

# sportlich

unterwegs ... in Osnabrück und Umgebung

**GRATIS**



## TÄNZER AUF RÄDERN

Vizeweltmeister Erik Machens  
aus Osnabrück

## SÜSS, SKURRIL, KNUFFIG

Stefanie Ludwig,  
die Mutter vieler  
Maskottchen



## LANDSCHAFTS- MALER

Patrick Kaczynski  
hat ein kreatives  
Hobby: er ist ein  
Running  
Artist



## SCHLÄGE UND TRITTE

Reporterin Kim  
teilt aus



# Jetzt mit Glasfaser-Speed durchstarten!

Holen Sie sich unser bestes Internet mit Wechselfreiheit<sup>2</sup> und tollen Extras.\*

- ✓ Ultraschnell & ultrastabil downloaden mit bis zu 1.000 Mbit/s\*
- ✓ Wechselfreiheit: Geschwindigkeit wechseln – kostenlos und ohne Vertragsverlängerung<sup>2</sup>
- ✓ Flat ins Internet und nationale Festnetz
- ✓ Jetzt in immer mehr Orten verfügbar!

Glasfaser 500  
mtl. ab  
**19,99 €<sup>3</sup>**

Glasfaser-  
hausanschluss  
**0,- €<sup>1</sup>**



## Jetzt informieren:

im osnatel Shop, im Partnership, unter 0541 6000 4418 oder auf [osnatel.de/glasfaser-nordwest](https://osnatel.de/glasfaser-nordwest)

\*) Soweit regional bei Ihnen verfügbar und technisch realisierbar. 1) Der Hausanschlusspreis in Höhe von 0 € gilt nur für Privatkunden in ausgewählten Glasfaser-Gebieten bei gleichzeitiger Beauftragung eines Glasfaser-Produktes. Im Hausanschlusspreis inbegriffen ist die Verlegung einer Glasfaserleitung bis zum Hausübergabepunkt. 2) Ein Produktwechsel zwischen den osnatel Glasfaser Produkten 75, 150, 300 und 500 des aktuellen Portfolios ist nach Vertragsbeginn kostenlos möglich. Die Vertragslaufzeit und die Aktionsvorteile verlängern sich dabei nicht. 3) Für Glasfaser 500 ist ein geeigneter Glasfaser-Hausanschluss notwendig, für den weitere Kosten entstehen können. Das Angebot gilt nur für Privatkunden, die in den letzten 6 Monaten kein Marke [EWE bzw. osnatel] Glasfaserprodukt hatten. Gewerbliche Nutzung ausgeschlossen. Mindestlaufzeit 24 Monate. Preis ab dem 7. Monat: mtl. 49,99 €. Standardgespräche in nat. Festnetze: 0 ct/Min., in nat. Mobilfunknetze: 19,9 ct/Min.; kein Call-by-Call. Einmaliger Bereitstellungspreis 59,99 €. Geeigneter Router vorausgesetzt. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebot regional begrenzt verfügbar.



# LIEBE LESERINNEN UND LESER\*,

wie begeistert muss jemand von seiner Sportart sein, wenn er als junger Mann schon hundert Mal die Marathonstrecke (42,195 Kilometer) oder sogar noch deutlich mehr gelaufen ist? Patrick Kaczynski aus Melle hat das geschafft. Und nebenbei macht er auch noch laufend Kunst (Seite 28).

Wie selbstbewusst muss man sein, um als Rollstuhlfahrer in eine Disco zu fahren und dort zu tanzen, wohlwissend, dass sich alle Blicke auf einen richten? Der Osnabrücker Erik Machens macht das. Er ist Vizeweltmeister im Rollstuhltanzen (Seite 20).

Wie mutig muss man sein, um als Newcomerin in den Kickboxring zu steigen? Unsere Jugendreporterin Kim Wilmering hat es getan. Sie hat sich zum Probetraining in die Wallenhorster Kampfsportschule Schawe getraut und ist ohne größere Blessuren zurückgekehrt (Seite 32).

Wie tief muss man sinken, um sein Tauchtalent zu testen? Reporterin Kathrin Pohlmann hat es ausprobiert. Denn sie liebt sportliche Herausforderungen (Seite 8).

Wie kann man ein regionales Sportmagazin produzieren, während die Fußball-EM läuft, die Olympischen Spiele stattfinden und der Ball in der Bundesliga wieder rollt? Wir können es. Weil uns der Sport vor Ort fasziniert.

Weil die Vereine so viel zu bieten haben. Weil Menschen aus der Region ihren Sport lieben und leben.

Viel Spaß bei der Lektüre unserer fünften Ausgabe wünscht das Team von *Sportlich unterwegs*.



## SPORT FÜR DIE OHREN!

Unseren sportlich-Podcast „Schwitzkasten“ findet Ihr auf unserer Homepage:  
[www.sportlich-unterwegs.de/podcast](http://www.sportlich-unterwegs.de/podcast)

\*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird fortan auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

**LANGEN**  
Orthopädie-Technik · Sanitätshaus

Mit unseren Einlagen  
bleiben Sie in Bewegung!

BANDAGEN · KOMPRESSION · **FUSSEINLAGEN** · ORTHETIK · PROTHETIK

**LANGEN**  
Orthopädie-Technik · Sanitätshaus

Iburger Straße 28  
49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 89091

[www.langen-orthopaedietechnik.de](http://www.langen-orthopaedietechnik.de)

KOSTENLOSER PARKPLATZ hinter dem Haus

PERSÖNLICHE BERATUNG

24h LIEFERUNG

80 JAHRE KOMPETENZ



**GLADBACHS JÜNTER –  
EIN KIND VON  
STEFANIE LUDWIG**

**12**



**ALLE TANZEN NACH  
ANTONIUS HELLMICHS  
PFEIFE**

**24**

**LEX**

Tanken wird zum Erlebnis!

Freie Tankstelle

Freie Tankstelle  
Thomas Lex GmbH  
Industriestraße 34  
49565 Bramsche  
Tel: 0 54 61- 880 220  
[lex@tankstelle-bramsche.de](mailto:lex@tankstelle-bramsche.de)

**Bramsche-Hesepe  
direkt an der B 68**

**Tankstelle  
des Jahres  
2021**  
verliehen von der Fachzeitschrift tankstelle



**BEI MICHAEL PAZZINI  
GEHT'S HOCH HINAUS**

**38**



# IN DIESER AUSGABE

- 6 AMERICAN FOOTBALL**  
Der Bad Laerer Tim Unger räumt auf
- 8 TAUCHEN**  
Reporterin Kathrin Pohlmann geht der Sache auf den Grund
- 11 SCHWÄRMEREI**  
Erika Kollweier spielt Volleyball beim VfL Lintorf
- 12 MASKOTTCHEN**  
In der Hagener Kostümwerkstatt von Stefanie Ludwig schlüpfen viele zottelige Wesen
- 16 ULTIMATE FRISBEE**  
Osnabrück ist Hochburg einer äußerst fairen Sportart
- 19 HAUTNAH**  
Jens Ruffer vom TSV Westerhausen-Föckinghausen und die Uwe-Seeler-Traditionself
- 20 EUROPAMEISTER**  
Rollstuhltänzer Erik Machens kam spät zu seiner Sportart und gehört nun zur Weltspitze
- 24 SCHWÄRMEREI**  
Antonius Hellmich pfeift gern
- 25 EXTREMSPORT UND DIABETES**  
Der Osnabrücker Markus Ehrlich kriegt es unter einen Hut
- 26 FITNESS MIT DEN LÖWEN**  
In Bramsche und Osnabrück setzt Lionheart auf Training an der frischen Luft
- 28 LÄUFT BEI IHM**  
Patrick Kaczynski aus Melle ist Extremläufer und Running Artist
- 30 DIE VFL-KINDER**  
Im lila-weißen Kreißaal geboren – und dann?
- 32 KICKBOXEN**  
Reporterin Kim testet in Wallenhorst eine Sportart, bei der es zur Sache geht
- 35 LIEBLINGSSPORT**  
Schauspielerin Gesche Tebbenhoff schwört auf Yoga
- 36 KARTFAHREN**  
Die Hornets sind seit 20 Jahren im Geschwindigkeitsrausch
- 38 KLETTERN**  
Michael Pazzini war Physiotherapeut und gründete dann Zenit
- 40 MEIN VEREIN - MEINE HEIMAT**  
Der TuS Bersenbrück hat einiges zu bieten
- 42 RISING HIGH**  
Die Osnabrück Panthers haben Basketball-Toptalent Frieda Bühner in ihren Reihen
- 43 DAS LETZTE WORT HAT...**  
Radfahrerin Kathrin
- 43 IMPRESSUM**



## 8 IM NETTEBAD IST REPORTERIN KATHRIN ABGETAUCHT



## 28 LAUFEND HAT PATRICK KACZYNSKI UNSEREN TITEL GEZEICHNET



## 42 BASKETBALLERIN FRIEDA BÜHNER STARTET DURCH



# KOMPROMISSLOS BAD LAERER IM BACKFIELD



Tim Unger räumt auf. Als Defensive Back hat der Bad Laerer bereits einige Titel gewonnen. Wenn Tim zupackt, dann rumst es gewaltig.

Text: Tobias Romberg | Foto: Sarah Phillip Photography

Dabei kam der 26-Jährige erst spät zum American Football. „Ich habe 16 Jahre Fußball beim SV Bad Laer gespielt“, sagt er. Nach ambitionierten Spielzeiten mit der A-Jugend in der Landesliga wird es ihm bei den Herren irgendwann zu langweilig. Zwei Jungs aus dem Nachbarort nehmen ihn 2014 mit zum Training der Osnabrück Tigers. Tim spielt nun erstmals American Football; tauscht Ball gegen Ei, Fußballtrikot und Stutzen gegen Shoulderpad und Helm. Er schließt seine Lehre zum Dachdecker ab und ist offen für Neues. Er fährt Anfang 2016 zu einem Football-Camp, das von einigen Spielern der Braunschweig Lions organisiert wurde. Auch US-Coaches sind vor Ort. „Das war für einen Bad Laerer Jungen alles plötzlich sehr schnell sehr international.“ Wenige Wochen später haben die Lions ihm ein WG-Zimmer in Braunschweig organisiert. Er arbeitet dort fortan als Dachdecker, macht eine Weiterbildung zum Vermessungstechniker und läuft für die New Yorker Lions – so der Name des Braunschweiger Vereins – in der Verteidigungsformation auf.

Mit den Lions gewinnt er mehrmals den German Bowl sowie den Euro Bowl. 2017 und 2018 ist er in Osnabrück zur Wahl des hiesigen Sportler des Jahres nominiert. „Es ist erstaunlich, wie schnell man erfolgreich sein kann, wenn man sich richtig reinhängt“, blickt Tim auf seine bisher so rasante Karriere zurück.

Anfang 2020 wechselt er nach Österreich, tackelt und passverteidigt nun für die Swarco Raiders Tirol. Für Footballfans: In Braunschweig spielte Tim im Backfield als Cornerback. In Tirol hat er die Position gewechselt, ist nun Strong Safety. „Da kann ich mich dann auch mal mit den großen Jungs prügeln“, sagt er, der bei einer Körpergröße von 1,85 Meter 98 Kilogramm auf die Waage bringt. Tim arbeitet in Vollzeit als Vermessungstechniker im Steinbruch. „Job passt, Football passt und Wintersport begeistert mich auch.“ Er fühlt sich wohl und will mit den Tirolern in der kommenden Spielzeit die Central European Football League (CEFL) gewinnen. Im Juni verlor er mit den Raiders das CEFL-Finale gegen die Schwäbisch Hall Unicorns. „Da ist noch eine Rechnung offen“, sagt Tim entschlossen.



# OSC AKTIVITAL DAS SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM FITNESS-SPORT FÜR ALLE

## ENDLICH WIEDER FIT WERDEN!

SICHER TRAINIEREN  
UNTER DEN AKTUELLEN  
HYGIENEBEDINGUNGEN

### VEREINSANSCHLUSS

Kinder oder Partner machen Sport im Hauptverein –  
Fußball, Basketball, Leichtathletik, Kindersport  
und vieles mehr.

