

## Trainer Kern bekommt eine Parkuhr

Fußballer überreichen ihrem Coach ein originelles Abschiedsgeschenk

**MÜHLACKER-GROSSGLATTBACH** (pm). Zum Saisonabschluss haben die Kicker des TSV Großglattbach ihren langjährigen Trainer Martin Kern sowie die Spieler Florian Schulz, Nico Schulz und Yahya Altin verabschiedet. Der TSV-Vorsitzende Werner Geiger und der Abteilungsleiter Reinhold Schimpfen sowie die Erste und Zweite Mannschaft waren dabei mit von der Partie. Neben lobenden Worten und guten Wünschen für die Zukunft gab es Geschenke von der Vereinsleitung sowie den Mannschaften. Einen besonderen Gag hätten sich die Teams einfallen lassen, wie Schimpfen mitteilt. Eule habe zu seinen Fußballern immer wieder mal gesagt: „Du stehst rum wie eine Parkuhr.“ Zu



Eine Parkuhr für Trainer „Eule“. Foto: privat

diesem Statement kam es immer dann, wenn sich ein Spieler während des Trainings oder einer Partie zu wenig bewegte. In Anspielung darauf schenkten die Mannschaften dem scheidenden Trainer eine Original-Parkuhr aus D-Mark-Zeiten, die am Abend des Saisonabschlusses aus Hannover angefertigt wurde. „Die Überraschung war sichtlich gelungen. In seiner Abschiedsrede zeigte sich ‚Eule‘ gerührt und gab die lobenden Worte für Spieler und Verantwortliche zurück“, so Schimpfen. Der Trainer bedankte sich für vier schöne Jahre. Zwar habe man keinen Titel geholt, trotzdem habe er sich stets der Rückhalt von Mannschaft und Verantwortlichen sicher sein können. „Eule“ sprach von gegenseitiger Wertschätzung.

Ein Wiedersehen mit Martin Kern gibt es für die Großglattbacher Fußballer bereits gleich in der neuen Runde. Der scheidende Coach trainiert ab der Saison 2019/20 die Aktiven des TSV Wiernsheim, wo Kern in seiner Zeit als Jugend-Fußballer aktiv war.

## German Cup wirft Schatten voraus

**PFORZHEIM** (pm). Am heutigen Montag, 24. Juni, startet der Kartenverkauf für den Internationalen German Cup für Heißluftballone. Vom 27. bis zum 29. September wird der Wettbewerb zum zwölften Mal ausgetragen. Rund 50 Heißluftballon-Teams verschiedener Nationen werden dazu in Pforzheim erwartet, darunter auch wieder einige originelle Exemplare. Bei fünf Wettfahrten am Freitag, Samstag und Sonntag werden die Teams im sportlichen Kräfte-messen ihr Geschick unter Beweis stellen und die Faszination des Ballonsports demonstrieren. Schirmherr der Veranstaltung ist Pforzheims Oberbürgermeister Peter Boch.

Tickets für das Ballonspektakel sind erhältlich beim Kartenbüro in den Schmuckwelten, bei der Pforzheimer Touristinformation am Schlossberg, bei Intersport Schrey auf der Wilferdinger Höhe, beim Kundenzentrum der Stadtwerke Pforzheim (SWP) an der Werderstraße und beim Veranstalter des Wettbewerbs, dem Parkhotel Pforzheim.

## Neue Regeln für den Handballnachwuchs

**PFORZHEIM** (gl). Eine Reform, die dem Pforzheimer Jugendhandball reizvolle Impulse bringen könnte, hat der Deutsche Handball-Bund (DHB) für die Austragung der Deutschen Jugendmeisterschaft der männlichen A-Jugend beschlossen. Statt 48 mischen künftig nur noch 40 Mannschaften mit. Die SG Pforzheim/Eutingen, die sich seit der Einführung der Bundesliga immer qualifiziert hat, ist als Drittplatzierter der vergangenen Saison im 40er-Feld dabei. Zudem wurde der Spielmodus geändert. Die vier Staffeln spielen nach einer Vorrunde eine Meisterrunde mit den vier besten Teams der Gruppen. Die Meisterrunde wird in zwei Gruppen mit jeweils acht Mannschaften national ausgespielt. Sollte die SG Pforzheim/Eutingen hier mit von der Partie sein, könnte das Pforzheimer Publikum in den Genuss von Spitzenteams wie die Füchse Berlin, Magdeburg oder Kiel kommen.

# Stressfrei abfahren kann man lernen

Mit dem rosa Elefanten aufs Rad und bergab: Unsere Mitarbeiterin überwindet bei einem Mentaltraining ihre Sturzangst

Seit einem unfreiwilligen doppelten Salto über den Rennradlenker habe ich bei steilen und schnellen Abfahrten Probleme. Ein spezielles Sportmentaltraining hat geholfen, diese zu überwinden.

