



Indoor Cycling Bikes von Schwinn Fitness haben sich die deutschen Nationalspielerinnen für die Weltmeisterschaft fit gestrampelt



Mit dem regelmäßigen Training auf dem Aktiv Tramp schult Melanie Behringer ihre koordinativen Fähigkeiten

# Auf zum dritten Titel

## Fitnessbranche unterstützt die DFB-Frauen

26. Juni fiel der Startschuss für die FIFA Frauen-Weltmeisterschaft 2011 in Deutschland. Die ganze Nation hofft nach 2003 und 2007 auf den dritten WM-Titel in Folge. Die Fitnessbranche fiebert mit. Denn verschiedene Anbieter haben die deutschen Spielerinnen in der Vorbereitung fit gemacht – und zwar körperlich wie auch geistig.

Vom 26. Juni bis 17. Juli 2011 wird die sechste Fußballweltmeisterschaft der Frauen ausgetragen. Insgesamt 16 Mannschaften spielen um den Titel. Das Team des Gastgebers Deutschland zählt dabei zu den Topfavoriten: Das Ziel ist der Titelgewinn im eigenen Land. Dafür drückt die ganze Nation die Daumen. Ganz besonders fiebern u.a. die Mitarbeiter von MoveToLive in Köln mit. Denn das Vertriebs- und Serviceunternehmen hat in diesem Jahr auch die deutsche Frauen-Nationalmannschaft – wie in den vergangenen Jahren bereits das Herren-Team – bei der Vorbereitung auf die WM unterstützt. Auf Indoor Cycling Bikes von Schwinn Fitness strampelten sich die Schützlinge von Bundestrainerin Silvia Neid in WM-Form und während des Turniers hoffentlich auch zum dritten Stern.

### Fortsetzung einer erfolgreichen Zusammenarbeit

Seit der Vorbereitung der Herren-Nationalmannschaft zur WM 2006 kooperiert MoveToLive (damals noch Nautilus) mit dem Deutschen Fußball-Bund (DFB). Die Zusammenarbeit kam damals durch eine fachliche Empfehlung der Fitnesstrainer um Mark Verstegen zustande und hat bis heute Bestand. Bei der Nutzung der Indoor Cycling Bikes stehen sowohl der regenerative Aspekt als auch das individuelle herzfrequenzorientierte Training zur Leistungsdiagnostik im Vordergrund.

### Bessere Koordination

Da die Weltspitze im Frauenfußball immer enger zusammenrückt, wachsen die Anforderungen an die individuelle Klasse der Spielerinnen. Um ihre koordinativen Fähigkeiten

zu verbessern, hat die deutsche Nationalspielerin Melanie Behringer regelmäßige Einheiten an Geräten der Frei AG in ihr Trainingsprogramm aufgenommen. „Zum ersten Mal habe ich den Tramp Trainer TT ausprobiert, als ich nach einer langwierigen Verletzung im Aufbau-Training war“, erzählt die Spielerin des 1. FFC Frankfurt. „Ich trainiere damit vor allem meine Sprungkraft.“

Seit Anfang 2011 besteht die Partnerschaft zwischen Melanie Behringer und der Frei AG. „Unsere Geräte sind für jede Altersklasse und jedes Trainingsniveau geeignet“, betont Marcellus Mayer, Vorstand der Frei AG. „Bereits zehn Minuten auf dem Aktiv Tramp reichen aus, um die intra- und intermuskuläre Koordination zu verbessern.“ Ein Motor überträgt dabei regulierbare Schwingungen auf das Trampolin, so dass der Trainierende entsprechende Gegenbewegungen ausführen muss, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen. Melanie Behringer nutzt das Gerät auch für sportartspezifische Übungen: Eine Trainerin wirft ihr einen Ball zu, den sie mit dem Fuß oder dem Kopf zurückschlagen muss. „Durch die verbesserte Koordination verfüge ich nun über mehr Durchsetzungsvermögen in Zweikämpfen“, so die Mittelfeldspielerin.