Kommt vorbei und probiert es aus!  
[www.osnabruecker-sportclub.de](http://www.osnabruecker-sportclub.de)



PERSONAL  
TRAINING



KRAFT

GROSSE  
KURS-  
AUSWAHL



FITNESS

CARDIO-  
SCAN



REHA

ENTSPANNEN IN  
4 SAUNEN



OUTDOOR

EMS  
ELEKTRO MUSKEL  
STIMULATION



SERVICE

# ABTAUCHEN MIT ANSAGE

Text: Kathrin Pohlmann | Fotos: Kathrin Pohlmann

Sicher hat fast jeder so eine Liste von Dingen im Kopf, die man einmal im Leben gemacht haben möchte. Auf meiner stand unter anderem Tauchen. Die Betonung liegt auf stand. Denn ich war tauchen – beim Schnupperkurs im Nettebad in Osnabrück. Aber von vorne.





Wasser und ich – wir sind eine gute Kombi. Schnorcheln, Kraulen, Brustschwimmen sind kein Problem. Im Urlaub geht's am liebsten ans Meer. Nur zum Tauchen bin ich irgendwie nie gekommen. Das soll sich nun ändern. Meine Recherche führt mich zum Unterwasserclub Osnabrück. Ein Anruf bei Jutta Stritzel, der 2. Vorsitzenden des Vereins, und die Sache ist klar: Ich gehe tauchen. Wir machen einen Termin aus und Tage später treffe ich am Schwimmbad Holger Weiten. Er ist Tauchtrainer im Unterwasserclub und heute mein Coach.

Zu Beginn erklärt mir Holger die Technik. Und die ist durchaus

komplex. Ich bekomme eine Pressluftflasche in Kindergröße, die reicht für den ersten Versuch. In der Flasche ist komprimierte Luft, mit der ich unter Wasser atmen kann. Taucher verwenden keine Sauerstoffflaschen unter Wasser – auch, wenn sie umgangssprachlich oft so bezeichnet werden. Die Atmung von reinem Sauerstoff wirkt ab einer Tiefe von mehr als sechs Metern toxisch. So tief will ich an diesem Tag aber nicht sinken. Ich teste das Atmen mit dem Gerät: Die Luft, die ich über die Flasche einatme, ist trocken und kalt. „Für den Tauchgang musst du fit sein“, erklärt mir Holger. Man darf zum Beispiel keine Erkältung mit sich rumschleppen, sagt er.

Warum das so ist? Zwischen dem äußeren Gehörgang und dem mit Luft gefüllten Mittelohr befindet sich das Trommelfell. Wenn beim Abstieg der Druck im Innenohr erhöht wird, wird die darin enthaltene Luft komprimiert und das Trommelfell dehnt sich nach innen. Die Folge ist das typische Druckgefühl auf den Ohren. Sind die Schleimhäute – wie bei einer Erkältung – angeschwollen, verhindern sie den Druckausgleich. Der Taucher kann den Druck, der unter Wasser herrscht, nicht über die Nase ausgleichen und das kann sehr schmerzhaft sein.

Ich bekomme eine Art aufblasbare Weste, daran ist die Flasche





# Tauchen

befestigt. Sie wiegt etwa zehn Kilo. An Land fühlt man sich damit ziemlich behäbig und schwer. Dann geht's endlich ins Wasser. Mit einem Ventil kann ich die Luft in meiner Weste regulieren. Das ist ziemlich praktisch, denn erst mal treibe ich ganz entspannt auf dem Wasser. Dann heißt es Tauchmaske auf, Flossen an, Mundstück einsetzen, Luft langsam aus der Weste entweichen lassen und den ersten Test unter Wasser machen. Es ist wirklich ein irres Gefühl unter Wasser atmen zu können und mein Verstand signalisiert mir sofort: „Irgendwas ist hier gerade ziemlich seltsam.“ Jetzt erst mal Ruhe bewahren und ganz entspannt durch den Mund atmen. Das klappt

super. Holger ist die ganze Zeit dabei und passt auf, dass ich mich wohlfühle. Dann schwimme ich langsam los. Das Koordinieren zwischen Atmen, Flossenbewegung und dem Paddeln mit den Händen ist nicht so einfach, ich muss mich erst daran gewöhnen. Nach einer Weile läuft es aber richtig gut und wir wechseln ins tiefe Schwimmerbecken – 3,5 Meter.

Immer wieder muss ich den Druck auf den Ohren über die Nase ausgleichen. Langsam spielt sich alles ein und ich kann mich entspannt unter Wasser auf die Umgebung einlassen. Es ist alles ruhig, bewegt sich in Zeitlupe, nur das Blubbern der Luftblasen ist zu

hören. Ein tolles Erlebnis. Die Zeit im Wasser vergeht wie im Flug. Und irgendwann ist ja bekanntlich jeder Spaß vorbei. Es geht zurück an die Wasseroberfläche. An Land merke ich erst richtig, wie anstrengend mein kleines Abenteuer war. Das hat etwas mit Physik zu tun: Jeder kennt es, denn beim Eintauchen ins Wasser spürt man den erhöhten Umgebungsdruck. Dieser steigt durch die auf dem Taucher lastende Wassersäule pro zehn Meter Tiefe um ein Bar an. Das merkt man. Was ich nicht gemerkt habe: die Wassertemperatur in der Tiefe liegt bei etwa 16 Grad. Erst als ich wieder am Beckenrand sitze, friere ich ziemlich. Da hilft nur: eine heiße Dusche.

Mein kleines Alltagsabenteuer hat richtig Spaß gemacht. Ich habe einiges gelernt und weiß nun auch, dass Tauchen ein bisschen komplexer ist, als ich vorher dachte. Vor den Leistungen der Profis habe ich wirklich Respekt. Eines ist sicher: Das war bestimmt nicht mein letzter Tauchgang.

Anzeige



Neugierig auf die neueste Kollektion?

Dann bewegen Sie mit einer Ausbildung bei Meyer & Meyer die Mode von morgen!

Als Spezialist für Fashionlogistik haben wir Standorte in Europa, Nordafrika sowie Asien und überzeugen durch innovative Dienstleistungen. Unsere Kunden gehören zu den führenden Unternehmen der Fashionbranche. Werden Sie zum 1. August 2022 ein Teil von mehr als 40 jungen Menschen in verschiedensten Ausbildungsberufen, die bei uns jedes Jahr nach einem professionellen Ausbildungsplan in ihr Berufsleben starten:

- Berufskraftfahrer (w/m/d)
- Duales Studium Betriebswirtschaft (Bachelor of Arts) (w/m/d)
- Duales Studium Wirtschaftsinformatik (Bachelor of Science) (w/m/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (w/m/d)
- Kaufmann für Büromanagement (w/m/d)
- Kaufmann für Digitalisierungsmanagement (w/m/d)
- Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistung (w/m/d)

Ausführliche Informationen unter: [meyermeyer.com/de/careers/ausbildung](http://meyermeyer.com/de/careers/ausbildung)

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung an:

Meyer & Meyer Holding SE & Co. KG  
Personalentwicklung  
Hettlicher Masch 15/17 - 49084 Osnabrück

Telefon: +49 541 9585-129

Mail: [ausbildung@meyermeyer.com](mailto:ausbildung@meyermeyer.com)



Wer jetzt neugierig ist  
und auch einmal abtauchen  
möchte, der kann sich an den  
Unterwasserclub Osnabrück  
wenden.

Mehr Infos zum  
Osnabrücker Verein unter:

[www.uco-ev.de](http://www.uco-ev.de)





**Sportliche SCHWÄRMEREI**

## Erika Kollweier

Erika Kollweier, 27 Jahre alt, spielt seit 16 Jahren Volleyball. Seit 2010 läuft sie im Trikot der ersten Mannschaft vom VfL Lintorf auf. Aktuell spielen die Lintorferinnen in der Regionalliga. Hier schwärmt Erika Kollweier, die lange als Libero spielte und seit zwei Jahren Zuspielerin ist, von ihrer Sportart:

Ich bin damals im Alter von elf Jahren von meinen besten Freundinnen das erste Mal in die Sporthalle mitgenommen worden. Das erste Training hat mir so gut gefallen, dass die Sporthalle Lintorf seitdem mein zweites Wohnzimmer ist. Damals wurde das Volleyballspielen direkt mit nach Hause genommen, da meine Mutter ständig im Garten mit mir pritschte und baggerte. Das erste Spiel für den VfL Lintorf habe ich 2005 in der E-Jugend gemacht.

Die Jugendturniere mit Übernachtungen, viel Lachen und Quatschmachen mit den Freundinnen sowie das anstrengende, aber sehr gute Training, damals bei Wolfgang Orth, sind mir vor allem in Erinnerung geblieben. Ich kann mich auch noch gut daran erinnern, dass das Gemeinschaftsgefühl im VfL sehr toll war, heute sogar noch stärker ist.

Der Verein ist wie eine Familie. Jeder kennt und wertschätzt jeden, die Halle ist an Heimspieltagen voll und das nicht nur in den obersten Mannschaften. So habe ich auch schnell mit 16 Jahren auf der Trainerbank Platz genommen und bin bis heute Trainerin mit Engagement und Herz. Volleyball ist für mich nicht nur ein Hobby, es ist eine Leidenschaft und ein Gefühl, das jeder kennengelernt haben sollte.

Ich liebe es auch, dass man an jedem Ort der Welt mit dem Ball spielen kann. Mein Mann ist ebenso leidenschaftlicher Volleyballer, ich habe ihn in der Lintorfer Sporthalle kennengelernt. Auf Reisen steht ganz oben auf der Packliste der Beachvolleyball, der bereits in New York, Thailand, Kanada und an vielen anderen Orten bespielt wurde.





# STEFANIE LU

## Bei ihr werden

### **Ennatz, MSV Duisburg:**

„Ennatz hat denselben Entwerfer wie Jünter (Borussia Mönchengladbach). Eine Agentur aus Bayreuth kam auf uns zu. Sie hatten vorher schon für den FC Bayern ein Maskottchen in Asien produzieren lassen. Damit waren sie aber nicht zufrieden. Ennatz hat einen neutralen Körper bekommen, da der Trikotsponsor oft wechselt und die Duisburger dann immer das aktuelle Trikot überziehen.“

### **ODETT Sportwetten:**

„Ein Fußball ist generell kein leichtes Objekt, denn er besteht aus Fünf- und Sechsecken. Wir hatten so etwas schon einmal für Rapid Wien gemacht. Der Ausblick ist unter dem Kappenschirm. Der Durchmesser der Kugel ist so groß, dass die Arme des Menschen, der im Maskottchen steckt, rausschauen und noch abgeknickt werden können. Das Gesicht habe ich vor 15 Jahren gestaltet. Solche Gesichter mache ich heute nicht mehr.“

### **Kadetten Handball Schaffhausen:**

„Die Zeichnung, die ich vom Auftraggeber bekommen habe, war sehr hässlich. Der Kopf sah aus wie eine abgeschälte Orange. Die haben mich dann zum Glück machen lassen und waren ganz entzückt. Auch hier sitzt der Kopf sehr fest. Wichtig ist bei Sportmaskottchen grundsätzlich, dass man damit gut rumspacken kann.“



# LUDWIG

## Maskottchen zum Leben erweckt!

Wenn irgendwo in Deutschland ein Maskottchen durch ein Stadion springt oder in einer Halle das Publikum anstachelt, dann hat häufig Stefanie Ludwig ihre Finger im Spiel gehabt.



**Jünter, Borussia Mönchengladbach:**  
„Jünter und Ennatz (MSV Duisburg) habe ich beide vor meinem Sommerurlaub 2004 fertig gemacht. Das war ultrastressig, da erst ein Jahr zuvor mein Sohn zur Welt gekommen war. Ich bin sogar mit etwas Verspätung meiner Familie in die Bretagne hinterhergefahren. Jünter und Ennatz haben beide einen nach innen abnehmbaren Schweif, den man waschen kann. Die Köpfe sind über Gurte an der Hose befestigt und sitzen extrem fest.“



# DIE MUTTER der Maskottchen

Vor einigen Jahren, während des traditionellen Kirschfests in Hagen am Teutoburger Wald, ging es äußerst plüschig zu. Damals trottete bei einer Maskottchen-Parade das Kirschmonster, ein mannshohes, plüschiges Maskottchen, durch die Straßen, begleitet von allerhand anderem Zottelvieh. Bummelfee und Blütenbert waren dabei, aber auch der eine oder andere sportliche Genosse.