VON MAREN RECKEN

**MÜHLACKER-LOMERSHEIM**. Rad fahren macht Spaß. Bergab noch mehr als bergauf. Sollte es eigentlich. Wenn aber bei jeder Tour in die Berge ein kleiner fieser Kerl mit aufs Rad steigt, sieht das ganz anders aus. „Meinst du, du schaffst die Abfahrt dieses Mal locker und entspannt? Das werden wir ja sehen“, höhnt er bereits vor dem ersten Tritt in die Pedale.

Blauer Himmel, optimale Temperaturen, kaum Autos auf der Passstraße. Um die 1000 Höhenmeter auf knapp zwanzig Kilometer sind kein Problem. Die Beine sind trainiert. Aber der kleine Kerl meldet sich mal wieder: „Hast du die Schlaglöcher gesehen? Der Straßenbelag ist nicht gerade glatt. Da willst du heil runter?“

Mit jedem Höhenmeter fällt der Anstieg schwerer. Nicht weil die Puste ausgeht, sondern weil jede Spitzkehre in Richtung Passhöhe enger zu werden scheint – besonders beim Gedanken an die drohende Abfahrt. Die Aussicht ist atemberaubend. Kilometerweit reicht der Blick in die Ebene. Aber ich kann nicht richtig genießen, was ich mir erstrahle, den der felsige Abgrund droht: „Hast du schon mal darüber nachgedacht, was passiert, wenn du nicht mehr bremsen kannst und über die Leitplanke fliegst? Autos kommen dir bei der Abfahrt auch entgegen.“

Meine Hände sind bereits jetzt schweißgebadet. Bergabfahren macht nicht jedem Spaß. Irgendwie bin ich dann wieder unten angekommen. Fix und alle. Gefühl mit Dauerbremsen. Wohlfühlfaktor unterirdisch, Stressfaktor galaktisch. Später google ich: Rennrad, Passstraße, bergab, Angst, Stress, Haarnadelkurve. Ich stoße auf Eva Helms und ihr Mentaltraining.

Jetzt sitze ich wieder im Sattel. Wir üben am Rande des Odenwalds auf dem Apfelblütenweg bei Schriesheim. Ideale Bedingungen für Kandidaten wie mich, findet Helms: Eine moderate Gefällstrecke, eine enge Rechts- und eine enge Linkskurve, keine Autos. Später geht es auf eine kleine Ausfahrt, natürlich mit Abfahrt. Die



Dank des Trainings hat unsere Reporterin Maren Recken bergab sogar ein Lächeln parat. Foto: privat

erfahrene Ex-Triathletin setzt bei ihrem Mentaltraining auf eine Mischung aus technischen Übungen und Erkenntnissen aus der Hirnforschung. „Daraus habe ich meine Trainingsmethode entwickelt, die darauf basiert, Ängsten mit speziellen Techniken entgegenzuwirken“, berichtet sie und fügt hinzu: „Diese Kombination aus Mental- und Techniktraining ist mein Alleinstellungsmerkmal. Das haben mir meine Kunden, die ich zum Training auch in Hamburg oder der Schweiz aufsuche, versichert.“ Zuerst erklärt Helms beruhigend, dass Angst eigentlich eine ganz normale Reaktion des Gehirns ist, wenn es eine Situation als unbekannt oder bedrohlich einstuft. Nur wenn es zu viel wird und sich das Gehirn auf die Angst fixiert, sei es an der Zeit, es auszutricksen, um die negativen Gefühle in den Griff zu bekommen. Dann kommt der rosa Elefant ins Spiel. „Wenn ich dir sage, denke jetzt nicht an einen rosa Elefanten, dann sucht dein Gehirn zuerst nach Gedanken, Bildern und Erinnerungen zu rosa Elefanten und ist erst in einem zweiten Schritt in der Lage,

gend, dass Angst eigentlich eine ganz normale Reaktion des Gehirns ist, wenn es eine Situation als unbekannt oder bedrohlich einstuft. Nur wenn es zu viel wird und sich das Gehirn auf die Angst fixiert, sei es an der Zeit, es auszutricksen, um die negativen Gefühle in den Griff zu bekommen. Dann kommt der rosa Elefant ins Spiel. „Wenn ich dir sage, denke jetzt nicht an einen rosa Elefanten, dann sucht dein Gehirn zuerst nach Gedanken, Bildern und Erinnerungen zu rosa Elefanten und ist erst in einem zweiten Schritt in der Lage,

