

EINSVIER



SCHWERPUNKT

**Zwischen Schulbank
und Spielfeld**

AUS DEN KIEZEN

**Der EINSVIER-
Laufstrecken-Check**

INTERVIEW

**VfL-Trainer Bob
Hanning**

GUT GEBAUT

**Das Haus
der Athleten**

Motivatoren

Es gibt viele gute Gründe, Sport zu treiben. Um die eigenen Gedanken zu ordnen, sucht der eine beim Joggen die Stille, während ein anderer eintaucht in die mitreißende Musik seines Tanzkurses. So manche möchten Pfunde verlieren, andere dagegen Medaillen gewinnen. Man kann durch Leistungen herausragen oder endlich zu einem Team gehören. Im Sportunterricht und Verein lernen Kinder Fairplay, Regeln einzuhalten, gleichzeitig können sie eigene Grenzen sprengen, über sich hinauswachsen. Zuletzt hilft das richtige Training, entweder Verletzungen vorzubeugen oder den eigenen Körper nach Strapazen wieder fit zu machen.

Die Motivationen sind so vielfältig wie die Disziplinen, die man in der Landeshauptstadt ausüben kann. In der aktuellen EINSVIER bleibt Potsdam zwar die Stadt der Schlösser und Gärten, rückt aber zugleich als Stadt des Sports ins Flutlicht: Wir stellen Vereine vor, die Sie als Mitglied suchen, sowie Menschen, die Ihnen als Vorbild dienen, sollte der innere Schweinehund zu laut bellen. Doch bevor es raus an die frische Luft, auf den Sportplatz oder in die Turnhalle geht, lassen Sie sich von der sportlichen Vielfalt in unserer Heimatstadt inspirieren – natürlich beim Lesen der EINSVIER!

Ihre EINSVIER-Redaktion

AUF EIN WORT

- 3 Sport ist ein Teil des Friedens

KURZ UND KNAPP

- 4 Nachrichten aus Drewitz, der südlichen Innenstadt, dem Bornstedter Feld, dem Luftschiffhafen und Babelsberg

SCHWERPUNKT SPORT

- 6 Zwischen Schulbank und Spielfeld
- 10 VfL-Handballtrainer Bob Hanning im EINSVIER-Interview
- 12 Umfrage: Wie halten Sie sich fit?
- 13 Alles für Athleten

AUS DEN KIEZEN

- 14 Der EINSVIER-Laufstrecken-Check
- 16 Das Team mit den goldenen Fingern

ZU BESUCH BEI

- 18 Olympiasieger Sebastian Brendel

KULTUR ERLEBEN

- 20 Ab aufs Parkett

LOKAL SOZIAL

- 22 Ein Stück Freiheit dank Donnerlittchen e. V.

GUT GEBAUT

- 24 Das Haus der Athleten

IN POTSDAM ZU HAUSE

- 26 Auf die Plätze, fertig, los!

GUTE UNTERHALTUNG

- 28 Kernige Kraftprotze
- 29 Würfle dich fit!

TIPPS UND SERVICE

- 30 Die gute Seele der GEWOBA

- 31 IMPRESSUM



Foto: Stefan Gloede

Führt uns durch den Luftschiffhafen: VfL-Spieler Nils Fuhrmann **Seite 6**



Foto: Stefan Gloede

Verrät, wo man am besten joggen kann: Jessica Beulshausen **Seite 14**



Foto: Stefan Gloede

Ermöglicht Radtouren für besondere Familien: Donnerlittchen e. V. **Seite 22**



Foto: Benjamin Maltry

Ist ein Zuhause für Sportler*innen: Das Wohnheim im Luftschiffhafen **Seite 24**

Sport ist ein Teil des Friedens

Das sportliche Potsdam ist das Thema dieser Ausgabe unseres Magazins EINSVIER. Als wir für das Heft recherchiert haben, konnten wir nicht ahnen, dass ein Krieg über Europa hereinbricht. Und so haben wir uns in den letzten Tagen gefragt: Können wir angesichts der Verbrechen und des Leidens in der Ukraine ein Heft über das sportliche Leben in Potsdam machen?

Wir denken ja: Denn die Sportvereine sind ein wichtiger Teil des Miteinanders in unserer Stadt, ebenso wie all jene Vereine und Initiativen, die sich um Nachbarschaften und die Umwelt kümmern, die kulturelle und Bildungsprojekte ermöglichen, sich um demokratische Teilhabe und Inklusion mühen oder die Freizeit von Kindern gestalten. Die Aufzählung ist sicher unvollständig, aber für sie und alle Ungenannten gilt: Gemeinsam ermöglichen sie das Miteinander in unserer Stadt.

Und genau dieses Miteinander brauchen wir heute mehr denn je: Die russische Invasion fordert unser Gemeinwesen heraus. Wir werden es nicht zulassen, dass der von Putin befohlene Angriff unser friedliches Zusammenleben mit unseren ukrainischen und russischen Nachbarn zerstört.

Wir erleben täglich, dass unser Miteinander stark ist. Es sind die vielen Aktiven, Engagierten, Helfer und Ehrenamtlichen, unter ihnen zahlreiche Sportler*innen, die unser Gemeinwesen so stark gemacht haben. Zu dieser Stärke hat die ProPotsdam seit Jahren beitragen können. Jährlich unterstützen wir gemeinnützige Organisationen mit etwa 1 Millionen Euro.

Wir schaffen Räume für Begegnungen, im Bornstedter Feld oder in Drewitz, auch Plätze und Hallen für den Sport, so im Luftschiffhafen und im Potsdamer Norden. Über unsere gemeinnützige Tochter Soziale Stadt ProPotsdam betreiben wir Begegnungshäuser im Schlaatz, in der



„Sport steht für Miteinander. Er steht für Fairness und Gemeinsinn. Sport ist ein Teil des Friedens.“

Potsdamer Mitte und in Drewitz, die den Geflüchteten und Potsdamer*innen wirksam helfen.

Mit Sorge schauen wir auf den Verlauf des Krieges. Der Strom der Geflüchteten ist noch nicht versiegt. Sie müssen willkommen geheißen, aber auch versorgt werden, vernünftig wohnen, arbeiten und zur Schule gehen können. Die aufziehenden Probleme werden unser Gemeinwesen noch mehr als bisher herausfordern.

Sport steht für dieses Miteinander. Er steht für Fairness und Gemeinsinn. Sport ist ein Teil des Friedens. Deshalb ist es richtig, in Zeiten des Krieges über das sportliche, das friedliche Potsdam zu schreiben.

Um es mit den Worten der Nowaja Gasetta des russischen Friedensnobelpreisträgers Dmitri Muratow zu sagen: „Es gibt eine gute Nachricht. Das Wort „Frieden“ haben Sie noch nicht verboten.“

Jörn-Michael Westphal • Bert Nicke

Grafik: shutterstock/Helena Dum



Hilfe für Geflüchtete

Die Hilfsbereitschaft in Potsdam zur Unterstützung Geflüchteter aus der Ukraine ist groß. Auch wir leisten mit unseren vielfältigen Aufgaben beim Wohnen, Bauen, Entwickeln sowie sozialem Engagement in den Quartieren einen Beitrag bei der Unterbringung von Geflüchteten und stellen Wohnungen zur Verfügung, unter anderem am Schlaatz. Zusätzlich werden laufend weitere kurzfristige sowie langfristige Möglichkeiten geprüft, etwa auf noch ungebauten Grundstücken der ProPotsdam. In der Orangerie der Biosphäre ist in kurzer Zeit eine Notunterkunft für die Erstversorgung geschaffen worden. Auch die gemeinnützige Gesellschaft Soziale Stadt ProPotsdam hat Angebote zur Begegnung und Begleitung in den Quartieren geschaffen. Es gibt im Quartierstreff Staudenhof Hilfe für die Betroffenen und ihre deutschen Gastgeber, eine Essensversorgung wurde eingerichtet. Das Begegnungszentrum oskar in Drewitz bietet eine Kontakt- und Sammelstelle für Ehrenamtliche sowie ein Begegnungscafé an.