Sie alle sind in einer beeindruckenden Kostümwerkstatt in Hagen entstanden, haben dieselbe Mutter, die Damenschneidermeisterin und Modedesignerin Stefanie Ludwig. Die 51-Jährige hat vor vielen Jahren eine Nische für sich entdeckt. Unternehmen, Ferienregionen und eben auch Sportvereine oder -verbände stehen seitdem Schlange. Das Fohlen von Borussia Mönchengladbach, das Zebra vom MSV Duisburg, der Moskito von Essener Eishockeyspielern und viele weitere Sportmaskottchen sind in Hagen entstanden.

Stefanie Ludwig ist verspielt, detailverliebt und geschäftstüchtig. Alles fing in einer Bügelkammer an. Die gelernte Damenschneiderin nähte ab 1993 Kostüme für Travestie- und Zaubershow. „Dann brach ein Großkunde weg und die Maskottchen kamen einfach zu mir.“ Heute produziert sie mit ihren Mitarbeiterinnen in ihrer Kostümwerkstatt in Hagen, eine Wunderwelt der Maskottchen. „Die Augen sind bei einem Maskottchen das Wichtigste“, sagt Stefanie Ludwig. Und deswegen schauen uns auf diesen Seiten auch einige Maskottchen schon fast aufreizend intensiv an. Stefanie Ludwig erzählt in den Bildtexten etwas über ihre Werke.



## **Ping für die Skihalle Aspen, Belgien**

„Den Pinguin habe ich nicht entworfen. Der war vom Auftraggeber so komplett vorgeben. Mein Herz hängt da auch nicht so dran. Aber Skifahren ist besser als Ballsport. Skifahren kann ich ganz gut. Bälle sind nicht so mein Ding. Minigolf geht wohl.“

## **Eishockey Moskitos Essen**

„In der Vorlage bzw. im Logo sah das Tier total aggressiv aus. Ich wollte da dann etwas Witziges draus machen. Der Mensch im Moskito kann nicht nach vorne schauen, da da der Rüssel ist. Man sieht lediglich die eigenen Füße. Aber man kann jeweils zur Seite schauen. Oben hat das Maskottchen ein Luftloch. Ohnehin ist es wichtig, dass man in den Maskottchen gut Luft bekommt.“



**Durstig?**  
Wir sorgen  
für Nachschub!



**VELTINS**





**Bärti für die VfB Friedrichshafen Volleyball GmbH**

„Der musste nichts Besonderes können. Er sollte einfach standardmäßig aussehen. Bärti hat diese dunklen Augen, die man kaum sieht. Die hatte sein Vorgänger auch schon – und das sollte auch so bleiben.“



**Chessy als Sportmaskottchen für die Deutsche Schachjugend**

„Die Vorlage war eine niedliche und schöne Strich-Zeichnung, aus der man aber noch kein Maskottchen erkennen konnte. Es gab aber auch schon ein Maskottchen, aber das war nicht so toll. Wir haben dann Chessy hergestellt. Chessy ist nun bestimmt schon zehn Jahre alt und kommt etwa alle drei Jahre zu mir. Wir machen Chessy dann wieder flott.“

**Bulldogge Lotte für die Handball-Frauen SG BBM Bietigheim**

„Als ich herausgefunden habe, dass es sich um ein Frauen-Team handelt, war für mich klar, dass ich eine weibliche Bulldogge mache. Wir haben von der Auftraggeberin, die sich vor Freude kaum noch eingekriegt hat, immer wieder Artikel über Lotte bekommen.“



**Fürstenwalder Sport- und Freizeiteinrichtungen, Freizeitbad Schwapp, Schwappaluga**

„Die hatten vorher nur ein ganz billiges Kostüm. Da es schon eine vollausgewachsene Standfigur und ein süßes kleines Stofftier gab, sollten wir etwas dazwischen schaffen. Schwappaluga hat einen sehr aufwändigen Beißapparat.“



Telefon: 0541 804422  
info@getraenke-glandorf.de

Fachgroßhandel  
seit 1928  
**Getränke**  
**Glandorf** GbR





Anzeige

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

Alles bleibt anders.  
**Und Gesundheit  
das Wichtigste.**

**Bis zu  
500 €\***  
für individuelle  
Mehrleistungen

**EINFACH UND KONTAKTLOS** **JETZT WECHSELN**

Machen Sie das Beste aus Ihrem neuen Alltag: **Profitieren Sie jetzt von starken Mehrleistungen und erhalten Sie bis zu 500 €\* für Ihre individuelle Gesundheitsvorsorge.**

\* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr für alle Mehrleistungen zusammen.



# Der Fairplay-Gedanke wird **GROSS** **GESCHRIEBEN**

Dynamisch, schnell, ausdauernd und athletisch – wer selbst einmal eine Frisbeescheibe in der Hand hatte, wird nicht unbedingt als erstes an diese Eigenschaften denken. Dabei ist Ultimate Frisbee, das ursprünglich aus den USA kommt, genau das – mit einer Mischung aus American Football, Basketball und Handball. Und auch bei den Regeln ähnelt Ultimate einigen US-amerikanischen Sportarten.

---

Text: André Pottebaum | Fotos: Oliver Hülshorst

---

Zwei Teams mit je sieben Spielern stehen sich am Feld gegenüber. Ziel des Spiels ist es, die Frisbee-Scheibe – ähnlich wie beim American Football – in die gegnerische Endzone zu befördern. Das Spiel endet, sobald ein Team 15 Punkte erreicht hat oder die Zeit, in den meisten Fällen 100 Minuten, abgelaufen ist.

Die Person, die die Scheibe in den Händen hält, hat zehn Sekunden Zeit weiterzuspielen. Erlaubt ist dabei nur ein Sternschritt, wie beim Basketball. Sprich: Das Standbein darf sich nicht vom Boden bewegen. Alle anderen Spieler – darunter auch die Receiver, die sogenannten Cutter – dürfen sich auf dem Spielfeld freilaufen. Landet ein Pass auf dem Boden, im Aus oder wird von der gegnerischen Mannschaft abgefangen, wechselt der Scheibenbesitz und das andere Team greift sofort an. Nach jedem Punkt dürfen beliebig viele Spieler ausgewechselt werden.

Einer, der den Sport seit mehreren Jahren betreibt, ist der Osnabrücker Simon Scheer. In der Ursulaschule, wo der 19-Jährige in diesem Jahr sein Abitur gemacht hat, hatten ältere Mitschüler den Sport einst vorgestellt. „Ich kann gar nicht genau sagen, was mich da gecatcht hat, aber ich habe irgendwie einen Reiz empfunden, weiterzuspielen“, sagt er rückblickend.

Nach kurzer Zeit habe er erste Fortschritte gespürt und sich im Herbst 2015 kurzerhand entschieden, bei den Try-Outs der U-17-Nationalmannschaft mitzumachen. „Ich habe es direkt ins Team geschafft“, sagt er, „obwohl ich damals gerade mal ein Jahr gespielt habe.“ Vom Schulsport ging es weiter zum Verein – genauer gesagt zu Ballsport Eversburg, wo es eine eigene Ultimate Frisbee Abteilung gibt.

Ufo heißt das Wettkampfteam, was für Ultimate Frisbee Osnabrück steht. Seit 2017 kooperieren die Osnabrücker mit dem TV Beckum unter dem Namen Bora. Mittlerweile sind auch Spieler aus Münster dabei. „Alle drei hatten gute Teams, aber es hat nicht für das Top-Niveau gereicht“, sagt Torben Hörnschemeyer, einer der Trainer, der ebenfalls über die Schule zum Frisbee spielen gekommen ist. „Mittlerweile“, so der 24-Jährige, „sind wir Anlaufstelle für ambitioniertes Ultimate in der Region geworden.“

Die Grundlage dafür lieferte die bereits angesprochene Schüler-AG der Ursulaschule. Lehrer Malte Blanke hatte den Sport einst bei einem Besuch in den USA kennengelernt und mit in die Hasestadt gebracht. Noch immer wird der Großteil der Spieler über diese AG gewonnen – auch wenn Ganztagschulen und die



Konkurrenz aus Fußball, Handball und Co. es nicht einfacher machen.

Die wohl größte Besonderheit, die der Sport mit sich bringt, ist, dass er ohne Schiedsrichter auskommt. Der Fairplay-Gedanke wird großgeschrieben. Das liegt am sogenannten „Spirit of the game“. Zwar ist Ultimate prinzipiell ein körperloser Sport, das heißt Tacklings wie beim Football sind nicht erlaubt. Dennoch kann es etwa beim Versuch, die Scheibe zu fangen, zu Fouls kommen.

Strittige Szenen klären die Spieler dann unter sich. Sie zeigen an, ob ein Foul vorliegt oder nicht. Dabei wird der Spielfluss gestoppt, alle Spieler müssen stehen bleiben. Wenn der direkt beteiligte Gegenspieler das Foul anerkennt, behält der gefoulte Spieler die Scheibe, bestreitet sein Gegenspieler ein Foulspiel, geht die Scheibe zum Werfer zurück und das Spiel geht von dort weiter. „Du brauchst eine unglaubliche Ehrlichkeit zwischen den Spielern. Ich habe auch Fußball gespielt – als Fußballer hat man aber eine ganz andere Mentalität. Man weiß, die anderen sind Gegner. Das würde gar nicht funktionieren“, sagt Simon Scheer.

Für seine Mitspieler ist dieser Grundgedanke der wohl wichtigste Part des Sports. „Es gibt keine Rivalitäten wie in anderen Sportarten, das zeigt Ultimate. Ich habe vorher auch etwas anderes gemacht, aber da hat mir das gefehlt“, sagt Lennart Trampe. Der 28-Jährige ist ebenfalls Teil der Osnabrücker und Beckumer Spielgemeinschaft, kam einst über den Schulsport in Beckum zum Ultimate und trainierte mehrere Jahre lang verschiedene Juniorinnen- und Juniorenteams der Nationalmannschaft.

Der Fair-Play-Gedanke, so sagt er, zeige sich auch in der Community, die wiederum über Ländergrenzen hinaus bestehe. Das liegt auch an Turnieren in anderen Ländern wie zum Beispiel in Amsterdam oder Brügge oder an Junioren-Weltmeisterschaften, wie der

U-20-WM in Kanada, an der auch Simon Scheer teilgenommen hatte. „Das war ein supergroßes Ereignis“, sagt der angehende Medizinstudent, „mein erstes U20-Jahr, als jüngster Spieler. In Kanada dann noch gegen die beiden großen Nationen, die USA und Kanada, zu spielen, das hat mich geprägt.“ Auch stünden diese Turniere sinnbildlich für das Zusammenkommen von Mannschaften aus der ganzen Welt auf hohem Niveau.

Hohe Ambitionen hegte das Team Bora auch bei der diesjährigen Deutschen Meisterschaft, die in Massenbach, in der Nähe von Heilbronn stattgefunden hat. Vorletztes Jahr langte es für das Viertelfinale; Platz 8 war bisher die beste Platzierung. In diesem Jahr sollte es weitergehen – am Ende landete das Team auf dem 5. Platz. „Wir haben ein junges Team und sehr viel Potenzial“, war sich Trampe vorab bereits sicher. Und Trampe weiß, worauf es ankommt: „Wichtig ist, dass man ein gutes Auge für seine Mitspieler und seine Gegner hat. Dann sieht man die Räume, wo man hin spielen kann. Man kann die Frisbee niemals auf eine stehende Person spielen, sondern immer nur in den Raum.“

Bei der Deutschen Meisterschaft wollte auch Simon Scheer seine Fähigkeiten zeigen. „Ich habe gemerkt, dass ich auf einem relativ hohen Niveau in Deutschland und in unterschiedlichen Nationalmannschaften mitspielen kann“, sagt er und verweist auf die für den Sport typischen Eigenschaften: dynamisch, schnell, ausdauernd und athletisch.