Die Zusammenarbeit von Melanie Behringer und der Frei AG beschränkt sich jedoch nicht nur auf das Sportliche. Vielmehr eröffnet das Unternehmen der 25-Jährigen auch die Möglichkeit, ein Praktikum im Bereich Medizin- und Sportmarketing in Kombination mit Sales Management zu absolvieren. „Ich freue mich, dass mir die Frei AG auch Perspektiven für die Zeit nach meiner aktiven Karriere eröffnet.“

### Weiterbildung für Profisportler

Dieses Praktikum ist nicht das Einzige, das Melanie Behringer in Sachen beruflicher Zukunftsplanung unternimmt. Ebenso wie ihre Teamkolleginnen Inka Grings, Nadine Angerer, Ariane Hingst, Anja Mittag und Martina Müller hat sie auch die Bildungsangebote des IST-Studieninstituts genutzt. Die Spielerinnen sind sich einig: Wer sich bereits während der Karriere weiterbildet, ist besser auf die Zeit nach dem Fußball vorbereitet. Schließlich kann die sportliche Laufbahn wegen einer Verletzung oder anderer Rückschläge schneller vorbei sein als gedacht. Dessen ist sich Welt- und Europameisterin Anja Mittag bewusst. „Aus diesem Grund finde ich es sehr wichtig, sich frühzeitig mit der beruflichen Karriere auseinanderzusetzen“, so die 25-Jährige. „Außerdem ist es gut, wenn neben dem Sport auch mal der Kopf beansprucht wird.“ Beim IST-Studieninstitut hat Anja Mittag, ebenso wie ihre Teamkollegin Martina Müller, das Fernstudium „Sportmanagement“ absolviert. „Besonders gefallen hat mir dabei, dass man bei

den Seminaren auch andere Teilnehmer kennenlernt“, zieht Anja Mittag Bilanz.

### „Bildung schadet keinem“

Inka Grings belegt aktuell die Weiterbildung „Sport- und Fitnessstraining“. „Bisher ist es super. Alles läuft unkompliziert, die Ansprechpartner sind da, wenn man sie braucht.“ Nach ihrer Karriere kann sich die sechsfache Torschützenkönigin der Frauen-Bundesliga sehr gut vorstellen, im Bereich Personal Training zu arbeiten. „Ich möchte selbstständig arbeiten, auch viel draußen mit den Menschen trainieren“, so die 32-jährige Angreiferin. „Generell kann ich jedem nur empfehlen, sich rechtzeitig mit seiner Zukunft zu befassen. Grundsätzlich gilt: Bildung schadet keinem.“

Für Weltmeisterin Melanie Behringer war es wichtig, dass sie ihre Weiterbildung zum „Sportfachwirt (IHK)“ per Fernstudium absolvieren konnte. „Ich konnte die Lernphasen so einplanen, dass sie nicht mit meinen Trainingszeiten kollidierten“, berichtet die 25-Jährige.

### Parallelen auf und außerhalb des Platzes

Einige Gemeinsamkeiten haben Nadine Angerer und Ariane Hingst. Beide spielen beim 1. FFC Frankfurt und blicken auf zahlreiche gemeinsame Einsätze und Erfolge mit der deutschen Frauen-Nationalmannschaft zurück. So wurden sie zusammen zwei Mal Weltmeister, holten vier Europameister-Titel und gewannen drei olympische Bronzemedailien.

Auch außerhalb des Spielfelds gibt es Parallelen: Sowohl Angerer als auch



An den Indoor Cycling Bikes schätzen die deutschen Nationalspielerinnen besonders die vielfältigen individuellen Einstellungen und die umfassenden Möglichkeiten zur Leistungsdiagnostik

Hingst haben eine Ausbildung zur Physiotherapeutin absolviert und sich darauf aufbauend für die Weiterbildung „Personal Training“ beim IST-Studieninstitut entschieden. „Von der Weiterbildung erhoffe ich mir eine Horizonterweiterung, so dass ich das neue Wissen später im Berufsleben einsetzen kann“, sagt Ariane Hingst. Ähnlich sieht es Torhüterin Nadine Angerer: „Als Physiotherapeutin und Sportlerin hat man einen Bezug zur Materie, man kennt sich mit Krankheiten und Verletzungen aus.“

Jetzt hat aber erst einmal die Weltmeisterschaft in Deutschland Priorität. „Ziel ist natürlich der Titelgewinn“, betont Melanie Behringer. „Denn eine WM im eigenen Land wird keine Spielerin von uns ein zweites Mal bestreiten.“ Die konditionellen Voraussetzungen für ein erfolgreiches Turnier sind jedenfalls gegeben, auch für die geistige Frische der deutschen Spielerinnen ist gesorgt. Wenn nun auch noch die sportliche Leistung stimmt, wird das offizielle WM-Motto des DFB tatsächlich Programm: „20Elf von seiner schönsten Seite.“



Unter Anleitung von Physiotherapeutin Ulrike Feuerbach trainiert Melanie Behringer mit dem Tramp Trainer TT effektiv und gelenkschonend ihre Sprungkraft