- ➔ [quartierstreff-staudenhof.de](#)
- ➔ [oskar-drewitz.de](#)

Visualisierung: Architekturcontor Schagemann Schulte GmbH



GEMEINSAM GROSS WERDEN

Eine neue Kita für mehr als 150 Kinder entsteht im Bornstedter Feld. Den neuen Spiel- und Lernort errichtet der zuständige Entwicklungsträger an der Georg-Hermann-Allee auf knapp 1.600 Quadratmetern Fläche. Zusätzlich Platz zum Toben bietet der direkt angrenzende Volkspark. Die Integrationskita wird auch 20 Kindern mit Beeinträchtigung die Gelegenheit geben, gemeinsam mit den anderen zu spielen und zu lernen. 4,9 Millionen Euro wird das Projekt kosten, die Eröffnung ist für den Sommer 2023 geplant.

Grafik: Shutterstock, Daniel Grohmann



Podcast aus dem Luftschiffhafen

Exklusive Audio-Infos aus dem Luftschiffhafen präsentieren Ihnen „Schmidt & Bornemann“. Die Namensgeber des „Sportpark Podcasts“ kennen sich als Insider gut in allen Winkeln des Athleten-geschehens aus. Ron Schmidt arbeitet als U23-Bundestrainer für Triathlon, Axel Bornemann ist Jugendkoordinator des Handballvereins VfL Potsdam. Regelmäßig holen sie sich illustre Gäste aus den Vereinen und Stützpunkten mit ihren spannenden Geschichten ins Studio.

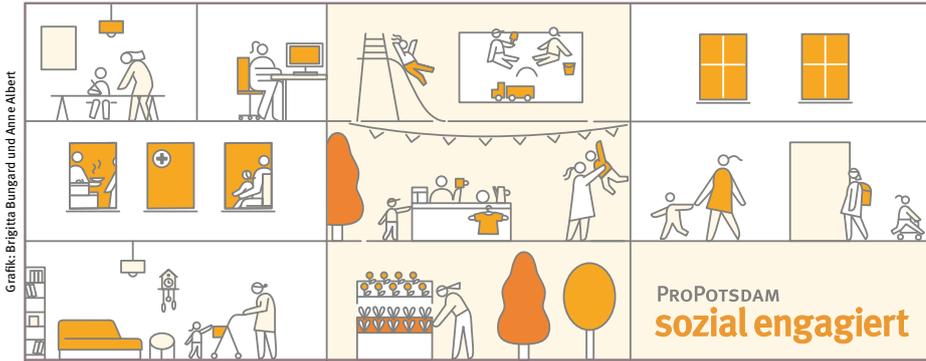
- ➔ sportpark-luftschiffhafen.de/index.php/de-DE/podcast

WOHNFLÄCHEN-BONUS WIRKT

Wie das Leben so spielt: Die Kinder ziehen aus, der Partner ist nicht mehr da. Mit einem Mal wird die geräumige Drei- oder Vierraumwohnung zu groß. Wenn Sie bei der ProPotsdam leben und in kleinere vier Wände ziehen wollen, können Sie vom Wohnflächenbonus profitieren. Die Miete für eine mindestens ein Zimmer oder 10 Quadratmeter kleinere Wohnung reduziert sich dann um 2 Euro pro Quadratmeter. Ein Umzugszuschuss in Höhe von 100 Euro pro eingespartem Quadratmeter kommt obendrauf. Wie die Erfahrungen zeigen, zahlen Mieter*innen, die in den letzten 1,5 Jahren den Bonus in Anspruch genommen haben, durchschnittlich rund 150 Euro weniger Nettokaltmiete im Monat.

- ➔ propotsdam.de/mieterservice

PROPOTSDAM-BONUS



Grafik: Brigitta Bungard und Anne Albert

Neue Optionen bei der Wohnungssuche: Menschen, die in Potsdam leben oder wegen Arbeit, Ausbildung oder Studium in die Stadt pendeln, werden bei Neuvermietungen bevorzugt. Bis zu 50 Prozent der nicht mietpreis- oder belegungsgebundenen Wohnungen im ProPotsdam-Bestand sind für sie reserviert. Die Vergabe erfolgt nach einem transparenten Punktesystem. Es berücksichtigt auch Menschen mit Behinderungen und Pflegebedarf, Familien mit Kindern sowie soziale Kriterien, etwa die Haushaltseinkünfte. Wie dieses Punktesystem funktioniert, erfahren Sie auf der ProPotsdam-Homepage. Freie Wohnungen finden Sie im Kundenportal oder in der ProPotsdam-App mit dem Verweis „ProPotsdam-Bonus“.

➔ propotsdam.de/mieten/propotsdam-bonus



Foto: Anja Sadowski / Biosphäre Potsdam

Mitten im Dschungel

Sebastian Leifgen hat zum Jahreswechsel den Geschäftsführerposten in der Biosphäre Potsdam von Eckhard Schaaf übernommen. Der Event- und Tourismusfachmann will den Erlebnisort stärken, unter anderem das gastronomische Angebot erweitern. Aktuell meistern Leifgen und sein Team eine zusätzliche Herausforderung: Die Biosphäre ist seit Mitte März Anlaufstelle für Geflüchtete aus der Ukraine. „Als die Anfrage der Stadt kam, haben wir nicht lange nachgedacht und innerhalb von 24 Stunden alles Nötige veranlasst“, bemerkt Leifgen.

➔ biosphaere-potsdam.de



Foto: Shutterstock / spaltleit

Aktrice und Erfinderin

Der Platz an der Gabelung von Virchow- und Karl-Marx-Straße in Babelsberg trägt seit Kurzem den Namen Hedy Lamarr. Was die ehemals schönste Frau der Welt mit Potsdam zu tun hat? Als Schauspielerin drehte sie in Babelsberg, verließ dann aber Nazi-Deutschland und ging in die USA. Hier avancierte sie zum Star. Ihr Talent beschränkte sich nicht auf die Leinwand: Gemeinsam mit George Antheil reichte sie 1941 das Patent für eine sichere Funksteuerung ein, bis heute eine der Grundlagen für WLAN, GPS und Bluetooth.

Michaela Lindinger:

„Hedy Lamarr: Filmgöttin – Antifaschistin – Erfinderin“.

Molden Verlag, 255 S., 28 Euro

„Geniale Göttin –

Die Geschichte von Hedy Lamarr“

u. a. als DVD oder als Stream bei RTL+

Zwischen Schulbank und Spiel- feld



Der Luftschiffhafen bietet eine Heimat für viele Spitzensportler*innen und solche, die es mal werden wollen. So wie Nils Fuhrmann. Er besucht die Sportschule Potsdam „Friedrich Ludwig Jahn“ und spielt in der A-Jugend des 1. VfL Potsdam. Womöglich steht er gerade vor einem Karrieresprung. Die EINSVIER hat er auf einen Rundgang durch sein Leben mitgenommen.