Anzeige

**KRUMEL MONSTER**  
Kindertagespflege

**Inh. Julian Symanzik & Sebastian Reimer**

Heideweg 38  
49124 Georgsmarienhütte

Tel. 05401 / 36 59 866  
Fax 05401 / 36 59 864

Mobil 0152 / 56 76 24 34 · [kitakruemelmonster@gmail.com](mailto:kitakruemelmonster@gmail.com)

Kinderbetreuung  
Montag – Freitag  
5.00 – 23.00 Uhr







...„UNS UWE“



UND SEINER TRADITIONSELF

Viele Welt- und Europameister waren 2013 zusammen mit Uwe Seeler und seiner Traditionself zu Gast beim TSV Westerhausen. Jens Ruffer freut sich über viele Fotos und ein ganz besonderes Video.

Als der TSV Westerhausen-Föckinghausen 2013 sein 50-jähriges Bestehen feierte, liefen in Westerhausen viele Fußballstars im Ruhestand auf. TSV-Vorstandsmitglied Jens Ruffer hatte das eingetütet. Er hat die Uwe-Seeler-Traditionself ins Osnabrücker Land geholt. Europameister Thomas Helmer räumte hinten auf. Weltmeister Uwe Bein glänzte am Ball. Vizeweltmeister Oliver Neuville wuselte. Klaus Fischer erzielte ein Fallrückziehtor. Und am Rand stand Uwe Seeler und coachte.

„Das war nicht ganz billig, die Stars zu uns zu holen, und einige im Verein hatten wohl auch die Sorge, dass ich den TSV noch

zugrunde richte“, erinnert sich Ruffer. Doch er wusste, was er tat, und wollte seinem Verein ein spektakuläres Jubiläum beschern. Er fuhr damals, im Vorfeld, nach Hamburg, traf Uwe Seeler und konnte sich aus einer Liste von ehemaligen Stars bedienen. „Jeder Spieler hatte seinen Preis“, so Ruffer.

Um die Sache zu stemmen, bediente sich Ruffer eines kleinen Tricks. Damals trat nicht die erste Mannschaft des TSV gegen die Uwe-Seeler-Traditionself an, sondern diejenigen Vereinsmitglieder, die im Vorfeld die meisten Sponsorgelder einwerben konnten. Auch Ruffer sicherte sich seinen Platz in

der Startelf und wurde von Thomas Helmer weitestgehend abgemeldet.

Sealers Mannen gewann damals mit 20:2. Ruffer lies das Spiel aus der Luft filmen und schnitt nachher „seine“ Version zusammen, die nur die beiden TSV-Tore und einige Fehlpässe der Traditionself zeigt. Das Video ist bis heute ein Renner in Westerhausen.

**Du hast auch Fotos mit sportlichen Promis gemacht?**

Gerne zeigen wir in einer der kommenden Ausgaben Deine sportlichen Promi-Fotos. Schreib uns: [wir-sind@sportlich-unterwegs.de](mailto:wir-sind@sportlich-unterwegs.de)

Text: Tobias Romberg, Fotos: Jens Ruffer





# Tanzender Europameister

Text: Tobias Romberg | Fotos: privat, Tobias Romberg, Guido Wietheuper

Er saß am Rand. In seinem Rollstuhl. Und schaute den anderen Jugendlichen beim Tanzen zu. Und dann passierte etwas, was Erik Machens heute, gut 20 Jahre später, als einen Schlüsselmoment bezeichnet. Ida und Agnieszka, zwei Teenager aus Schweden und Polen, die ebenso wie Erik an einer internationalen Jugendbegegnung teilnahmen, kamen auf ihn zu. Wenig später bewegt er sich mit den beiden auf der Tanzfläche. „Die haben mir gezeigt, dass ich im Rollstuhl tanzen kann“, erinnert sich Erik Machens, der damals in die 11. Klasse ging.

Der 37-Jährige wurde in Hannover geboren, mit einem offenen Rücken (spina bifida), einer Fehlbildung der Wirbelsäule und des Rückenmarks, die dazu führt, dass er auf einen Rollstuhl angewiesen ist. Seine Mutter habe sehr dafür gekämpft, dass er einen „normalen“ Kindergarten und eine „normale“ Grundschule besuchen durfte. „Sie wollte, dass ich im Regelbetrieb groß werde. Es gab aber vereinzelt Widerstand. Heute weiß ich, dass es daran lag, dass viele noch keinen Bezug zu dem Thema ‚Menschen mit Behinderungen‘ hatten und deswegen vielleicht über-

fordert waren“, sagt Erik Machens. Die Mutter wollte für ihren Sohn einfach nur so viel Normalität wie möglich.

Doch was ist eigentlich normal? Fußballspieler, die Millionen verdienen? Ein heterosexuelles Pärchen? Ein Promi, der sich in irgendwelchen Verschwörungstheorien verliert? Eine Mormonin? Ein erfolgreicher Unternehmer? Eine Olympiafavoritin, die dem Druck nicht standhält? Ein Radsportfunktionär, der sich rassistisch äußert? Ein Lehrer mit Reihenendhaus? Eine Punkerin, die gegen alles ist? Ein Selbstversorger? Eine Schauspielerin? Ein Mann, der Kakteen sammelt? Eine Frau, die mit ihrer Katze redet? Ein Fußgänger?

Der Mensch klassifiziert gern. Wir denken oft in Schubladen. Das erleichtert vieles, verstört aber immer wieder. Und so ist es auch gar nicht so leicht, die Geschichte von Erik Machens aufzuschreiben, ohne Klischees zu bedienen und Begriffe zu verwenden, die andere verletzen könnten. Erik Machens selbst spricht von Fußgängern und Rollstuhlnutzern, nicht von „Normalen“ und „Behinderten“.

Er scherzt viel, nennt sich zwischendurch selbst „native behindert“ und überrascht mit Aussagen wie dieser: „Ich freue mich jeden Morgen, wenn ich in mein exakt auf mich abgestimmtes Sportgerät steigen kann.“ Machens meint seinen Rollstuhl, der knapp fünf Kilogramm wiegt.

Es ist der Rollstuhl eines Europameisters und Vize-Weltmeisters. Denn das Tanzen, das einst mit Ida und Agnieszka begann, hat Machens, der als Student nach Osnabrück zog, in seinen Bann gezogen. Und auch an dieser Stelle könnte man schon wieder diskutieren, ob man ihn einen Rollstuhltänzer oder „nur“ einen Tänzer nennt. Ob man klassifiziert oder eben nicht. Seine Erfolge feiert er jedenfalls in der Sportart Rollstuhltanz, in der es verschiedene Kategorien gibt.

Als Student in Osnabrück, zu Beginn des Jahrtausends, fährt Machens ab und zu in die Diskothek Alando, um zu feiern und tanzen. Meistens allein. Mutig. Bewundernswert. Vielen Blicken ausgesetzt. „Alles, was man im Leben braucht, sind Ignoranz und Selbstvertrauen, hat der Schriftsteller Mark Twain gesagt. Und





dieser Satz beschreibt gut, wie ich Ängste und Hürden überwinde“, erklärt er.

Eines Abends spricht ihn im Alando die Inhaberin einer Osnabrücker Tanzschule an. Sie fragt ihn, ob er an einem integrativen Musical mitwirken möchte. Machens ist dabei. Seine Tanzpartnerin im Musical, die ebenfalls im Rollstuhl sitzt, empfiehlt ihm nach der Aufführung, an einem Rollstuhltanzsport-Workshop teilzunehmen. Machens zögert. Erst kurz vor Beginn des Workshops meldet er sich an. Was dann passiert, klingt nach reichlich Kitsch, nach einem kometenhaften Aufstieg eines Sporttalents. Der Leiter des Workshops ist Bundestrainer, erkennt bei Machens und Partnerin Potenzial und lädt die beiden zum Kadertraining ein. Ein Jahr später, 2010, gewinnen die beiden Bronze bei der Rollstuhltanz-WM in Hannover, in Machens Heimatstadt, vor den Augen seiner Mutter, seines Zwillingbruders und der großen Schwester. Im selben Jahr werden Machens und seiner Partnerin auch Deutsche Meister (Standard und Latein). 2013 löst sich das Erfolgsduo auf, die Partnerin zieht nach Innsbruck. Seitdem tritt Machens als Solotänzer an und sammelte weitere Titel, so auch den des Europameisters.

„Ich würde gern eine Fußgängerin als Tanzpartnerin für die sogenannten Kombi-Tänze bei Meisterschaften haben. Aber bisher habe ich keine gefunden“, sagt Machens.

Im August 2021 sitzt er in einer alten Sporthalle in Osnabrück-Voxtrup. Sie ist die Trainingsstätte der Tänzerinnen und Tänzer, die sich unter dem Dach des Osnabrücker SC organisiert haben. Die Türen zur Halle quietschen. In den Fluren ältere Zeitungsartikel von jungen, erfolgreichen Tänzerinnen und Tänzern. Der Parkettboden der Halle erinnert an Tanzsäle der 1960er-Jahre. Die Hallendecke ist holzvertäfelt. Einige Banner, die teilweise schon Buchstaben verloren haben, bewerben den Tanzsport im OSC. Erik Machens hievt sich aus seinem Rollstuhl, setzt sich auf den Boden und wird in den nächsten Minuten andere, für den Tanzsport geeignetere Reifen an seinen Rollstuhl montieren. „Ich bin froh, dass ich hier seit 2018 trainieren darf“, sagt er. Neben seinen persönlichen Trainingseinheiten fährt er hin und wieder, insbesondere vor Großturnieren, nach Kerkrade und München, um mit seinen Trainern Ton Greten und Rudi Grabon zu arbeiten. „Letztlich ist das aber auch eine finanzielle Frage, da ich die Trainingsstunden selbst bezahlen muss“.

Erik Machens trägt an diesem Vormittag eine Trainingsjacke, die vorne den Bundesadler und hinten den Schriftzug „Germany“ ziert. Seit seinem ersten Kadertraining im Jahr 2009 gehört er der Nationalmannschaft an, die bei Europa- und Weltmeisterschaften die Teilnahme-, Übernachtungs- und Fahrtkosten sowie Kosten für Leistungslehrgänge der Kaderathleten übernimmt. Um alles andere muss sich Machens selbst kümmern. Leben kann er nicht von seiner Sportart. Seit einigen Jahren hat er mit der GHD Gesundheits GmbH Deutschland einen Sponsor, für den er bloggt und der ihm etwas unter die Arme greift. Auch Let's Dance – Tanzsportartikel aus Bremen unterstützt ihn.

Der Rollstuhltänzer hatte einst ein Jurastudium begonnen, sich dann aber für ein Lehramtsstudium (Deutsch/Kunst) entschieden, um wenig später auf Grafikdesign umzuschwenken. Heute arbeitet er in einem großen Call-Center und nimmt gelegentlich Designaufträge an. Seit einigen Monaten ist Machens Mitglied des Vorstands der Sportjugend Niedersachsen. Zudem leitet er in Rheine, Bad Harzburg und – seit Kurzem – auch in Osnabrück Rollstuhltanzsportgruppen. Nebenbei schreibt er einen Blog und absolviert ein



### Erik Machens

trainiert montags von 18:15 bis 19:15 Uhr eine Rollstuhltanzsportgruppe im Osnabrücker SC. Teilnehmen können Fußgänger und Rollstuhlnutzer.

