig an OK- und PK- Athlet:innen, die mit der Teilnahme an den Olympischen Winterspielen planen. Sollten Plätze frei bleiben, können weitere Interessent:innen ab NK1 teilnehmen (Anmeldung auf Warteliste).

Interessierte Athlet:innen können sich bis 05.05.2025 mit Namen, Sportart und Kaderstatus per E-Mail beim OSP-Bayern, Friederike Krisch, anmelden. Weitere Informationen zum Veranstaltungsort und zum Ablauf werden dann nach dem Anmeldeschluss an die Teilnehmer:innen versendet.



Zusätzlich zu allgemeinen Inhalten wird der Fokus konkret und wettkampfbegzogen auf sportartimmanente, sportpolitische und sportartübergreifende Themen gelegt, die in den verschiedenen medialen Situationen im

QUICK FACTS

Medienseminar „Milano Cortina 2026:

Termin:

27. Mai, München, OSP-Zentrale

Zeit:

10.00 – 17.00 Uhr

Referenten/innen:

Marina Failling und Volker Michel

Informationen:

- Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Sportler:innen begrenzt
- Teilnehmen können bevorzugt Ok-/PK-Athleten:innen, die mit einer Teilnahme an den Olympischen Winterspielen 2026 planen
- Weitere Interessenten:innen ab NK1 können sich für die Warteliste anmelden.
- Die Kosten für die Veranstaltung werden von der Deutschen Sporthilfe und dem Olympiastützpunkt Bayern übernommen. Kosten für Mittagessen und Fahrtkosten müssen selbst getragen werden.

Anmeldungen und Rückfragen per E-Mail an:
OSP Bayern, Friederike Krisch, fkrisch@ospbayern.de

UNLOCKING THE POWER OF SLEEP

Die regenerative Bedeutung des Schlafes war in den vergangenen Jahren Gegenstand zahlreicher Studien. Für Athlet:innen ist Schlaf ein entscheidender Faktor, wenn es um Regeneration und Leistung geht. Eine ausreichende Menge an qualitativ hochwertigem Schlaf kann den Körper in einen erholsamen Zustand versetzen und die körperliche und mentale Regeneration nach dem Training beschleunigen.

Während des Schlafs werden verschiedene Wachstumshormone ausgeschüttet, die für die Reparatur und Erneuerung von Gewebe und Zellen im Körper verantwortlich sind. Auch nutzt unser Körper den Schlaf, um das Immunsystem zu stärken und das zentrale Nervensystem zu regenerieren. Eine ausreichende Menge an Schlaf kann dazu beitragen, den Stresshormonspiegel im Körper zu senken. Dies ist für Sportler:innen besonders wichtig, da der Körper regelmäßig Stress und Belastung ausgesetzt ist und Regenerationsprozesse für eine optimale Leistungsfähigkeit und zur Verletzungsprophylaxe notwendig sind.

Wie der eigene Schlaf und damit auch die persönliche Leistungsfähigkeit optimiert werden kann erfahren mehr als 60 Bundeskader-Athlet:innen, Trainer:innen und Mitarbeiter:innen des OSP Bayern aus erster Hand.



Anna West, Schlaf-Expertin und Gründerin von Sleep2perform, erläuterte in zwei Workshop-Runden wertvolle Erkenntnisse über die Auswirkungen von Schlafmangel und Stress auf die Erholung, bis hin zu umsetzbaren Strategien zur Verbesserung der Schlafqualität. Besonders aufschlussreich waren die Diskussionen darüber, wie Schlaf die Leistung, das Verletzungsrisiko und das allgemeine Wohlbefinden beeinflusst.

Anna West teilte auch ihre umfangreiche Erfahrung in der Arbeit mit internationalen Spitzenteams und gab praktische und wissenschaftlich fundierte Ratschläge, die sich direkt in den täglichen (Trainings-)Ablauf einbauen lassen. Ein wirklich gelungener Workshop-Tag der auf alle Fälle dazu anregt, die eigenen Schlafgewohnheiten zu reflektieren.