Wir treffen den gut zwei Meter großen Lockenkopf an einem Spätnachmittag nach einem Training in der Cafeteria im Luftschiffhafen, wo er öfter in den Pausen anzutreffen ist. Schule und Sport wechseln sich in einem festgelegten Turnus ab. „Meist hat man einmal vormittags und einmal nachmittags Training“, erzählt uns der 18-Jährige. Dieser Rhythmus komme ihm sehr entgegen. „Es ist gut, wenn ich mich zwischendurch mal bewegen kann“, lächelt er. „So brauche ich nicht sechs, sieben Stunden an einem Stück im Unterricht sitzen.“

Auch auf den Spielbetrieb seiner Mannschaft wird zu seiner großen Erleichterung Rücksicht genommen. „Wenn ich mal zu ei-



Foto: Stefan Glöede

nem Auswärtsmatch fahre, werde ich freigestellt. Wenn ich ein ganzes Wochenende mit der Mannschaft weg war, kann ich für Aufgaben ein, zwei Tage Aufschub bekommen.“

Alles in einem Komplex

Wir drehen gemeinsam eine Runde über das Gelände. Den Luftschiffhafen mit seinen vielen Sportstätten und Serviceeinrichtungen direkt an der Havel schätzt der Sportschüler sehr: „Ich finde es schön, dass alles in einem Komplex zu finden ist. Von der Schule bis zur Handballhalle brauche ich zu Fuß nur zwei Minuten.“ Auch Krafraum, Physiotherapie, die Schulsport- und die Schwimm-



Foto: Benjamin Matry

Alle Sport- und Trainingsstätten im Luftschiffhafen sind fußläufig erreichbar.

„Ich finde es schön, dass alles in einem Komplex zu finden ist. Von der Schule bis zur Handballhalle brauche ich zu Fuß nur zwei Minuten.“

— Nils Fuhrmann,
Spieler 1. VfL Potsdam,
Linksaußen

halle sind genauso schnell erreichbar wie die Mensa. „Da gibt es gutes Essen, Fleischgerichte sind immer dabei, das ist wichtig für mich“, sagt er mit einem Grinsen.

Nils Fuhrmann zeigt uns das Wohnheim, das direkt hinter der Schule zu finden ist. Hier leben über alle Disziplinen hinweg vorwiegend von auswärts zugezogene Schüler*innen. Bei den Handballern der A-Jugend wagten Jungen aus Brandenburg (Havel), Sachsen und Niedersachsen den Sprung nach Potsdam. Weitere Mitspieler wechselten von Sportschulen in Berlin und Cottbus an den attraktiven Standort. Fuhrmann lebt als Einziger aus seinem Team nicht im Internat. „Ich war aber schon öfters auf Besuch da“, erzählt er. „Meine Freunde wohnen zu zweit, die Zimmer sind modern, da lässt es sich gut aushalten.“

Vom Handball begeistert

Zum Ballsport fand der geborene Potsdamer im Alter von zehn Jahren. „Zwei Freunde spielten schon beim 1. VfL Potsdam und meinten, ich könnte doch mal mit zum Training kommen“, erinnert er sich. „Ich war von Anfang an begeistert. Ich bewege mich gerne, und Handball ist ein abwechslungsreiches, dynamisches Spiel.“ Den Sport in der Mannschaft mag er sehr. „Ich finde es schöner, in einem Team zu gewinnen.“

Schnell stellte der Neuling sein großes Talent unter Beweis. Mit 12 erhielt er auf Vermittlung seines damaligen Trainers die Einladung zum Aufnahmetest für die Sport-



Foto: Benjamin Maltry

Das Essen in der neu gestalteten Mensa schätzt der Nachwuchsspieler sehr.

schule. Dabei wurde er auf Herz und Nieren geprüft: „Bei einer Sichtung gibt es zum einen medizinische Checks, bei denen untersucht wird, ob der Körper bereit für die Belastungen ist“, erläutert der junge Handballer uns. „In vielen Einzelspielen zeigt man seine Wurfkraft und Sprintgeschwindigkeit, wie man sich mit oder ohne Ball bewegt.“ Ein schulischer Test rundet das Verfahren ab.

Nils Fuhrmann bestand alle Prüfungen mit Bravour. Die Freude war groß, als er zur siebten Klasse von seiner alten Schule an den Luftschiffhafen wechseln konnte. Seit ihren Anfängen im Jahr 1952 hat sich die Sportschule im Laufe der Jahrzehnte zu einer Eliteschule entwickelt. Eine fundierte schulische Ausbildung soll den 670 Schüler*innen gemeinsam mit gezieltem, auf ihre jeweilige Disziplin gerichtetem Training dabei helfen, ihr Potenzial optimal zu entwickeln. Etwa 400 von ihnen leben im angegliederten Haus der Athleten. Für ihr duales pädagogisches Konzept wurde das Institut 2008 und 2019 zur „Eliteschule des Jahres“ gekürt. Viele, die an Olympischen Spielen teilnahmen und auch auf das Medaillentreppchen gelangten, absolvierten hier ebenso ihre Ausbildung wie nationale und internationale Titelträger*innen.

Für die im Luftschiffhafen gefundenen Chancen und Möglichkeiten ist unser Gesprächspartner sehr dankbar. „Wo sonst bekommt man die Chance, bis zu zehn Mal in der Woche zu trainieren? Die Kombination

„Wo sonst bekommt man die Chance, bis zu zehn Mal in der Woche zu trainieren?“

— Nils Fuhrmann

In der MBS-Arena hat Fuhrmann schon viele Spiele der Männermannschaft erlebt.



Foto: Benjamin Maltry

ist ideal“, bekundet er. „Da ist der Sport, den ich liebe und der Unterricht, den man auch braucht, denn ich will später noch beruflich etwas erreichen. Ich kann mir kein anderes Schulleben mehr vorstellen.“

Ein Masterplan für die Zukunft

Seit 2008 sorgen die ProPotsdam und ihre Tochterfirma, die Luftschiffhafen Potsdam GmbH, dafür, dass alle Profi- und Amateursportler*innen auf dem Gelände möglichst ideale Bedingungen vorfinden. Dabei werden die Bedarfe der hier aktiven Vereine und Institutionen stets mitberücksichtigt. Auf Beschluss der Stadtverordnetenversammlung wurde 2010 ein Masterplan für die Zukunft entwickelt. Er legte fest, wie die Anlagen erweitert und optimiert werden können und sah auch eine Weiterentwicklung der Infrastruktur vor.

Bis heute wurden viele Sport- und Trainingsanlagen, aber auch die Mensa aufwändig saniert. Neues kam hinzu. Seit 2013 bietet das Haus der Vereine eine Heimat für die Serienmeisterinnen des Frauenfußballclubs 1. FFC Turbine, den Kanuclub Potsdam, den Potsdamer Laufclub und den Landes- sowie den Ortsverband der DLRG. Die Universität Potsdam errichtete auf dem Areal eine neue Geräteturnhalle, auch der Landessportbund Brandenburg baut hier.