Anmeldungen: [info@10dances4wheels.de](mailto:info@10dances4wheels.de)

Hier findet Ihr den Blog von Erik Machens:

[www.gesundheitsgmbh.de/blogs/erik-machens-darf-ich-bitten](http://www.gesundheitsgmbh.de/blogs/erik-machens-darf-ich-bitten)

Fernstudium „Kommunikationspsychologie“. Ein Tausendsassa, der immer offen für neue Herausforderungen ist und sich der Inklusion verschrieben hat. „Die Grundeinstellung in unserer Gesellschaft ist schon in Ordnung. Aber letztlich könnte jeder Einzelne noch etwas mehr tun, um den Dialog von Menschen mit Einschränkungen und Menschen, die überzeugt sind, keine Einschränkung zu haben, zu fördern.“

Machens fängt für das Fotoshooting mit „Sportlich unterwegs“ an zu tanzen. Ausdrucksstark, schnell, akrobatisch. Jede Bewegung sitzt. Mimik und Gestik gestochen scharf. Nach dem Tanz muss er kurz durchschnaufen. Lockdowns und Sportverletzungen haben ihm etwas zugesetzt. Sein letztes Großturnier war die WM 2019 in Bonn. Er, der Europameister, kam mit zwei Bronzemedailien nach Hause. Doch er

wollte Gold. Der Ehrgeiz treibt ihn deshalb weiter an. Er hofft, dass er 2022 wieder ins Turniergehen eingreifen kann. Die Weltmeisterschaft Ende 2021 muss er aufgrund einer Verletzung leider noch sausen lassen.

Anzeige



## Tradition und Qualität in einem Orthopädie-Schuhtechnik-Betrieb



### Tradition und Qualität

Tradition und Qualität in einem Orthopädie-Schuhtechnik-Betrieb im Herzen von Niedersachsen vereint - das ist Sprekelmeyer Gesunde Schuhe.

Die hausinterne Werkstatt und die modernen Analysemethoden ermöglichen uns spezielle Untersuchungsmaßnahmen und sichern somit eine individuelle, auf den Kunden abgestimmte Beratung und Versorgung. Darüber hinaus ist uns die enge Zusammenarbeit mit Ärzten und Physiotherapeuten bei der Behandlung sehr wichtig, damit Sie schnellstmöglich wieder mobil, gesund und fit im Alltag sind. Das ganzheitliche Verständnis von der Haltung und Bewegung des Menschen ist unsere Basis, um eine Beschwerdefreiheit des Patienten zu erzielen.

#### Sprekelmeyer

Martinstraße 79 · 49080 Osnabrück  
Telefon: 0541 45308

[info@sprekelmeyer-online.de](mailto:info@sprekelmeyer-online.de)  
[sprekelmeyer@gesunde-schuhe.com](mailto:sprekelmeyer@gesunde-schuhe.com)

Martinstraße 1 · 49170 Hagen a.T.W.  
Telefon: 05401 8962277  
[info@sprekelmeyer-online.de](mailto:info@sprekelmeyer-online.de)  
[sprekelmeyer@gesunde-schuhe.com](mailto:sprekelmeyer@gesunde-schuhe.com)





**Sportliche SCHWÄRMEREI**

## Antonius Hellmich

Antonius Hellmich ist 30 Jahre alt und kommt aus Osnabrück. Er ist leidenschaftlicher Fußballschiedsrichter. Warum er für sein Hobby schwärmt, erzählt er hier:

Mit fünf Jahren trat ich zum ersten Mal gegen einen Lederball. Danach bestimmte das Kicken auf dem Bolzplatz und im Verein jahrelang meine Freizeit und wurde zur Leidenschaft. Das ließ bis zum Abitur und während der Ausbildung nicht nach. In der Endphase meines Studiums wurde mir aber klar, dass ich nicht ewig spielen (können) würde. Jedenfalls würden meine Beine das nicht bis ins hohe Alter durchhalten. Außerdem störte mich, dass in der Kreisliga vieles nach dem Vorbild der Bundesliga vermeintlich professionalisiert wurde.

Mir stellte sich die Frage: „Was sonst? Außer Fußball hast du doch nie etwas anderes gemacht...“ Da kam mir der Gedanke, mich zu einem Schiedsrichterkurs anzumelden. Ohne große Erwartungen. Schließlich war ich den Unparteiischen als Spieler selbst nicht immer wohlgesonnen.

Während des Kurses merkte ich schnell, dass ich als Spieler viele Regeln nur rudimentär kannte. Das war nicht hinderlich, sondern entwickelte sich zum Ansporn – auch dank der guten Ausbilder. Bei den ersten Spielen waren gleich beide Mannschaften beteiligt, die ziemlich unangenehm auftreten konnten. Die erste Halbzeit lief gut, in der zweiten wurden die Spieler ruppiger. Im zweiten Spiel hätte ich einen Feldverweis aussprechen müssen, war aber noch zu nervös. Es gab keine Paten, die die jungen Schiedsrichter begleiteten. Trotzdem blieb ich dran und sagte mir: „Digga, du kriegst schon noch Routine.“

Anfangs spielte ich im Verein in der Kreisklasse und pfiff etwa ein Spiel pro Woche. Inzwischen fehlt berufsbedingt oft die Zeit, regelmäßig zum Training zu gehen. Nach zwei Jahrzehnten am Ball reicht mir das Mitlaufen zum Beobachten und Eingreifen. Die Erfahrung als Spieler erleichtert das immens.

Man ist zwar oft der Blitzableiter für persönlichen Frust der Spieler und Trainer. Die positiven Momente überwiegen dennoch: Man entwickelt recht zügig ein „dickes Fell“ hinsichtlich persönlicher Anfeindungen. Der Reward: Wenn zum Beispiel aus einer Vorteils-situation ein Tor fällt, mit dem keiner gerechnet hat, heißt es: „Gut gepfiffen, Schiri!“





# „Ich horche ständig in mich hinein“



Markus Ehrlich, Extremsportler mit Diabetes Typ 1, sitzt in seinem Büro, durchtrainiert, Top-Body für einen 51-Jährigen. Vor ihm auf dem Schreibtisch liegen drei leere, kleine Gummibärchentüten. Frisch vertilgt. Der Blutzuckerspiegel lag bei unter 75, ein Gerät am linken Arm von Ehrlich hatte laut gepiepst. Jetzt müsste der Spiegel wieder im Lot sein. Unser Interview beginnt.

---

Text: Tobias Romberg | Foto: privat

---

## **Welche Bedeutung hat Sport für Dich?**

Ich habe Diabetes seit ich neun Jahre alt bin. Ich glaube, mit Sport wollte ich mir später beweisen, dass ich trotz meiner Erkrankung alles schaffen kann, was ich mir vornehme. Was Sport angeht, bin ich aber ein Spätzünder gewesen. Ich habe erstmals Blut geleckert in der Ruder-AG meiner Schule, dem Carolinum in Osnabrück. Mit 18 bin ich dann in die Fitnessbude gegangen und habe intensiv Bodybuilding betrieben.

## **Seit vielen Jahren bist Du Extremsportler. Du bist etliche Marathons gelaufen, zudem Sechs-Stunden-Rennen, mehrmals den Piesberger Ultra-Marathon und auch einige Läufe über 100 Kilometer. Wie kam es dazu?**

Zu meinen Bodybuilding-Zeiten mussten wir irgendwann das Fitnessstudio wechseln. Dort, im Bahamas in Nahne, stand dann Fitness und nicht das Biegen schwerer Eisen im Vordergrund. Ich habe mich irgendwann dann aufs Laufband gestellt. Bin sowohl meinen ersten Halbmarathon als auch meinen ersten Marathon auf dem Laufband gerannt.

## **Und die Extremäufe?**

Die kamen dann irgendwann dazu. Mein Kumpel John McGurk hatte nach dem Tsunami 2004 im Indischen Ozean einen Spendenlauf organisiert. Wir sind von Osnabrück nach Hannover gelaufen. Das waren deutlich über 100 Kilometer. Die Bild-Zeitung hat damals berichtet. Das war eine geile Erfahrung.

*Wieder ein Piepsen. Der Blutzuckerspiegel ist in die Höhe geschossen, liegt nun bei 174. Nun setzt sich Markus Ehrlich*

*eine Insulinspritze ins Bein. Smartphone und das Gerät an seinem Arm verbinden sich über Bluetooth. Der Blutzuckerspiegel pendelt sich wieder ein.*

## **Wie kriegt man Extremsport und Diabetes unter einen Hut?**

Es geht immer nur darum, dass ich meinen Blutzucker im Zaum halte. Wenn ich einen Spiegel unter 100 habe, dann kann ich keinen Sport machen. Vor langen Läufen sehe ich zu, dass ich mit einem Wert von deutlich über 200 starte. Ich esse vorher noch einen Haferriegel. Langkettige Kohlenhydrate sind für mich sehr wichtig. Zudem horche ich ständig in mich hinein.

## **Und wie ist das während der Läufe?**

Ich muss zusehen, dass ich mich permanent versorge. Cola ist mein Treibstoff wegen des vielen Zuckers. Wenn es bei den Ultraläufen an den Verpflegungsstationen keine Cola gibt, muss ich selbst in Supermärkte und Tankstellen laufen, um sie mir zu besorgen. Das ist bisher zum Glück noch nicht oft vorgekommen.

## **Ist es gefährlich, mit Diabetes Extremsport zu machen?**

Nein. Bewegung ist für jeden Diabetiker das A und O. Viele Leistungssportler, wie beispielsweise Matthias Steiner (Olympiasieger Gewichtheben) oder Alizée Agir (Welt- und Europameisterin Karate) haben Diabetes Typ 1. Ich überwache mich selbst sehr genau und erzähle Mitläufern von meiner Erkrankung. Sollte dann mal etwas sein, wissen genug Leute Bescheid. Das gibt mir zusätzlich Sicherheit. Beim Sport ist mir aber noch nie etwas passiert.





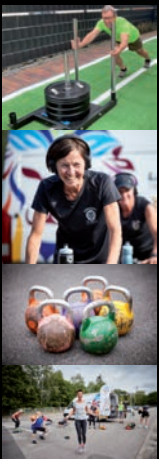
# LIONHEART FITNESS



**TRAINING FÜR EIN  
STARKES LEBEN**

**Kraft, Ausdauer,  
Koordination  
u.v.v.m.**

[www.lionheart-fitness.de](http://www.lionheart-fitness.de)







# Fitness MIT DEN LÖWEN

2016 war nicht das Jahr von Kirsten Moormann. Ein Bandscheibenvorfall im Halswirbelbereich setzte sie außer Gefecht. „Ich konnte vor Schmerzen nicht mehr liegen und schlafen“, erinnert sie sich. Glücklicherweise habe sie damals einen sehr guten Hausarzt gehabt, der toll reagiert habe. „Er hat mich mit Schmerzmitteln vollgedröhnt und sich um vieles gekümmert. Schon vier Wochen später war ich in der Reha.“ Kirsten Moormann weiß, dass sie etwas ändern muss, um langfristig stabil zu sein. Und so landet sie im funktionellen Training von Lionheart aus Osnabrück und Bramsche, bei dem über verschiedene Bewegungsabläufe und Kraftübungen Muskelgruppen ganzheitlich gestärkt werden. Steve Potticary trainiert sie und Kirsten Moormann ist begeistert. „Es war genau das Richtige zur richtigen Zeit.“

Potticary kam als junger Soldat nach Osnabrück. Er diente später im Ersten Golfkrieg, hatte danach die Nase voll. „Ich war anschließend eine Zeitlang etwas

orientierungslos, habe dann aber in Großbritannien als Sporttherapeut und Masseur angefangen.“ Er kommt zurück nach Deutschland, arbeitet lange in Fitnessbuden und macht sich dann selbstständig: „Mein Ziel war es damals schon, Angebote draußen zu schaffen.“

Und so bietet Lionheart seit 2016 Training an der frischen Luft an. Funktionelles Training oder Cycling stehen dann auf dem Programm. Trainiert wird beispielsweise auf Firmengeländen, so auch bei Bedford in Osnabrück. Kerstin Moormann war nach ihrem Training so begeistert von Potticary und seiner Idee, dass sie für Lionheart arbeiten wollte. Sie kümmerte sich zunächst um organisatorische Dinge, machte dann einige Trainerlizenzen und leitet heute Line-up-Fitness-Gruppen, bei denen monatlich andere Schwerpunkte gesetzt werden, zum Beispiel Kraft oder Ausdauer. Die Teilnehmer zahlen für diese Kurse eine monatliche Gebühr. Neben den Kursen bietet Lionheart auch Personal Training an.

*Text und Fotos: Tobias Romberg*



Laufen

# Extrem *kreativer* Läufer



Anzeige



Mit uns kommen  
Sie sicher ans Ziel!