Unter den Teilnehmer:innen konnte auch Anita Mangold vom OSP Stuttgart begrüßt werden. Die PK-Athletin des deutschen Schützenbundes (Gewehr) hatte die Teilnahme am Workshop beim Instagram-Gewinnspiel des OSP Bayern gewonnen und freute sich nach einem Rundgang durch den OSP und das Olympiastadion über die interessanten Einblicke und Informationen.



Über die Referentin

Anna West hat einen sportwissenschaftlichen Hintergrund, spezialisiert auf Schlaf, Erholung und Wohlbefinden. Im Jahr 2016 gründete Anna West das Hochleistungsberatungsunternehmen Sleep2perform. Sleep2perform hat bereits mehrere europäische Fußballvereine und olympische Sportteams sowie große Organisationen, CEOs und Führungskräfte beraten, die alle ihre Wettbewerbsleistung optimieren wollen.

Bei Sleep2perform kombiniert Anna West ihr fundiertes wissenschaftliches Fachwissen mit umfassender praktischer Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Weltklasse-Organisationen, um integrierte Schlafoptimierungsprogramme zu entwickeln, die auf die individuellen Bedürfnisse und Bedingungen der einzelnen Kunden zugeschnitten sind und ihnen helfen, ihre persönliche und berufliche Leistung zu optimieren.

Zu den Kunden von Sleep2perform gehören unter anderem der Deutsche Fußballbund (Männer- und Frauenmannschaft), der FC Arsenal, der FC Brentford, der AC Mailand, die englische Rugby-Nationalmannschaft und die Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft.

Quelle:
www.blackroll.com



NEUE MITARBEITER:INNEN AM OSP

Servus an alle Athlet:innen des OSP Bayern,

ich bin **Martin Cordes**, seit dem 01.09.2024 am OSP Bayern im Bereich der Verwaltung tätig und ein hochdeutsch sprechendes Nordlicht. 2013 habe ich den Schritt gewagt, nach München zu ziehen. Seitdem habe ich nicht nur den Unterschied zwischen Semmel und Brötchen gelernt, sondern auch das Oktoberfest im vollen Trachten-Look überlebt – ein norddeutscher Botschafter in Lederhosen, quasi! Auch bin ich ein echter Bayern-Fan – sportlich, kulinarisch und kulturell – auch wenn mein Dialekt noch für den ein oder anderen Lacher sorgt.



Meine berufliche Laufbahn ist geprägt von unterschiedlichsten Branchen, von der Internet-Branche in Hamburg, einem Sportboothafen in Lübeck-Travemünde, Brandschutzservice in Aschheim, Berufskleidungs-Leasing in Karlsfeld bis hin zum Projektleiter eines Dienstleisters in München. Berufs-, Personal- und Führungserfahrungen zeichnen mich ebenso aus wie Humor, Empathie und Zuverlässigkeit.

Sport hat mich im Leben mal mehr mal weniger begleitet, ich habe mich durch viele verschiedene Sportarten probiert und bin letztlich im Fußball geblieben, als Aktiver aber auch als Jugendtrainer. Um Hobby und Beruf zu kombinieren habe ich im Fernstudium am IST den Sportfachwirt (IHK) erfolgreich abgeschlossen. Am OSP möchte ich all die Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen und weitergeben.

Ich freu mich darauf, mit euch gemeinsam Großes zu bewegen – und keine Sorge, ich spreche mit jedem, ob Nordlicht, Bayer oder alles dazwischen. Und wenn's mal um den Dialekt geht: Ich bin flexibel – Hauptsache, wir verstehen uns am Ende, gell!

Kontakt unter mcordes@ospbayern.de oder +49 15167658048

Mein Name ist **Elizabete Laivina**.

Seit März 2025 bin ich Teil des Teams am Olympiastützpunkt Bayern und unterstütze als Sporternährungswissenschaftlerin die Athlet:innen dabei, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Geboren in Riga, Lettland, konnte ich durch Stationen in Schweden und Australien internationale Erfahrungen sammeln und lebe nun seit drei Jahren in München.

Schon früh hat mich der Sport begeistert, und ich habe großen Respekt sowie Bewunderung für Spitzensportler:innen. Es motiviert mich, mein Wissen in Humanbiologie, Biomedizin und Ernährung dafür einzusetzen, ihre Leistungsfähigkeit zu fördern.