Auf unserem Spaziergang durch den Luftschiffhafen sind wir mittlerweile am Herzstück des Sportparks angekommen, der von der ProPotsdam gebauten MBS-Arena. Die 2012 eingeweihte Multifunktionsarena

bietet Spezial-Sportstätten für Judo und Fechten, für die Ballsportarten Drei- und Einfeldhallen. Bis zu 2.900 Zuschauer*innen finden auf den Rängen der Hauptarena Platz. „Die Halle ist sehr schön, groß, sehr modern und mit vielen Lichtanlagen ausgestattet“, schwärmt Nils Fuhrmann. Hier hat er mit seinen Teamkollegen schon viele Spiele der heute von Trainerlegende Bob Hanning betreuten Handball-Männermannschaft gesehen.

Teameist trotz Konkurrenz

Die viele gemeinsame Zeit hat die Junioren im Laufe der fünf Jahre zusammengeschweißt. „Wir halten zusammen“, bekräftigt Fuhrmann an der Handballhalle. „Du wirst zum Kollektiv, wenn du den ganzen Tag in der Schule und beim Training zusammen bist und gemeinsam im Internat lebst.“

Im Training gibt es jedoch schon mal Konkurrenz. Der Kader ist groß und stark. Doch wenn es darauf ankommt, können nicht alle zum Einsatz kommen. Für Handball-Laien, erklärt er geduldig, wie eine Aufstellung gefunden wird. „Wir sind etwa 20 Mann im Team, auf das Spielprotokoll können aber nur 14 gesetzt werden. Wer sich im Training besonders zeigt, bekommt die Chance, sich im Spiel zu beweisen.“ Es gibt sieben gesetzte Spieler, die fast immer anfangen. „Wer es auf die Ersatzbank schafft, kann eingewechselt werden, denn ein gesamtes Spiel von 60 Minuten hält man nicht durch.“ Untereinander bleiben immer alle fair, betont er mit Nachdruck. „Da gibt es keinen bei uns, der dem anderen den Einsatz nicht gönnt. Niemand würde den anderen mutwillig verletzen, nur damit er selbst spielen kann.“

Der 18-Jährige hat sich mittlerweile einen Stammplatz erkämpft. „Ich habe in dieser Saison jedes Spiel angefangen“, sagt er selbstbewusst. Der an der Linksaußen-Position aufgestellte Fuhrmann gilt schon längst als eine Stütze des Teams. Normalerweise werden auf dieser Position eher kleinere Spieler eingesetzt. Mit seinen 2,02 Meter bringt der Sportschüler einen ganz speziellen Wurfwinkel mit, dem der Torwart der gegnerischen Mannschaft häufig wenig entgegenzusetzen kann.



Foto: Benjamin Maltry

Mit der 1. Mannschaft kämpft der Linksaußen-Spieler um den Aufstieg.

„Es wäre schon schön, in der 2. Bundesliga dabei zu sein. Dann hätte ich das Gefühl, du hast es geschafft.“

— Nils Fuhrmann



TEXT TORSTEN BLESS

Derzeit kämpft die A-Jugendmannschaft in der Hauptrunde der Junioren-Bundesliga um die Qualifikation für die deutsche Meisterschaft. „Bislang ist der VfL nicht weiter als bis ins Viertelfinale gekommen“, bedauert Fuhrmann. „Unser festes Ziel ist es, die erste Mannschaft zu sein, die es weiter schafft.“

Perspektive 2. Liga?

Mit Ablauf der Saison endet auch seine Junioren-Karriere. „Weil Stammspieler verletzt waren, konnte ich schon ein paar Mal in der Männermannschaft mitspielen und Erfahrungen sammeln“, stapelt Nils Fuhrmann tief. Dabei sei er auch aufgefallen, bestätigt er auf Nachfrage. Ob sich aus den Gastauftritten schon neue Perspektiven ergeben haben, mag er noch nicht verraten.

Auf die ganz große Karriere spekuliert die Nachwuchshoffnung lieber nicht. „Es gibt viele, die genau das gleiche Ziel haben. In unserer Sportart muss man schon extrem gut sein, um davon leben zu können.“ Doch er will Handball spielen, solange es geht. „Ich hoffe, dass ich mir durch den Sport ein Studium mitfinanzieren kann.“ Welche Richtung er nach der Schule genau verfolgen will, weiß Fuhrmann noch nicht.

Nur so viel gibt er auf Nachfrage doch noch über seine Zukunftspläne preis: „Die Mannschaft kämpft um den Aufstieg in die 2. Bundesliga. Es wäre schon schön, dabei zu sein. Rein vom Sportlichen her hätte ich dann das Gefühl, du hast es geschafft.“



„Wir wollen das stärkste Ausbildungszentrum Europas sein“

In seinem Element: VfL-Trainer Bob Hanning gibt den Adlern Spielhinweise.

Visionär, Macher, Provokateur – Bob Hanning, Geschäftsführer der Berliner Füchse, gilt als Enfant terrible des deutschen Handballs. Als früherer DHB-Vizepräsident krepelte er den Verband um und führte die Nationalmannschaft 2016 zum EM-Titel. Seit vergangenem Sommer ist er Trainer des 1. VfL Potsdam. Im EINSVIER-Interview spricht er über die fruchtbare Kooperation zwischen den Füchsen und den Adlern, die Nachwuchsförderung und sein Buch „Hanning. Macht. Handball.“

Herr Hanning, vergangenen Sommer haben Sie das Traineramt der Handballer des 1. VfL Potsdam übernommen. Warum dieser Schritt und mit welcher Vision sind Sie angetreten?

Mit vielen Verantwortlichen des VfL besteht seit Jahren eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Alex Haase (Vorstand Leistungssport des 1. VfL Potsdam und Lehrertrainer, Anm. d. Red.) habe ich selbst bei meinen Füchsen als Trainer gehabt und dann auch zur Nationalmannschaft geholt. Und mit Axel Bornemann (Jugendkoordinator und Trainer der A-Jugend beim VfL, Anm. d. Red.) habe ich schon lange über die Jugendmannschaften eine sehr enge Verbindung. Beide Vereine sind zudem durch viele Partnerschaften verbunden. Man kennt und schätzt sich. Der Versuch des

VfL Potsdam, in die 2. Liga aufzusteigen, glich jetzt acht Jahre lang eher einer Wunschvorstellung denn einem Ergebnis. Und da ich weniger ein Freund von Erlebnissen als von Ergebnissen bin, haben wir überlegt, wie wir erfolgreich sein können. Die Antwort war klar: Eine noch stärkere Vernetzung der beiden Vereine. Das mache ich auch gerne und mit einer tiefen Überzeugung, dass es die richtige Lösung ist.

Bereits seit 2013 besteht eine Kooperation zwischen den Füchsen und dem VfL. Was sind ihre Pläne?

Wir haben eine Menge miteinander vor, wollen das stärkste Ausbildungszentrum Europas sein und mit unseren Teams in der 1., 2. und 3. Liga spielen. Und wir wollen zwei ambitionierte

Jugendbundesligamannschaften stellen. Damit werden wir eine Nachhaltigkeit schaffen wie kein anderer Verein.

Sportlich zu Hause ist der 1. VfL am Luftschiffhafen. Hat Potsdam das, was es für den Erfolg braucht?

Der Luftschiffhafen ist etwas ganz Besonderes. Es gibt unglaublich viele Möglichkeiten, und es ist alles an einem Ort. Er ist großartig konzipiert worden. Ich liebe es immer, die Dinge vom Ende her zu denken. Und man merkt, dass die handelnden Personen das hier getan haben und etwas Einmaliges geschaffen haben. Dann kommt noch die Dreifachsporthalle, die MBS Arena, dazu. Eine schöne Halle zum Spielen. Und dazu ist der Standort drumherum auch noch landschaftlich sehr schön.