LVM-Versicherungsagentur  
**Markus Ehrlich**  
Sutthäuser Straße 83  
49080 Osnabrück  
Telefon 0541 84055  
[ehrlich.lvm.de](http://ehrlich.lvm.de)

**LVM**  
VERSICHERUNG



Für die Spinne ist Patrick Kaczynski rund um Melle etwa 35 Kilometer gelaufen. Für den Flamingo hat der 31-Jährige nur 9,3 Kilometer gebraucht. Der auf eine Maus starrende Fuchs verlangte ihm nahe Osnabrück zwölf Kilometer ab. Ein Katzensprung für den Ultraläufer.

Text: Tobias Romberg | Fotos: Patrick Kaczynski

Patrick Kaczynski, geboren in Lingen, seit einigen Jahren wohnhaft in Melle, ist im Lockdown auf den Hund gekommen. Oder aber auch den Elefanten. Oder auch auf den Angler. Oder auf den Bergsteiger. Er läuft seit knapp einem Jahr besondere Routen, die dann später in einer Running-App diese kreativen Bilder ergeben. Er plant die Läufe vorher am Computer, lädt die Strecken als GPX-Datei auf seine Smartwatch und rennt digital zeichnend los. Oder zeichnet rennend. Wie auch immer.

„Eigentlich wollte ich im vergangenen Jahr 20 Marathons in mindestens zehn verschiedenen Ländern laufen“, erzählt er. Drei dieser Läufe schaffte er noch zu Beginn des Jahres; in Marokko, Belgien und auf Malta – doch dann kommt die Pandemie und damit auch ein Lockdown nach dem anderen. Patrick Kaczynskis Pläne sind durchkreuzt. Er reißt weiter seine Kilometer ab. In Spitzenzeiten läuft er 500 Kilometer im Monat. Aber die Wettkämpfe fehlen im Lockdown. Zufällig sieht damals eine seiner mit der App Strava aufgezeichneten Routen wie ein Tier aus. Patrick Kaczynski, 1,69 Meter groß, entdeckt Running Arts für sich. Nun läuft er Formen, Tiere oder auch mal Slogans für Spendenkampagnen.

Kaczynski schnürt seit seinem 17. Lebensjahr die Laufschuhe. Er begann mit einem Volkslauf über fünf Kilometer. Bald schon folgten der erste Marathon und Ultraläufe. Im August 2021 hat er seinen hundertsten Lauf über mindestens die Marathondistanz (42,195 Kilometer) geschafft. Er ist auch schon 181 Kilometer in 24 Stunden gerannt (Rüningen, 2013). Oder 75 Kilometer in sechs Stunden (München, 2012). Oder 15 Kilometer in 54:43 Minuten (Nettetal, 2012). Viele Fakten, auch seine Bestzeit über 100 Meter, und seine gelaufenen Zeichnungen, gibt es auf seiner Webseite:

<https://my-marathons.jimdofree.com>



# VON BEGINN AN LILA-WEISS...

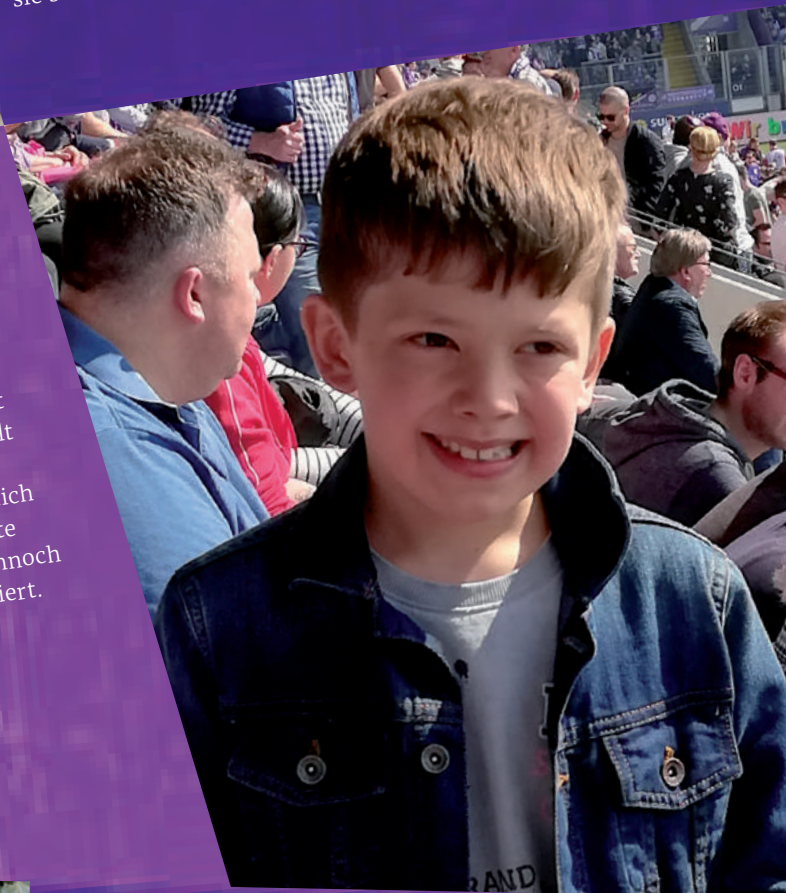


## **Annelie** geboren 2016

Das ist Annelie aus Osnabrück. Annelie wurde am 16. August 2016 im VfL-Kreißaal geboren. Als Annelie sich auf den Weg machte, um auf die Welt zu kommen, waren damals alle Kreißsäle im Klinikum frei. „Die Hebamme hat gesagt, dass der VfL-Kreißaal der schönste ist. Deswegen wurde Annelie dort geboren“, sagt Mama Anna. Sie arbeitet seit 17 Jahren im Stadioncatering beim VfL. Papa Max ist seit 13 Jahren dabei. Annelie hat in ihrem Leben schon eine Menge Stadionluft geschnuppert. Im Kindergarten hat sie – bis Corona kam – in der Ballschule von BAKOS mitgemischt. Fußball spielt sie selbst noch nicht. Aber das kann ja noch werden.

## **Jonathan** geboren 2009

Das ist Jonathan. Er wurde 2009 im VfL-Kreißaal geboren. Mama Silke hatte nach der über 50-stündigen Geburt, bei der sie ständig auf Fußbälle, die an die Wand gepinselt worden waren, schauen musste, erst einmal genug vom Fußball. Nicht aber Jonathan. Er begann in jungen Jahren zu kicken und spielt im Verein. Die Sache mit dem VfL-Kreißaal hat bei Jonathan aber irgendwie nicht hingehauen. Abgefärbt hat das Lila nämlich nicht, denn Jonathans Herz schlägt für die Raute. Für die Raute des Hamburger SV. Im Stadion an der Bremer Brücke ist er dennoch häufiger – am liebsten dann, wenn der HSV in Osnabrück gastiert. Und Jonathan war schon einmal Einlaufkind beim VfL.



## **Hannah** geboren 2009

Das ist Hannah. Sie kam am 6. Mai vor zwölf Jahren im VfL-Kreißaal zur Welt. Hannahs Familie war damals schon von Kloster Oesede ins nordrhein-westfälische Harsewinkel umgezogen. Weil aber die Geburt von Hannahs älterem Bruder Marvin im Klinikum so gut lief, kam auch Hannah in Osnabrück zur Welt (ihre jüngere Schwester später auch noch). Hannah liebt Tanzen und Schwimmen



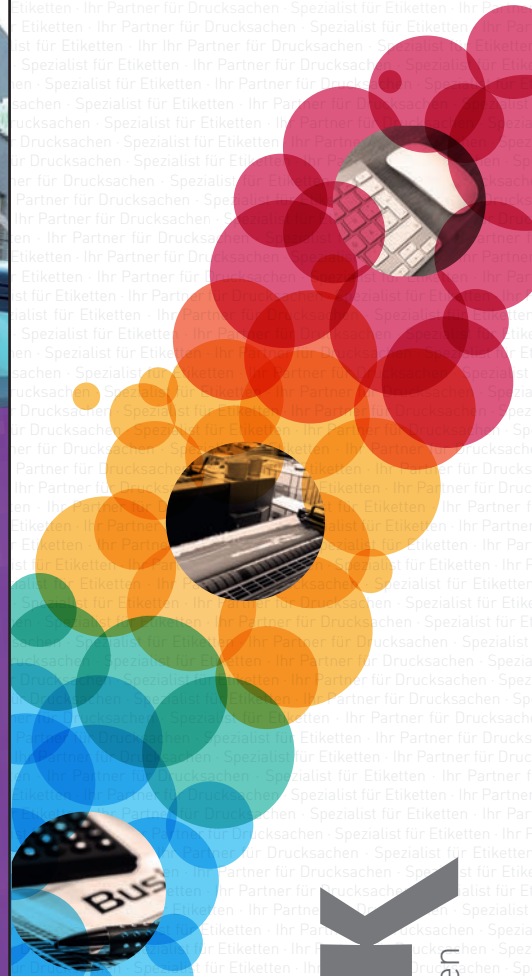


## Carlo geboren 2006

Das ist Carlo. Er wurde am 8. September 2006 im VfL-Kreißaal geboren. Er hat einige Jahre beim Osnabrücker SC gekickt, letztlich ist dann Tennis seine Lieblingssportart geworden. Mama Andrea fand die Idee ganz lustig, ihren Sohn im VfL-Kreißaal zur Welt zu bringen (auch wenn das Fliederlila an den Wänden damals noch weit entfernt vom echten VfL-Lila war). Schließlich stammt Andrea aus einer fußballverrückten Familie. Ihre Eltern, Carlos Großeltern, hatten ihr erstes Date bei einem Heimspiel des VfL an der Bremer Brücke. Opa Hubert war Bäckermeister. Er stand freitagabends im Stadion, um seinen VfL anzufeuern, auch wenn er schon am frühen Samstagmorgen wieder in die Backstube musste. Die Leidenschaft hat sich auf jeden Fall über Generationen auch auf Carlo übertragen. Er ist häufig mit Opa Hubert und seinem anderen Opa Josef im Stadion.

(das macht sie sogar zwei Mal pro Woche in einer Wettkampfgruppe). Fußball ist nicht so ihr Ding; sie schaut sich höchstens mal den BVB im Fernsehen an. Familien, die damals im VfL-Kreißaal ein Kind bekamen, wurde einiges versprochen: Ein Strampler vom VfL und vieles mehr. Bis heute hat Hannahs Familie nichts von den Lila-Weißen gehört. Vielleicht kommt ja noch etwas...

Eduard-Pestel-Straße 16  
49080 Osnabrück  
T 0541 95929 -0  
F 0541 95929-22  
info@levien.de



**LEVIE**  **DRUCK**  
Ihr Partner für Drucksachen & Spezialist für Etiketten

www.levien.de



# Fast wie TANZEN

Jugendreporterin  
Kim Wilmering hat einen  
Selbstversuch gewagt.  
Sie wollte wissen, wie Kick-  
boxen funktioniert. In der  
Kampfschule Schawe in  
Wallenhorst ging es für Kim  
dann so richtig zur Sache.







Kims Trainer Oliver Schawe



Text: Kim Wilmering | Fotos: Kim Wilmering, Maik Reishaus, Oliver Schawe, Karl Voll

Kickboxen – die meisten denken dabei an zwei durchtrainierte Boxer, die sich im Ring gegenüberstehen und mit schneller Geschwindigkeit sowie leicht und natürlich anmutenden, gezielten Bewegungen aufeinander losgehen. Als Laie fragt man sich verwundert: Wie machen die das eigentlich?

Um der Antwort etwas näher zu kommen, habe ich mich für eine Stunde in die Welt des Kickboxens begeben. Ich habe Schläge und Tritte geübt, versucht, diese auszuhalten, und gelernt, dass Kickboxen ein bisschen wie Tanzen sein kann, und es dabei auf viel mehr als nur reine Kraft und Geschwindigkeit ankommt.