### Info

#### Eva Helms und ihr Mentaltraining

Eva Helms hat den Sport zunächst aktiv entdeckt, mit Erfolgen im Triathlon. Sie war unter anderem 2012 beim Ironman in Hawaii mit dabei und hat es bis ins Ziel geschafft. Neben einer Ausbildung zum Sport-Mental-Coach (Steinadler Seminare) hat sie Fortbildungen zum Thema „Trainingslehre“ und „Resilienztrainer“ absolviert. Bei ihrem Mentaltraining und Mentalcoaching verbinden sich die eigenen sportlichen Erfahrungen mit dem in der Ausbildung gelernten Wissen. Neben dem Radfahren hat sie noch die beiden anderen Triathlon-Disziplinen Laufen und Freiwasserschwimmen im

Trainingsprogramm. Das Mentaltraining dauert dreieinhalb bis vier Stunden und beginnt mit einem Fahrpraxistraining und einer Einführung ins Mentaltraining, dann folgen viele Übungen und viel Zeit zum Ausprobieren des neu Erlernten – inklusive einer kleinen, rund 25 Kilometer langen Rundfahrt. Negative Erlebnisse aus der Vergangenheit wie Stürze werden nur soweit notwendig thematisiert. Schließlich sollen sich positive Empfindungen festsetzen.

• Infos: [www.sportmentalcoaching-rueckenwind.de/stressfrei-bergab/](http://www.sportmentalcoaching-rueckenwind.de/stressfrei-bergab/)

## Wiernsheim besiegt Illingen knapp

Unterländer Bezirksliga: Wiernsheimer Schützen bleiben dem Spitzenreiter Mundelsheim dicht auf den Fersen

VON RUDOLF HALLER

**ENZKREIS**. Der Spitzenreiter SSV Mundelsheim hat seinen vierten Wettkampf bei der SG Oberrot mit 832:808 Ringen klar gewonnen und führt damit weiterhin die Unterländer Bezirksliga mit dem Kleinkaliber-Gewehr souverän an. Die Mundelsheimer KK-Spezialisten konnten dabei erneut das tagesbeste Mannschaftsergebnis vorlegen und damit den Vorsprung in der Rangliste auf satte 73 Zähler ausbauen. Auf Platz zwei folgt der SSV Wiernsheim, der im Vaihinger Kreisduell beim KKS

Illingen zwar knapp mit 803:801 Punkten gewinnen konnte, dadurch jedoch weiteren Boden auf den Tabellenführer einbüßte.

Dritter ist der SSV Güglingen, der nach seinem deutlichen 811:772-Heimsieg über den SSV Stetten den Rückstand auf Platz zwei jetzt bis auf fünf Zähler verringern konnte. Bereits mit deutlichem Rückstand auf das Verfolger-Duo belegen der SV Möglingen II (808:797 Sieg bei der SG Bietigheim) und der KKS Illingen die Plätze vier und fünf und führen damit das noch dicht zusammenliegende Mittelfeld an, das in etwa hinunter reicht bis zum Aufsteiger

SV Aurich auf Rang zwölf. Dahinter streiten sich die Teams aus Stetten, Walheim und Neckarsulm um die rote Laterne, mit den bislang schlechtesten Karten für die SG Neckarsulm.

In der Wertung der besten Einzelschützen haben derzeit zwei Schießsportlerinnen die Nase vorn. Nele Stark vom SSV Güglingen ist nach wie vor unangefochten. Ihr Vorsprung auf Janina Link (Mundelsheim) und Lucien Weeber (Möglingen) beträgt bereits 14 beziehungsweise 15 Zähler. Mit im Rennen sind dahinter allerdings auch noch Bezirksschützenmeister Tobias

Kvapil (Oberrot) und Stefan Obesser (Mundelsheim). Die Plätze acht und neun gehen bei den Einzelschützen aktuell an die Wiernsheimer Willi Gille und Alina Gengenbach. Auf Platz elf steht der Illinger Jochen Palmer.

**Ergebnisse:** Güglingen I – Stetten I 811:772; Neckarsulm I – Heilbronn I 782:791; Illingen I – Wiernsheim I 801:803; Clebronn I – Aurich I 805:793 Kleinsachsenheim I – Walheim I 780:770; Bietigheim I – Möglingen II 797:808; Oberrot I – Mundelsheim I 808:832; Zell I neutral 827.

## „Ich habe es gerne gemacht“

Rolf Hahnenkratt aus Mühlacker tritt nach 22 Jahren an der Spitze des Tischtennisverbands Württemberg-Hohenzollern ab

VON ULRIKE STAHLFELD

**MÜHLACKER**. Rolf Hahnenkratt von der TTA 08 Mühlacker ist gern Bezirksvorsitzender des Tischtennisverbands Württemberg-Hohenzollern gewesen. Am Samstag gab der 66-Jährige sein Amt nach 22 Jahren an Thomas Kreidler von der Spvgg Mönshausen ab. Ein bisschen Wehmut schwang beim Stabwechsel im Umlandbau schon mit.