Sie waren acht Jahre DHB-Vizepräsident und haben in dieser Zeit viel bewegt. Der Verband steht heute besser da als jemals zuvor. Warum haben Sie im vergangenen Jahr Ihr Amt niedergelegt?

Wir haben wirklich jedes große Rad gedreht. Wir haben die Junioren-WM, die Männer-EM, die Männer- und die Frauen-WM nach Deutschland geholt. Es hat so jemanden wie mich einfach gebraucht. Jemanden, der das in dieser Konsequenz durchzieht. Ich finde, das ist kein Job, der einem gehört. Sondern etwas, das man eine Zeit lang begleitet und das dann auch mit maximaler Energie. Und ich habe mir in meinem Leben immer selbst ausgesucht, wann ich angefangen und wann ich aufgehört habe.

Im Oktober 2021 ist Ihre Autobiografie „Hanning. Macht. Handball.“ erschienen. Haben Sie den Zeitpunkt, also kurz nach Ihrem Abschied vom DHB, ebenso ganz bewusst gewählt?

Ja. Wenn ich Verbandsarbeit machen will, muss ich dafür leben. Und es hat mich unglaublich viel Kraft gekostet, den Verband dahin zu bringen, wo er jetzt ist. Ich habe dabei vielen Menschen wehgetan und das mit Konsequenz durchgesetzt. Weil ich mir gesagt habe, ich habe die Verantwortung für 750.000 Mitglieder und halte das aus. Ursprünglich wollte ich ein Buch über Führung schreiben...

... Sie coachen ja auch Führungskräfte.

Ja. Und das mache ich unglaublich gerne. Aber dann war der Zeitpunkt gekommen, sich zu fragen: Warum schreibst du

„Der Luftschiffhafen ist etwas ganz Besonderes. Es gibt unglaublich viele Möglichkeiten und es ist alles an einem Ort. Er ist großartig konzipiert worden.“

— Bob Hanning,
Trainer des 1. VfL
Potsdam



TEXT SARAH STOFFERS

Ein Freund von Erlebnissen: Bob Hanning vernetzt den Potsdamer VfL mit den Berliner Füchsen.



überhaupt ein Buch? Man schreibt ein Buch aus einer gewissen Grundeitelkeit heraus. Zumindest war es bei mir so. Und ich wollte dieses Buch schreiben, um zu erklären, wer hinter den schrillen Pullovern steckt, und um das eine oder andere Thema gerade zu rücken. Und natürlich wollte ich auch eine Menge über den Handball schreiben.

Wie sieht es mit der Nachwuchsförderung in Potsdam aus? Das ist ja ein Thema, das Ihnen am Herzen liegt.

Es ist genauso ideal wie in Berlin. Die Schule hier im Luftschiffhafen ist sehr eng mit dem Verein verzahnt, der wiederum sehr eng mit dem Verband. Und alle sind mit dem Olympia-Stützpunkt verbunden. Nur so geht Spitzensport. Als ich damals in Berlin anfing, habe ich ja nichts anders gemacht als die Oststrukturen – also die Einheit aus Schule, Ausbildung und Hochleistungstraining – wiederaufzubauen und die Spinnweben zu beseitigen. Dazu parallel der Fokus auf die Persönlichkeitsentwicklung. Das zahlt sich aus. Diese Strukturen sind auch in Potsdam stark vertreten.

Der Nachwuchs des VfL ist sehr erfolgreich. Ist das auch ein Ergebnis der guten Kooperation mit den Füchsen?

Wir betreiben das hier in Potsdam genauso intensiv wie bei den Füchsen. Es trainieren regelmäßig Spieler der A-Jugend im Profikader mit. Ein paar haben auch schon den einen oder anderen Drittliga-Einsatz gehabt, etwa Nils Fuhrmann oder auch Erik Westphal und Felix Mart. So wollen wir die Talente einbinden. Das ist Teil meiner DNA, die auch beim VfL vertreten ist. Ich brauche nicht jedes Jahr neue Spieler ins Team zu holen. Das hat für mich nichts mit Identifikation zu tun. Sondern ich brauche Motivation durch Identifikation und Hingabe.

Vielen Dank für das Gespräch.



Mehr lesen?

Hier gibt es das gesamte Interview mit Bob Hanning.

➔ propotsdam.de/Bob-Hanning

Wie halten Sie sich fit?

Von Aikido bis Zumba, vom Joggen in den Parks bis zum Segeln auf der Havel oder Klettern in der Waldstadt: Die Sportmöglichkeiten in Potsdam sind so vielfältig wie die Menschen, die hier leben. EINSVIER hat Potsdamer*innen gefragt, wie sie sporteln und welche Rolle Bewegung in ihrem Leben spielt.

„Sport gehört seit meiner Kindheit zu meinem Leben, und das mehrmals wöchentlich. Neben dem Training beim Potsdamer Laufclub schwimme ich, tauche, surfe und gehe klettern. Am liebsten ist mir der Halbmarathon. Sport hat nicht nur gesundheitliche Vorteile: Ich bin Wissenschaftlerin, und die Bewegung macht meinen Kopf frei.“

Dr. Nicole Stroncik

Geschäftsstellenleiterin
Potsdamer Laufclub e. V.



Foto: Stefan Gloede

„Acht- bis zehnmal pro Woche trainiere ich im Luftschiffhafen. Als Leistungssportlerin geht es mir natürlich um den Erfolg, aber der Spaß im Training darf auch nicht fehlen. Ich mache Leichtathletik seit ich sechs Jahre war, mit 13 habe ich mich aufs Diskuswerfen spezialisiert. Durch den Sport habe ich schon viele tolle Menschen kennengelernt, schöne Orte gesehen und vor allem habe ich mich und meinen Körper über die Jahre immer besser kennengelernt.“

Kristin Pudenz

SC Potsdam e. V., Studentin und
Deutsche Meisterin im Diskuswerfen



Foto: Stefan Gloede

Rayk Schwenger

1. Vorsitzender
Triathlon Potsdam e. V.



Foto: Stefan Gloede

„Ich trainiere mehrmals pro Woche beim Triathlon Potsdam e. V., gerne im Luftschiffhafen oder im Wildpark. So bin ich an der frischen Luft, genieße dabei die Umgebung und bin wenig krank. Die Bewegung hält mich jung und ausgeglichen, und etwas Naschen ist auch drin. Mit dem Triathlon habe ich vor zehn Jahren aus reiner Neugier angefangen – mittlerweile ist es eine echte Leidenschaft. Ich mag auch die Vereinsaktivitäten sowie die Wettkampferlebnisse.“

Ira Hünnebeck

Potsdamer Schwimmverein
im OSC e. V.