Kickboxen verbindet als Kampfsportart das Schlagen mit Händen und Füßen mit dem konventionellen Boxen. Entstanden ist Kickboxen in den 1970er-Jahren in den USA. Training und Wettkampf weisen Ähnlichkeiten mit Boxen, Savate und Muay Thai auf. So entwickelten sich auch viele Techniken hinsichtlich der Tritte aus dem Karate. Wenn man auf die Schläge schaut, kann das Boxen als Vorbild gesehen werden.

Meine erste Kickboxstunde darf ich in der Kampfsportschule Schawe in Wallenhorst erleben. Diese gibt es seit zehn Jahren. Sie wird von Oliver Schawe geleitet, der mir meine erste Trainingsstunde gibt. Ich muss zunächst meine Schuhe und Socken ausziehen, denn geboxt wird barfuß. Direkt zu Beginn der Stunde stelle ich mich mit den an-

deren Trainierenden im Kreis auf und wir verbeugen uns voreinander. Nach einer kurzen Begrüßung beginnt das Aufwärmen. Und das hat es bereits in sich!

Wir laufen durch die Trainingshalle. In unregelmäßigen Abständen ruft Oliver Schawe uns Signale zu: Richtungsänderung, seitwärts laufen oder auch Liegestütze, von denen wir mehrere hintereinander machen müssen. Da die Signale häufig und gerne knapp nacheinander kommen, bringt mich bereits das Aufwärmen etwas außer Atem. Weiter geht es mit dem Dehnen. Ich merke, wie wichtig es beim Kickboxen ist, auch wirklich gelenkig zu sein.

Nun geht es so richtig los. Wir trainieren Schläge und Tritte. Oliver Schawe macht mit einem Trainierenden vor, wie das auszusehen hat. Das geht alles etwas zu schnell für mich und ich bin dankbar, dass er mir und meiner Trainingspartnerin die einzelnen Übungen noch einmal langsamer erklärt. Schawe zeigt uns die Fußstellung. Je nachdem ob man Links- oder Rechtshänder ist, sollte der Fuß der anderen Seite vorne stehen. Zusätzlich zu kraftvollen und präzise ausgeführten Schlägen und Tritten ist es wichtig, seine Deckung zu bewahren. Dies in einer Kampfsituation zu vergessen, wäre ja auch ganz schön fatal. Ich stelle erstaunt fest, dass es viel zu beachten gibt, bevor man überhaupt erst startet.

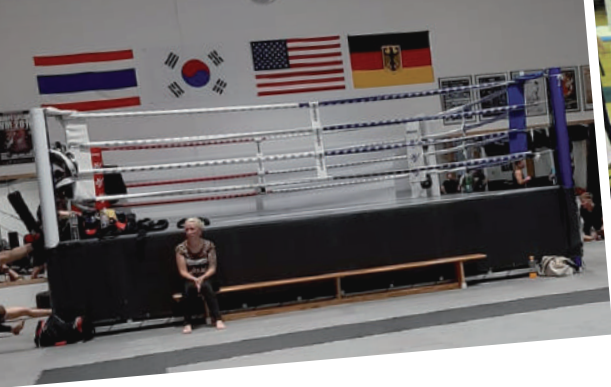
Oliver Schawe holt Boxhandschuhe für meine Trainingspartnerin und

mich. Immer abwechselnd übernimmt die eine den angreifenden Part, die andere muss versuchen, die Schläge und Tritte abzublocken. Schawe zeigt uns grundsätzliche Schläge, die man gerade, von unten, oder von der Seite ausführen kann. Am Anfang bin ich noch etwas zögerlich, meine volle Kraft einzusetzen. Doch je automatischer die Bewegungsabläufe werden, desto mehr traue ich mich, meinen Schlägen mehr Kraft zu geben. Das macht richtig Spaß. Hier darf man wirklich keine Angst vor Konfrontationen haben, denke ich mir.

Als wir dann die Kicks üben, merke ich wieder, wie beweglich Kickboxer sein müssen. Es ist gar nicht so leicht, mein Bein regelmäßig hoch genug zu bekommen und dabei auch noch gut zu zielen. Auch hier ist wieder Ausdauer gefragt. Dann stehen „Clinches“ auf dem Programm, das sind Kniestöße in die Seite. Diese führen wir mit Hilfe einer Matte aus, die sich unser Gegenüber als Schutz vor sein Schienbein hält.

Nach dieser Übung zeigt Oliver Schawe mir Kombinationen aus unterschiedlichen Kicks und Punches. Das Einprägen dieser Abläufe erinnert mich stark an eine Choreografie. So fühlt sich das Boxen durch das Auswendiglernen der Schritte in manchen Momenten fast ein wenig wie Tanzen an. Das hatte ich vorher nun wirklich nicht erwartet. Ich merke, wie wichtig es ist, seine Bewegungen gut zu koordinieren und bei all der Anstrengung konzentriert zu bleiben.





Als ich an der Reihe bin, die Schläge und Tritte meiner Trainingspartnerin durch meine Deckung zu verteidigen, merke ich, wie wichtig eine gute Körperspannung beim Kickboxen ist. Und wieder sind Ausdauer und Konzentration gefragt. Eine Nachlässigkeit kann schnell zum Treffer des Gegners führen – und das möchte ich nun wirklich vermeiden.

Nach einer Stunde endet meine erste Kickboxstunde so, wie sie begonnen hat: mit einem Zusam-

menkommen im Kreis und einer Verbeugung. Als ich die Trainingshalle verlasse, bin ich sichtlich geschafft, aber es war toll, sich so auszupowern und viele neue Dinge gelernt zu haben.

Mein Selbstversuch hat mir gezeigt, was für eine aufregende Sportart Kickboxen ist. Viele Dinge, die ich gelernt habe, gehen weit über das Sportliche hinaus und können einem auch im Alltag helfen. Beim Kickboxen geht es nicht nur darum, viel Kraft zu haben. Es

geht auch um Beweglichkeit, um Techniken, Konzentrationsfähigkeit, Koordination und Kondition. Und ich habe für mich gelernt, dass insbesondere die mentale Stärke auch eine wichtige Rolle spielt. Man darf nicht vorschnell aufgeben, muss auch einstecken können – und bei den Angriffen ist es wichtig, viel Mut zu beweisen. Mir hat es sehr gefallen, so dass ich mir vorstellen kann, dem Kickboxen treu zu bleiben.

Anzeige

Unternehmen Lebensqualität

vrrooom

Adrenalin und Nervenkitzel garantiert!  
Erlebe elektrisierenden Fahrspaß im *Nettedrom*.  
[www.nettedrom.de](http://www.nettedrom.de)

**nettedrom**  
Stadtwerke Osnabrück





# LIEBLINGS SPORT

VOR **ORT** ODER SOFA?

von **Gesche Tebbenhoff**,  
Schauspielerin, Yogalehrerin und Lehrbeauftragte am  
Institut für Musik der Hochschule Osnabrück

*Meine Liebe zum Sport begann eher holprig. Ich mochte den Schulsport nicht besonders und brachte maximal eine Teilnehmerurkunde von den Bundesjugendspielen mit nach Hause.*

*Meine Liebe gehörte dem Tanz und dem Ballett. Richtig gefunkt hat es bei mir erst, als die Aerobic-Welle mit Jane Fonda aus Amerika anrollte. Ich habe dann auch in dem ersten Fitnessstudio, das in Osnabrück Aerobic anbot, als Trainerin während meiner Schulzeit gejobbt. Fitnessstudio war während der Schauspielschule und meiner Zeit am Theater für mich Lebensbestandteil. Als Filmschauspielerin war ich wöchentlich in vielen Städten engagiert, da habe ich mit dem Laufen begonnen. Mit meinen Laufschuhen war ich von den Sportstudios unabhängig. Der Wendepunkt kam kurz nach der Geburt meiner Tochter, als mich das Yoga fand. Ich war restlos begeistert. Ashtanga Yoga verband alles, was ich von einem Training je zu erwarten hoffte. Für meinen Beruf ist eine gute Körperlichkeit und mentale Stärke enorm wichtig.*

*Ich entschied mich eine Yogalehrerausbildung zu machen und gründete mit meinem Mann 2011 die Yogaschule Support Yoga in Osnabrück.*

*Ausdauer-Kraft-Flexibilität: Keine andere Bewegungsabfolge hat für mich mehr Vorteile als das Ashtanga Vinyasa. Es ist eine herausfordernde Abfolge von Haltungen, die im Fluss miteinander verbunden sind. Bewegung und Atmung werden dabei synchronisiert. Eine Meditation in Bewegung sozusagen, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Wir freuen uns sehr, diese Vorteile an unsere Schüler weitergeben zu können.*

Foto: Gesche Tebbenhoff





# IM GESCHWINDIGKEITS- RÄUSCH

Jeden Monat fliegen die Hornissen aus. Dann geht es auf Kartbahnen der Region. Die Hornissen messen sich im niederländischen Oldenzaal, in Bocholt, in Herne, in Essen und auf vielen anderen Rennstrecken. Das nun seit 20 Jahren.







2001 saß eine Clique zusammen und überlegte, was man in der Freizeit so anstellen könne. Einer schlug Kartfahren vor. „Also fuhren wir los zur Kartbahn in Osnabrück, dem Tempodrom. Noch beim Verlassen der Kartbahn waren sich alle einig, dass wir das wiederholen sollten“, erinnert sich Stephan Zeisberg. Er ist heute Präsident der Kart Hornets Osnabrück und war ebenso wie Claas Watermann, der auch heute noch zu den Hornets gehört, Gründungsmitglied.

In den Jahren kamen immer mal wieder neue Fahrer dazu, andere verließen die Gruppe, aus beruflichen oder persönlichen Gründen. „Auf der Strecke sind wir Gegner. Doch wenn wir nicht mehr im Kart sitzen, sind wir Freunde“, so Stephan Zeisberg. Die Hornets dokumentieren all ihre Rennen und vieles mehr auf einer Webseite:

**[WWW.KART-HORNETS.DE](http://WWW.KART-HORNETS.DE)**

Anzeige

MEIN  
**VORPRUNG**  
 IHR REDET KEIN  
 FACH-CHINESISCH.





„Selbst meine  
Wochenenden  
und Urlaube  
verbringe ich  
klettern.“

---

Text: Tobias Romberg | Fotos: Timo Dierkes

---



Michael Pazzini ist einer der beiden Geschäftsführer der ZENIT Klettern GmbH in Osnabrück. Er hat die ZENIT Boulderhalle in der Dammstraße groß gemacht. Ein Gespräch über erste olympische Gehversuche, Glücksgefühle und eine mutige Kündigung.

**Sportklettern hat jüngst seine olympische Premiere gefeiert. Was sagst Du dazu?**

Olympia ist DAS Sportevent auf der Welt. Das Klettern mit den Disziplinen Speed (Klettern auf Zeit an einer genormten Wand und Route), Bouldern (Klettern in Absprunghöhe) und Lead (klassisches Klettern mit Seilsicherung in die Höhe) sich einem großen Publikum präsentieren konnte, ist natürlich in unserem Sinne. Der Ablauf vor Ort, wie gewertet, bewertet wurde und dass es nur eine Medaille für drei Disziplinen gab, zeigt, dass es noch viel Nachholbedarf gibt, diesen Sport wirklich für Publikum und Sportler in ein wirksames Format zu bringen. Besserung ist aber schon für Paris 2024 in Sicht.

**Welchen Bezug hast Du selbst zum Klettern/Bouldern?**

Ich war vor 20 Jahren zum ersten Mal Klettern – und sofort total begeistert. Dieses Gefühl des Glücks, wenn man eine schwere Route oder wunderschöne Bewegungen an der Wand geschafft hat, hat mich bis heute nicht mehr losgelassen. Selbst meine Wochenenden und Urlaube verbringe ich kletternd.

**Seit wann gibt es Euch schon und wer hat das Zenit gegründet?**

Die Idee hatte ich schon bei meinem ersten Kletterhallenbesuch. Da ich so begeistert war, beschloss ich, selber eine Halle zu bauen. 2009 kündigte ich meinen Job als Physiotherapeut und startete mit Existenz-



gründungskursen in das Abenteuer Kletterhalle. Schon sehr früh in der Gründungsphase kam Thomas Hofer dazu, der zu dieser Zeit im Outdoorladen Vagabund arbeitete und weitere Kompetenzen aus dem Outdoorbereich mitbrachte. Im Mai 2013, nach einer wirklich langen Odyssee, bekamen wir von der Bank die Kreditzusage für unser Projekt Zenit an der Dammstraße, bauten sechs Monate und öffneten kurz vor Weihnachten 2013 unsere Pforten.