Mein Fokus liegt auf der Optimierung des Immunsystems, dem gezielten Einsatz von Mikronährstoffen sowie auf strategischen Ernährungsansätzen, die Kraft, Geschwindigkeit und Explosivität verbessern. Besonders reizt es mich, mein tiefes wissenschaftliches Verständnis des menschlichen Körpers mit praxisorientierten Lösungen zu verbinden, um den Athlet:innen auf ihrem Weg zur Höchstleistung zur Seite zu stehen.

Auch privat ist der Sport ein wichtiger Teil meines Lebens. Ich liebe Ausdauer-Events wie Trailrunning, Triathlons oder Ultraläufe, aber ebenso das Training im Krafraum, bei dem ich mich stetig selbst herausfordere. Seit über 20 Jahren tanze ich leidenschaftlich, und in meiner Freizeit finde ich Entspannung beim Malen und Zeichnen. Ich schätze die Nähe zu den Bergen und lerne immer gern neue Fähigkeiten dazu. Mein Ziel ist es, mit Freude und Engagement gemeinsam mit den Athlet:innen neue Bestleistungen zu erreichen und sportliche Gipfel zu erklimmen.

Kontakt unter elaivina@ospbayern.de



SPORTERNÄHRUNG

#TEAMGAINS

Ab sofort wird die Sporternährung durch **Elizabete Laivina** verstärkt. Das bedeutet: doppelter Support für doppelte Performance!

Was heißt das für Euch, liebe OSP-Athlet:innen?

- Die Betreuung wird nun verbandsabhängig aufgeteilt. Genauer dazu seht ihr in der Aufstellung unten.
- Alle Athlet:innen, die bereits intensiv mit **Maja Morell** arbeiten, bleiben auch weiterhin in Majas Betreuung.
- Alle Athlet:innen, die neu in die Betreuung einsteigen möchten, melden sich bitte je nach Verband bei Maja oder Elizabete.

Also: Keine Ausreden mehr! Ab jetzt gibt's im Bereich Sporternährung die perfekte Betreuung für Eure sportliche Höchstleistung im Doppelpack.

Kontakte: Maja Morell: mmorell@ospbayern.de, Elizabete Laivina: elaivina@ospbayern.de

Elizabete

Bob- und Schlittenverband
Bundesverband Deutscher Gewichtheber
Deutscher Badminton Verband
Deutscher Basketball-Bund
Deutscher Curling-Verband
Deutscher Eishockey-Bund
Deutscher Fechter-Bund
Deutscher Fußball-Bund
Deutscher Golf-Verband
Deutscher Handball-Bund
Deutscher Hockey-Bund
Deutscher Leichtathletik-Verband: Sprung- und Wurfdisziplinen, Decathlon, Heptathlon, Sprint- und Hürden-Disziplinen
Deutscher Rollsport- und Inline-Verband
Deutscher Rugby-Verband
Deutscher Schützen-Bund
Deutscher Segler-Verband
Deutscher Tennis-Bund
Deutscher Tischtennis-Bund
Deutscher Volleyball-Verband
Deutscher Wellenreit-Verband
Snowboard Germany

Maja

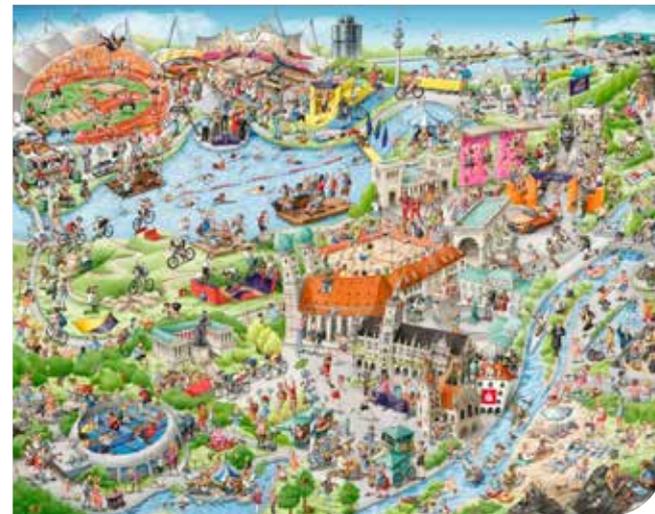
Bund Deutscher Radfahrer
Deutsche Eislauf-Union
Deutsche Eisschnelllauf- und Shorttrack-Gemeinschaft
Deutsche Reiterliche Vereinigung
Deutsche Taekwondo-Union
Deutsche Triathlon Union
Deutscher Alpenverein
Deutscher Boxsport-Verband
Deutscher Judo-Bund
Deutscher Kanu-Verband
Deutscher Leichtathletik-Verband: Langstreckenlauf (5000 m, 10 000 m, Marathon), Mittelstreckenlauf (800 m, 1500 m, 3000 m), Hindernislauf, Gehen
Deutscher Ringer-Bund
Deutscher Ruder-Verband
Deutscher Schwimm-Verband
Deutscher Tanzsport-Verband
Deutscher Turner-Bund