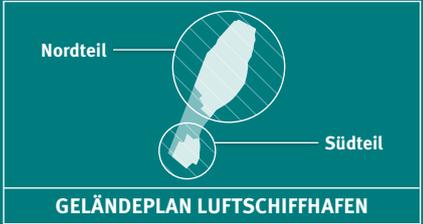
Foto: Stefan Gloede

„Mein Sport lenkt mich vom Alltagsstress ab: einfach ins Wasser springen und schwimmen, man denkt nicht über Probleme nach. Seit der sechsten Klasse trainiere ich leistungsmäßig beim Potsdamer SV im Olympiastützpunkt. Leistung ist mir wichtig, aber Spaß ebenso. Auf Wettkämpfen lernt man viele Leute kennen, die im Wasser zwar Konkurrenten sind, mit denen man sich aber trotzdem gut versteht und in Kontakt bleibt.“

Alles für Athleten

Die zur ProPotsdam gehörige Luftschiffhafen GmbH betreibt seit 2008 den gleichnamigen Sportpark zwischen Zeppelinstraße und Havel. In den vergangenen Jahren hat sich das Areal zu einem der attraktivsten Sportparks in ganz Deutschland entwickelt.

Grafik: Luftschiffhafen (kleiner und bold GmbH/Mike Panzera), Pflanzen (shutterstock/elenabst)





Das Kribbeln beim Joggen – der Laufstrecken-Check

Potsdam, die Stadt der Schlösser und Gärten, der Seen, der Kultur, des Films und natürlich die Stadt des Sports. Für Aktive gibt es viele Möglichkeiten, um fit zu bleiben, sich zu bewegen und auszupowern. Dabei braucht man nicht viel: Einfach die Laufschuhe anziehen und los geht's. ProPotsdam-Pressesprecherin Jessica Beulshausen ist selbst leidenschaftliche Läuferin und flitzt überall in der Stadt herum. Für die EINSVIER stellt sie ihre Lieblingsstrecken vor.

Natur pur – die Lennésche Feldflur

Da ist es wieder – dieses Gefühl beim Aufstehen. Es kribbelt in den Füßen, der innere Bewegungsdrang meldet sich und lässt mich sogar am Wochenende früh aus dem Bett fallen, um die Laufschuhe anzuziehen. Für eine schnelle Runde am Morgen liebe ich es, eine Tour durch die Lennésche Feldflur zu drehen. Je früher, desto besser, denn hier ist man in den Weiten von Feldern, Bäumen und romantischem Vogelgezwitscher für sich, kann die frische Luft bewusst einatmen und fast schon meditativ in sich kehren. Die symmetrisch angelegten Wege lassen sich mit jedem Laufschuh gut bewältigen und das Schöne: Ich kann unterwegs entscheiden, wie lang die Runde werden soll. Je nach Tagesform laufe ich von der Aussichtsplattform im Birnenweg bis



Alle Fotos: Stefan Giede

Lennésche Feldflur: Kurze Pause beim Dehnen

zum Lerchensteig oder auch bis zum Persiusturm in Bornim und wieder zurück. In der Feldflur ist für alle Läufer*innen etwas dabei: Kurze Runden, gemütliches Ausdauertraining oder aber Langdistanzläufe, bei denen man sich

gut auspowern kann. Eins haben alle Strecken gemeinsam, egal ob kurz oder lang: Natur pur und der Anblick einer malerischen Landschaft.

Über Stock und Stein – das Katharinenholz

Wenn bei mir Kraftausdauertraining auf dem Programm steht, laufe ich am liebsten quer durch das Katharinenholz in Bornstedt. Die Strecke liegt nicht nur praktischerweise direkt vor meiner Haustür, sondern bietet auch alles, was das Läuferherz begehrt: Neben abwechslungsreichen Steigungen und einem schönen festen Waldboden gibt es auch was zu entdecken. Richtig herausfordernd ist das Laufen auf der Cross-Strecke, die ansonsten gern von Crossradfahrern genutzt wird. Danach brennen meine Waden und meine Herz-

Katharinenholz: Crosslauf mit Hindernissen



frequenz hüpft schon mal auf 170. Aber die Lauffreude ist groß und zum Regenerieren geht es dann vorbei am Schloss Lindstedt und den Düsternen Teichen wieder auf den Rundkurs durch den Wald. Spannend und unbedingt was fürs historische Auge sind die gut erhaltenen kaiserlichen Schießstände mit den beeindruckenden hohen Wällen. Fazit: ein perfekter Crosslauf für ambitioniertere Trainingseinheiten.

Wettkampfstrecke – die Pirschheide

Mindestens einmal im Monat freue ich mich auf einen Lauf unter Wettkampfbedingungen. Also kein Wohlfühllauf, sondern einfach die Zähne zusammenbeißen und Tempo machen. Das funktioniert immer wunderbar auf der Strecke des traditionellen Potsdamer Silversterlaufs. Gestartet wird im Stadion am Luftschiffhafen mit einer guten Portion Adrenalin – Stadionflair hat schon was! Dann geht's entlang des Uferwegs am Templiner See, vorbei am Kongresshotel, dem Hotel Seminaris, dem Campingplatz und dann direkt auf die Waldstrecke durch die Pirschheide. Entlang des Ufers muss man sich etwas mit den vielen Fahrradfahren arrangieren, aber im Wald heißt es dann: aufs Tempo drücken. Der Waldweg ist streckenweise etwas holprig. Achtung vor teilweise herausragenden Baumwurzeln! Diese können einen zum Stolpern bringen. Den letzten Kick bekomme ich dann, wenn

Park Babelsberg: Toller Blick aufs Schloss von der Glienicker Brücke



Pirschheide: Der Startschuss fällt im Luftschiffhafen

es aus dem Wald wieder auf den Uferweg geht, denn dann weiß ich: Ab jetzt sind es nur noch 1,5 km bis zum Ziel. Wer möchte, kann dann noch eine schöne Stadionrunde dranhängen. Eine abwechslungsreiche Strecke mit kleinen Herausforderungen – prima für alle, die sich beim Laufen messen wollen.

Schöner geht's nicht – der Park Babelsberg

Die wohl schönste Strecke fürs Auge führt entlang des Tiefen Sees. Es ist einfach ein unbeschreibliches Erlebnis, durch den Park Babelsberg zu laufen. Wer eine entspannte Runde drehen möchte, joggt entlang des Ufers, und hat einen grandiosen Blick auf den Flattowturm und das eindrucksvolle Schloss Babelsberg. Ab und zu biege ich vorher ab und laufe die Steigung zum Flattowturm hoch und komme dann direkt

am Schloss vorbei wieder auf den Uferweg. Dann geht's nach Klein Glienicke und über die Glienicker Brücke. Für einen Blick von der Brücke aufs Schloss Babelsberg muss man einfach innehalten, darum lege ich hier immer eine kleine Dehnpause ein. Bis zur Schiffbauergasse heißt es etwas quälen, hier motivieren weder die Strecke noch das Umfeld zum Laufen. Umso mehr genieße ich dann wieder den Blick auf den Tiefen See, wenn ich in die Schiffbauergasse einbiege. Kurz die Seebriese einatmen und weiter laufen über die Humboldtbrücke zurück in den Park Babelsberg. Schöner geht's einfach nicht!



Hat Sie das Laufieber gepackt?

Hier gibt es alle Laufstrecken im Detail zum Download.

→ propotsdam.de/EINSVIER-Laufcheck



TEXT JESSICA BEULSHAUSEN

○ **TEMPLINER VORSTADT**

Das Team mit den goldenen Fingern

Zwei Mannschaften, eine Frisbee-Scheibe, viele Punkte und jede Menge Spaß: Ultimate Frisbee hat sich zu einer beliebten Trend-Sportart entwickelt. Die Potsdamer Goldfingers mischen erfolgreich in den Ligen mit und konnten sich für die Masters-WM in Irland qualifizieren. Auch beim Förderwettbewerb „Gemeinsam FÜR Potsdam“ gehörten sie zu den Gewinnern.