**Was zeichnet Euch aus? Wie habt Ihr Euch über die Jahre entwickelt?**

Wir haben unser Projekt immer Schritt für Schritt entwickelt. So konnten wir es unseren Bedürfnissen und denen unserer Kunden anpassen. In der ersten Erweiterung mehr Boulderfläche, in der zweiten noch mehr Boulderfläche mit einem kleinen Trainingsbereich und in der letzten Erweiterung einen Trainingsbereich auf 250 Quadratmetern und einen Saunabereich. Mit diesem Angebot sind wir einzigartig in Nordwestdeutschland und lassen die Herzen zwischen Sport, Geselligkeit und Entspannung in einem holzig rustikalen Ambiente höherschlagen, denn wir bieten mehr als nur Sport.

**ZENIT**  
BOULDERN MIT HERZ

**BOULDERN MEHR ALS SPORT**

[WWW.ZENIT-KLETTERN.DE](http://WWW.ZENIT-KLETTERN.DE)

Dammstraße 2 | 49084 Osnabrück  
fon 0541 58028960 | fax 0541 58028962  
info@zenit-klettern.de | www.zenit-klettern.de



# MEINE LIEBE – MEIN DORF – MEIN VEREIN



Der TuS Bersenbrück im Norden des Landkreises besteht seit 126 Jahren und hat derzeit etwa 1350 Mitglieder. Der Verein, der 1895 von einigen Turnern und anderen Sportlern gegründet wurde, setzt auf das Nebeneinander von Breiten- und Leistungssport. Dies mit der Überzeugung, dass beide Bereiche einander bedingen und sich ergänzen.

Neben den großen Abteilungen Fußball und Volleyball ist der TuS Bersenbrück auch noch in vielen anderen Bereichen aktiv: Boxen, Breitensport, Leichtathletik, Radsport, Schwimmen, Sportabzeichen und Turnen gehören zum breiten Angebot des TuS.

Viele erinnern sich noch an ein Highlight der Bersenbrücker Fußballgeschichte. In der Spielzeit 1990/1991 nahm der TuS als Bezirkspokalsieger Weser-Ems am DFB-Pokal teil, traf daheim vor 3.500 Zuschauern auf Hannover 96 und verlor nach großem Kampf mit 0:4. 2019 erreichten die Bersenbrücker das Endspiel um den Niedersachsenpokal der Amateure, verloren dieses gegen den Ligarivalen SV Atlas Delmenhorst mit 2:3 und schrammten somit knapp an einer erneuten

Teilnahme am DFB-Pokal vorbei. Die Fußballer tragen ihre Heimspiele im Hasestadion, Hastruper Weg 1, aus. Namensgeber des Stadions ist die Hase, ein Nebenfluss der Ems, die südlich des Stadions verläuft. Gespielt wird auf Naturrasen. Auf der anderen Seite der Hase liegt ein Kunstrasenplatz, der ebenfalls vom TuS Bersenbrück genutzt wird.

Auch die Volleyballer setzen immer wieder sportliche Ausrufezeichen. Zehn Jahre nach Gründung der Abteilung stiegen die Bersenbrücker 1978 in die 2. Bundesliga auf. Leider konnte die Klasse nicht gehalten werden. Seit mehreren Jahren spielt die erste Herrenmannschaft nun im oberen Drittel in der Volleyball-Oberliga mit.

In den Sommermonaten steht den Volleyballern im Hemkestadion eine Sechsfeld-Beachvolleyball-Anlage zur Verfügung, auf der auch schon Nordwestdeutsche Beachvolleyballmeisterschaft veranstaltet wurden. Im Jugendbereich konnte der Verein zwischen 1978 und 1986 viermal die deutsche Meisterschaft erringen. Weitere Meisterschaften auf Niedersachsebene folgten.

Dem Vorstand gehören unter anderem Paul Fleddermann als 1. Vorsitzender, Vincenz Cuylyts als 2. Vorsitzender und Werner Rehkamp als Vorstand Finanzen an.

## [www.tus-bersenbrück.de](http://www.tus-bersenbrück.de)

Deine Ausbildung  
2022



**Kaufmann /-frau für Groß- und Außenhandelsmanagement (m/w/d)**

**Was wir Dir bieten:**

- ✓ Entwicklungs- & Karrieremöglichkeiten
- ✓ Attraktive Vergütung
- ✓ Arbeitsplatzsicherheit



**Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)**

- ✓ Regelmäßige Fortbildungen
- ✓ Vermögenswirksame Leistungen
- ✓ Hanse Fit Mitgliedschaft

**Wir freuen uns auf Deine Bewerbung**



jobs@seelmeyer.de oder per Post  
bauXpert Seelmeyer, z. Hd.: Manfred Seelmeyer  
Bramscher Str. 38, 49586 Neuenkirchen



# TUS BERSENBRÜCK



Fotos: Reinhard Rehkamp



# Auf dem SPRUNG!

Frieda Bühner gilt als eines der größten Basketballtalente unserer Region.

## Frieda Bühner

Geburtstag: 28. Mai 2004  
(17 Jahre alt)

Geburtsort: Georgsmarienhütte

Größe: 186 Zentimeter

Position: Forward

Verein: Osnabrück Panthers  
(Bundesliga)

**2012/13** Beginn der Basketball-Karriere beim Osnabrücker SC

**2014** Wechsel zum BBC Osnabrück

**2015** Zweiter Platz bei den Landesmeisterschaften mit der U11 des BBC Osnabrück

**2016** Auszeichnung „Beste Rebounderin“ beim Landesjugendtreffen des Niedersächsischen Basketball Verbandes (NBV), Nominierung in den NBV-Kader

**2017** Aufnahme in den Perspektivkader des Deutschen Basketball Bundes (DBB) mit Lehrgang in Heidelberg.

**2018** Erster Platz bei den Landesmeisterschaften mit der U16 des BBC Osnabrück, Deutscher Meister mit der U14 des BBC, Gewinn des North Sea Development Cups mit dem Team der U15-Nationalmannschaft in Dänemark, Top-Scorerin des deutschen Teams, Wechsel vom BBC Osnabrück zum OSC und den Panthers

**2019** Erster Einsatz für das 2. Bundesliga-Team der GiroLive Panthers / Rookie des Jahres der Weiblichen Nachwuchs-

bundesliga (WNBL) / Kapitänin der U15-Nationalmannschaft bei einem Turnier in Litauen, nominiert ins All Star Five Team / EM-Teilnahme mit der U16-Nationalmannschaft

**2020** Erster Einsatz für das 1. Bundesliga-Team der GiroLive Panthers / Nominierung in den Kader der DBB-3x3-U18-Nationalmannschaft

**2021** Nominierung in den deutschen A-Damen-Nationalkader zum EM-Qualifikationsturnier, Eurobasket Player of the Week Award in der 2. DBBL, Deutscher Vizemeister mit den Panthers / Topscorerin, Toprebounderin und effektivste Spielerin der 2. Damen-Bundesliga Nord / Gewinn des ersten deutschen U18-3x3-Pokals mit einer DBB-3x3-U18-Auswahl / Top-Performerin der deutschen U18-Nationalmannschaft beim Fiba U18 Women's Challenger

### Voraussichtlich 2022:

Wechsel an die University of Florida, Florida Gators Women's Basketball, NCAA First Division



Foto: Philipp Dauwe



# DAS LETZTE WORT HAT...

**Sportlich-Reporterin  
Kathrin Pohlmann**



## Das tägliche Survival Game für Radfahrer

Radfahren ist gesund. Eigentlich. Ich fahre jeden Morgen ganz sportlich mit dem Rad zur Arbeit. Doch der Weg dahin kommt mir eher sehr ungesund vor. Denn ich werde von diversen Hindernissen körperlich bedroht. Ich komme mir vor wie in einem Jump 'n' Run-Spiel. Am Startpunkt ist mein Adrenalin-spiegel schon am Anschlag. Ich bin auf alles vorbereitet, die Sinne sind geschärft. Los geht's. Nach ein paar hundert Metern nimmt mir der erste schon die Vorfahrt. Kein Ding. Damit habe ich gerechnet, ich bleibe einfach stehen. Punkt für mich. Weiter geht's. Die Müllabfuhr blockiert vor mir den Radweg. Jetzt ist schnelles Reaktionsvermögen gefragt – ein Blick nach hinten, keiner kommt, ausscheren und Müllwagen überholen. Geschafft. Dann weiter vorbei an parkenden Autos auf der rechten Seite, fahrenden auf der linken. Jederzeit bereit, dass von rechts eine Tür aufgeht und mich erfasst. Ich scanne mit meinem Blick jedes Auto, an dem ich vorbeifahre. Sitzt da jemand drin? Sind eventuell noch Scheinwerfer an? In meinem morgendlichen Spiel fehlt mir leider die Jump-Taste, sonst würde ich die einfach drücken und darüber springen.

Von links kommen mir die Gegner ziemlich nah – 1,5 Meter Abstand? Davon haben offenbar die wenigsten gehört. Also heißt es für mich: Weiter auf der schmalen Spur namens Radweg bleiben und bloß keinen Zentimeter vom Kurs abweichen. Dann kommt ein weiterer Spieler ins Game – ein Bus. Die Haltestelle und der Radweg kreuzen sich und ich werde an dieser Stelle des Spiels besonders herausgefordert. Der Versuch mich in den fließenden Verkehr einzufädeln, scheitert regelmäßig, denn da bin ich unerwünscht. Linke Hand raus, Blick nach hinten und die erste große Lücke nutzen, dann klappt es. Vorbei am Bus. Puh geschafft. Der Schweiß steht mir auf der Stirn – nicht wegen der Anstrengung – viel mehr, weil das Spiel mir einiges abverlangt. Bei der Arbeit angekommen bin ich froh, dass ich wieder einmal mit all meinen sieben Leben im Ziel gelandet bin. Die erste große Challenge des Tages ist somit geschafft. Schade, dass die eigentlich gesunde Fahrt mit dem Fahrrad ein tägliches Survival-Spiel ist. Next Level: Die Strecke im Herbst und Winter – Dunkelheit, Laub, Nässe. Und dann wartet da ja noch mein Endgegner auf mich – der Lkw. Auf dieses Spiel lasse ich mich aber nicht ein. Mein Game over wäre vorprogrammiert.

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
reinisch - büro für gestaltung  
Nicole Reinisch  
Süntelstraße 31 - 49088 Osnabrück  
0541 6853915 - info@reinisch.net  
www.sportlich-unterwegs.de

Chefredaktion:  
Dr. Tobias Romberg,  
stellv. Kathrin Pohlmann  
V.i.S.d.P.: Dr. Tobias Romberg

Idee und Konzept, Vertrieb:  
Nicole Reinisch, Stefan Reinisch,  
Kathrin Pohlmann, Dr. Tobias Romberg,  
Julian Symanzik

Grafik & Gestaltung:  
Nicole Reinisch, Stefan Reinisch

Bildnachweise:  
Seite 16: Frisbee-Mockup:  
freepik (country4k)  
Seite 19: FußballLogo:  
freepik (starline)

Druck:  
Levien Druck Osnabrück  
www.levien.de

Auflage: 5.000  
Erscheinungsdatum:  
Ende Oktober 2021

Sämtliche Texte und Fotos sind  
urheberrechtlich geschützt.

## FOLGT UNS



[facebook.sportlich-unterwegs.de](https://facebook.com/SportlichOS/)  
(facebook.com/SportlichOS/)



[instagram.sportlich-unterwegs.de](https://instagram.com/@sport_lich_unterwegs)  
(@sport\_lich\_unterwegs)

## MEDIENPARTNER

**OS-Radio** 104,8  
Immer nah dran.





**WIR  
VERWANDELN  
DICH IN EINEN  
SPEZIALISTEN**

**stationäre  
Kälte**

**mobile  
Kälte**

**Wir bilden  
aus.**