AUS DEM OSP

KREATIVE KÖPFE GESUCHT!

Gemeinsam mit Euch OSP-Athlet:innen möchten wir ein Wimmelbild erstellen, das Eure Lebensrealität mit den vielfältigen und komplexen Bereichen zeigt - die "Athlete World".

Die "Athlete World" kann als Reflexionsmöglichkeit von Euch persönlich genutzt werden und kann neue Perspektiven in Gespräche im Bereich Duale Karriere und in der Sportspsychologie bringen.



Damit die "Athlete World" möglichst alles umfasst, was für Euch wichtig ist, möchten wir sie gerne mit Euch gemeinsam erstellen und dabei verschiedene Alters- und Kaderstufen und Sportarten miteinbeziehen.

Es werden voraussichtlich 3-4 einzelne Workshops (je eine Std.) in Präsenz und Online stattfinden. Eine Möglichkeit zur Terminauswahl folgt nach der Anmeldung, sodass Ihr Euch zu einem passenden Termin eintragen könnt.

Ihr habt Lust, bei diesem Projekt mit uns kreativ zu werden?
Ihr möchtet Euch an der Gestaltung der „Athlete World“ beteiligen?

Ihr habt Rückfragen oder braucht noch mehr Infos?
Dann meldet Euch bei Carolin Krupop vom Team Management Duale Karriere.

Kontakt: ckrupop@ospbayern.de

Skirennläufer Linus Straßer empfiehlt:

„MEINE GESUNDE* ROUTINE FÜR JEDEN TAG“



Mit Pfirsichgeschmack



- ✔ Erhöht die guten Bakterien im Darm.
- ✔ *Reich an Vitamin C, das zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.
- ✔ 70% weniger Zucker als Yakult Original.



Linus Straßer,
WM-Bronzemedailengewinner und
fünfmaliger Weltcup-Sieger im Slalom

Olympiastützpunkt
Bayern



Offizieller
Ernährungspartner
und Lieferant

UNSERE SPONSOREN & PARTNER



IMPRESSUM

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

Redaktion: OSP Bayern, Volker Herrmann (verantwortlich i.S.d.P., Adresse siehe oben), Iris Zacher, Sebastian Schön, Laura Schneider, Friederike Krisch, Anna Art. Verkaufspreis € 2,50 (€ 10,- Jahresabonnement), Bezug: OSP Bayern, Erscheinungsweise: vierteljährlich

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

Fotorechte: S.1: dpa Picture Alliance, S.3: OSP, S.4/5: dpa Picture Alliance, S.6-9: dpa Picture Alliance, S.11: OSP, S.12/13: OSP, S.15: OSP, S.16-18: OSP, S.20/21: Bayerische Polizei, S.22: FoViz VI. Bereitschaftspolizei Abteilung Dachau, M.Schmitz, S.24: OSP, S.25: privat, S.27: DAV, OSP, S.28: berchtesgaden.de., privat, S. 29: Bundeswehr, S.30/31: OSP, S.33/34: pexels.de, S.36/37: OSP, HWK, S.39: OSP, S.40: OSP, A.West, S.41: OSP, privat, S.42: stadtmagazin-muenchen24.de



ospbayern



Olympiastützpunkt Bayern



www.ospbayern.de