Auf Erfolgskurs: Die Potsdamer Goldfingers spielen In- und Outdoor in der 1. Liga.

Bei den Goldfingers dreht sich alles um die Scheibe: Die Mitglieder des Vereins trainieren abends bei Wind und Wetter auf dem Platz der Potsdamer Sport-Union und rennen der durch die Luft segelnden Frisbeescheibe hinterher. Die Spieler*innen wollen jede Chance nutzen, um zu trainieren. Denn im Sommer fliegen viele von ihnen ins irische Limerick, wo vom 25. Juni bis 2. Juli die World Masters Ultimate Club Championships stattfinden.

Kurz zu den wichtigsten Spielregeln von Ultimate Frisbee: Zwei Mannschaften mit jeweils sieben Spielenden versuchen, ähnlich wie beim American Football, die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen und damit einen Punkt zu erzielen. Wer die Scheibe fängt, darf nicht mit ihr übers Spielfeld laufen, sondern muss sie schnell weiterwerfen. Körperkontakt ist nicht erlaubt. Einen Schiedsrichter gibt es nicht. Stattdessen wird auf gegenseitigen Respekt und Fair Play gesetzt, gemäß dem Ehrenkodex der

„Die Spieler sollen bei Uneinigkeiten anhand des Regelwerks zusammen zu der Lösung finden.“

— *Nina Bruns,*
Mitglied der Goldfingers

Ultimate-Spieler*innen. „Das ist der Spirit of the Game“, erklärt Goldfingers-Mitglied Nina Bruns. Die 28-Jährige spielt seit 2017 beim Verein. „Es ist nicht so, dass man spielen kann, wie man lustig ist. Es gibt Regeln. Die Spieler sollen bei Uneinigkeiten anhand des Regelwerks zusammen zu einer Lösung finden.“

Die Goldfingers spielen In- und Outdoor in der 1. Liga. 2019 wurde ihr Open-Masters-Team Deutscher Meister, ebenso wie das Mixed-Masters-Team. Masters – das sind Spieler ab 33 und Spielerinnen ab 30 Jahren, erklärt Mathias Röth. Der 37-Jährige spielt seit 2012 in Potsdam. Beim Ultimate Frisbee wird in verschiedenen Divisionen gespielt, je nach Alter und Geschlecht. Es gibt Open, bei denen Frauen und Männer mitspielen können, Damen und Mixed – bei dem das Geschlechterverhältnis ausgeglichen sein muss.

Ultimate Frisbee hat seinen Ursprung in den USA, genauso wie die Frisbee selbst.



Foto: Benjamin Maltry

„Die erste Scheibe soll eine Kuchenbackform aus einer Bäckerei gewesen sein“, sagt Mathias Röth. Kinder, so die Legende, spielten in den 1940er-Jahren mit den ausrangierten runden Formen der „Frisbie Pie Company“ in Connecticut. 1969 fand das erste Ultimate-Spiel an der Columbia Highschool in New Jersey statt. Auch in Deutschland waren es die Studierenden, die den Sport in den 80er-Jahren für sich entdeckten.

Die Potsdamer Goldfingers gibt es seit 2005. Heute hat der Verein mehr als 100 Mitglieder. Der Name ist dem berühmten James Bond-Film von 1964 entlehnt. Oddjob, Handlanger des Bösewichts Goldfinger, trägt in dem Film einen Zylinder mit Klingen, die er gerne in Richtung seiner Gegner wirft – wie ein Frisbee.

Da der Sport noch nicht so etabliert ist, gibt es kaum Sponsoren. Auch der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat Ultimate Frisbee bislang nicht offiziell anerkannt. Goldfingers-Mitglied Florian Fischer ist aber optimistisch. Fischer spielt seit 2008 beim Ver-



Foto: Benjamin Maltry

Florian Fischer, Nina Bruns und Mathias Röth (v.l.n.r.) von den Goldfingers.

„Die jungen Spieler, die viel früher angefangen haben als meine Generation, werden schon bald mit den Teams aus den USA und Kanada mithalten können.“

— Florian Fischer,
Mitglied und Trainer
bei den Goldfingers

ein, wo er auch Trainer ist. „Wir machen auch Workshops und Schul-AGs, um den Nachwuchs für den Sport zu begeistern. Die jungen Spieler, die viel früher angefangen haben als meine Generation, werden schon bald mit den Teams aus den USA und Kanada mithalten können. Ich denke, das wird dem Sport in Deutschland mehr Aufmerksamkeit einbringen“, glaubt der 37-Jährige. Er ist zusammen mit Röth im Kader, der zur Weltmeisterschaft nach Irland fliegen wird. Um einen Teil der Kosten fürs Turnier bezahlen zu können, haben die Goldfingers im vergangenen Jahr bei „Gemeinsam FÜR Potsdam“ der ProPotsdam mitgemacht – und mit 950 Stimmen prompt den dritten Platz in der Kategorie Sport & Freizeit ergattert. 2000 Euro haben sie bekommen. „Wir waren erstaunt und sehr happy, dass so viele für uns gestimmt haben“, sagt Röth. Vom Turnier in Limerick erhoffen sich die Goldfingers vor allem ein tolles Event. „Wir wollen viele schöne Erinnerungen sammeln. Falls wir tatsächlich eine Top-Ten-Platzierung erreichen, wären wir superstolz“, sagt Fischer.



TEXT SARAH STOFFERS

Auf dem Wasser zu Hause



„Wer in der Spur anderer fährt, kann nicht überholen“: Diesen Spruch des Philosophen Immanuel Kant hat sich der Kanute Sebastian Brendel als Motto ausgesucht. Der Erfolg und sein Medaillenspiegel geben ihm recht. 2024 möchte der 34-Jährige in Paris noch mal olympisches Edelmetall holen. EINSVIER stellt den Spitzensportler aus der Landeshauptstadt vor.

Wenn Sie ein DIN A4-Blatt quer vor sich hinlegen, haben Sie eine Vorstellung davon, wie schmal Sebastian Brendels Sportgerät ist. Wer als Laie eines seiner Rennen anschaut, wundert sich, wie der 1,92 Meter große Mann es schafft, nicht mit dem Boot umzukippen. „Am Anfang war es schon so, dass man links einsteigt und rechts sofort aus“, berichtet er lachend. Diese Zeiten sind jedoch längst vorbei: Dutzende Medaillen hat der Potsdamer Kanute inzwischen im Canadier gewonnen, darunter dreimal olympisches Gold, zwölfmal WM-Gold und ebenso viele goldene EM-Medaillen.

Im Alter von acht Jahren kam Sebastian Brendel in seiner Heimatstadt Schwedt/Oder zum Kanusport und landete schließlich nach Ermunterung durch seinen Trainer im Canadier, einem offenen Kanu, das kniend mit einem Stechpaddel gefahren wird. Seine Leistungen führten ihn als Zwölfjährigen aus der Uckermark nach Potsdam, wo der Kanute die Sportschule samt Internat besuchte. „Es war natürlich eine Riesensituation, dort zu üben, wo die besten der Welt trainieren“, erinnert sich Brendel. Die Voraussetzungen dafür könnten sich kleine Vereine gar nicht leisten. „Es ist schon ein Unterschied, ob man beim Heimatverein trainiert oder im Luftschiffhafen“, so der Sportler.