Hahnenkratt stand 22 Jahre an der Spitze des Bezirks Ludwigsburg, der sich mit seinen 67 Vereinen von Oberdingen und Knittlingen über Mönshausen und Heimsheim bis weit hinter Ludwigsburg nach Marbach und Erdmannshausen erstreckt. „Es ist der zweitgrößte von 15 Bezirken, mit 157 Mannschaften im Spielbetrieb“, sagte Hahnenkratt, kurz bevor er am Samstag beim Bezirksrat in Mühlacker gemeinsam mit seinem Vize Peter Wildermuth (TSG Steinheim) zum letzten Mal die Meisterschaftsurkunden an erfolgreiche Spieler verteilte. Vor 22 Jahren habe ihn Rainer Franke, aktueller Präsident des Tischtennisverbands Württemberg-Hohenzollern (TTVWH), gefragt, ob er nicht seine Nachfolge als Ludwigsburger Bezirksvorsitzender antreten wolle, erinnerte sich Hahnenkratt bei seiner Verabschiedung an die Anfänge. Er habe sich nicht die Frage gestellt, ob er das könne. „Die Frage muss lauten, ob ich das will“, so der ehemalige Verwal-

tungsbeamte. Als Vorsitzender könne man die Arbeit des Verbands mitbestimmen, unterstrich er die Bedeutung des Postens.

Ein Drittel seines Lebens sei er nun Bezirksvorsitzender gewesen: „Ich habe es gern gemacht.“ Als bei ihm das Gefühl von Routine aufkam, wollte er aufhören. Was seinen Nachfolger Thomas Kreidler betrifft, hatte der scheidende Vorsitzende im Vorfeld der Wahlen betont: „Der will's machen, der ist engagiert.“ Der 42-Jährige von der Spvgg Mönshausen war bis Samstag Bezirksjugendvorsitzender gewesen. Beim vorangegangenen Bezirksjugendtag, ebenfalls am Samstag im Umlandbau, konnte kein Nachfolger für diesen Posten gefunden werden. Hahnenkratt bleibt dem Tischtennisverband verbunden. Denn der Mühlackerer war nicht nur Bezirksvorsitzender, sondern seit 25 Jahren auch Leiter von vier Klassen. „Da werden noch einige Jahre folgen“, war sich Thomas Kreidler sicher, als er gemeinsam mit Jürgen Mohr, Ressortleiter Jugendsport beim Tischtennisverband Württemberg-Hohenzollern (TTVWH), und Bezirkskassierer Reimund Scheytt seinen Vorgänger mit der TTVWH-Ehrenmedaille auszeichnete.

Scheytt würdigte Hahnenkratts unerermühtes Engagement. „Es gab immer viel zu tun“, sagte der Ressortleiter Finanzen und überreichte ihm Namen des Bezirks einen Reisegutschein. Einen Geschenkkorb hatte für den Verband Jürgen Mohr mitge-



Rolf Hahnenkratt (links) wird von seinem Nachfolger Thomas Kreidler mit der Ehrenmedaille des Tischtennisverbandes Württemberg-Hohenzollern ausgezeichnet. Foto: Stahlfeld

bracht. Er betonte, dass länger als Hahnenkratt bislang nur Thomas Machelett vom Bezirk Allgäu-Bodensee mit 24 Jahren Vorsitzender gewesen sei.

Hahnenkratt hatte als 18-Jähriger bei der 08 mit dem Tischtennispiel begonnen und schnell Verantwortung übernommen. Er war unter anderem Kassierer und bald Abteilungsvorsitzender. Wie lange? „30 Jahre, nein schreiben Sie 40 Jahre“, war sich Hahnenkratt da am Samstag auf Nachfrage unserer Zeitung selbst nicht mehr ganz sicher. Die Bedeutung des Tischtennisports habe sich in all den Jahren verändert, so der Tischtennisfreund rückblickend. Tischtennis habe nicht mehr

den Stellenwert wie früher: „Da gab es in Mühlacker vor allem Fußball, Handball und eben Tischtennis.“ Heutzutage könne sich die Jugend zwischen viel mehr Sportarten entscheiden. Neben Rolf Hahnenkratt gab es am Samstag weitere Geehrte. Reimund Scheytt von der TTA 08 Mühlacker engagierte sich seit 41 Jahren im Bezirk Ludwigsburg. Dafür wurde der Illinger mit der Ehrennadel in Gold des Württembergischen Landessportbunds (WLSB) ausgezeichnet. Seit 26 Jahren macht sich Peter Wildermuth von der TSG Steinheim im Bezirk unter anderem als Ressortleiter Mannschaftssport verdient. Er bekam ebenfalls die WLSB-Ehrennadel in Gold.