Längst bezeichnet der Olympiasieger Potsdam als seine Heimat. Ob im Luftschiffhafen oder rund um den Alten Markt: In den mehr als 20 Jahren, die der Kanute inzwischen hier lebt, hat er viel Wandel miterlebt und sieht diesen positiv. Gerade am Luftschiffhafen, seinem „Arbeitsort“: „Was am Olympiastützpunkt

Ausgezeichnet: Bei den Olympischen Spielen 2012 und 2016 gewann Sebastian Brendel dreimal Gold, 2020 zudem Bronze.

entstanden ist und wie viel investiert wurde in den letzten Jahren, ist schon Wahnsinn.“

Bis zu vier Trainingseinheiten stehen täglich auf dem Programm des für den Sport freigestellten Bundespolizisten. Je nach Jahreszeit ist das Training beim Kanu Club (KC) Potsdam zu unterschiedlichen Teilen aus Athletik- und Kraftübungen sowie anderen Disziplinen und Paddeltraining zusammengesetzt. Bei Letzterem können schon mal 30 Kilometer am Tag zusammenkommen, die er auf der Havel und den Gewässern rund um Potsdam zurücklegt.

Das harte Training zahlt sich aus: Fast 50 Medaillen hat Sebastian Brendel schon gesammelt. Zu seinen größten Erfolgen zählen die Siege bei den Olympischen Spielen in London und Rio de Janeiro 2012 und 2016 im Einer- bzw. Zweier-Canadier über 1.000 Meter sowie jeweils mehr als ein Dutzend Welt- und Europameistertitel. „Ein Olympiasieg ist natürlich ein ganz besonderes Highlight und etwas, wovon jeder Sportler träumt“, so der Potsdamer. Vor allem der Sieg in London 2012 sei für ihn überwältigend gewesen: „Ich hatte mich erst im Frühling qualifiziert und war nicht als Favorit dabei. Am Ende konnte ich aber über mich hinauswachsen.“

Bei seinen Wettkämpfen fängt der Kanute seine Konkurrenten oft in der zweiten Hälfte des Rennens ein. „Für meinen Endspurt bin ich gefürchtet“, sagt er lachend. Viele Kontrahenten hätten sich jedoch inzwischen auf seine Taktik eingestellt.

Zusätzlich zum Sport und dem Familienleben hat Brendel jüngst noch ein Start-up für gesunde Fertigmahlzeiten gegründet. Die Idee entstand, als er seine eigene Ernährung



Foto: Karola Losensky

Schnell, frisch und natürlich: Sind die Produkte von "Brendels" nach eigenen Angaben.

„Es war natürlich eine Riesens-motivation, dort zu üben, wo die besten der Welt trainieren“

— Sebastian Brendel, Kanute und Olympiasieger



TEXT ANJA RÜTENIK

hinterfragte und verbessern wollte – auch ohne die bei Sportler*innen so verbreiteten Nahrungsergänzungsmittel. 2021, mitten in der Corona-Pandemie, kamen in Zusammenarbeit mit einem Koch und einer Supermarktkette die ersten Produkte auf den Markt. „Wir sind gut gestartet, aber der anstrengende Teil kommt erst noch“, erzählt der Potsdamer über die Marke „Brendels“.

Zudem geht es bald wieder mehr aufs Wasser: Im Frühling beginnt die Kanusaison, und schon in diesem Herbst startet der Potsdamer mit der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Paris 2024. Die möchte er noch mitnehmen, eine Medaille nach Hause bringen und danach seine Profikarriere beenden. „Dann wird es Zeit, den Jüngeren das Feld zu überlassen“, sagt der Kanute. Bis dahin wird aber noch eine Menge Wasser die Havel hinunterfließen.

➔ sebastian-brendel.de

Gesichtet: Wer in Potsdam entlang der Havel unterwegs ist, entdeckt den Kanuten mit etwas Glück in Aktion.



Foto: Robert Eickelpoth

Ab aufs Parkett

Eins, zwei, „Cha-Cha-Cha“: Die ADTVTanzschule Balance in der Waldstadt bietet Kurse für Groß und Klein

Foto: Stefan Specht

„Tanz ist die Umsetzung von Inspiration in Bewegung“, heißt es in einer bekannten Web-Enzyklopädie. Er ist Ritual, Brauch, Sport, Kunstform, Therapie und Gefühlsausdruck. Kurz: Der Mensch ist ein Tänzer.

Schon Babys bewegen sich rhythmisch zur Musik, haben Forscher herausgefunden. Tanzen macht nicht nur Spaß – regelmäßig praktiziert fördert es auch den Muskelaufbau, ist gesund für das Herz-Kreislauf-System und schult den Gleichgewichtssinn. Davon profitieren alle Altersklassen. Wer mit seinem Partner oder seiner Partnerin tanzt, tut zudem auch etwas für die Paarbindung – zumindest, wenn man sich nicht ständig gegenseitig auf die Füße tritt. Tanzschulen helfen dabei, die richtigen Grundlagen zu lernen.

Ob der Abiball ansteht oder eine Hochzeit, ob Sie - eins, zwei, tip – Discofox zu ihren Liebesschlagern tanzen wollen oder feurigen Salsa: In Potsdam gibt es für jeden Geschmack das passende Kursangebot. EINSVIER stellt einige davon vor. Lassen Sie sich davon inspirieren und von Ihrem Lieblingsrhythmus mitreißen!



Grafik: shutterstock/illusionix

Eine eigene Bewegungssprache entwickeln

Die Oxymoron Dance Company des Waschhauses bietet wöchentlich etwa 20 Kurse in den Bereichen Kindertanz, Modern Dance, Break Dance, Street Dance, Flamenco und Ballett an. Daneben gibt es die Möglichkeit, an Workshops und Bühnenprojekten teilzunehmen oder mit professionellen Choreograf*innen eigene Stücke zu erarbeiten. Kinder können schon ab 4 Jahren dabei sein, etwa bei „Kids Can Dance“, wo Tanzlehrerin Isabelle den Kindern mit einem Potpourri aus klassischer und zeitgenössischer Musik die Möglichkeit gibt, verschiedene Rhythmen und Taktarten kennenzulernen. Die Grundlagen des Breakdance und andere zeitgenössische Tanzformen können Jungen und Mädchen ab 6 Jahren lernen.

➔ oxymorondance.de

Oxymoron Dance Company
Studiohaus Schiffbauergasse · Schiffbauergasse 4G · 14467 Potsdam

Grafik: shutterstock/illusionix



Zwischen Tradition und Moderne

Die ADTV Tanzschule Balance feiert als älteste aktive Potsdamer Tanzschule in diesem Jahr ihren 30. Geburtstag. Monatlich starten in der Waldstadt neue Kurse für Paare und Singles. Das Angebot reicht von Paartanz über Hochzeitstanzkurse bis hin zu HipHop sowie Senioren- und Kinderanz. Bei den „Kampfkätzchen“ können die Kids ab 4 Jahren außerdem spielerisch Grundelemente aus verschiedenen Kampfsportarten lernen und ihre Körperwahrnehmung stärken. Besonders stolz ist Inhaber Matthias Freydank, dass seine Schule Teil des fluup-Netzwerks der Europäischen Stiftung Tanzen ist, das für alltagstaugliches Tanzen steht. Dazu gehört auch ein flexibles Kursystem, das beispielsweise Schichtarbeiter*innen die Teilnahme an den Angeboten ermöglicht.

→ tanzen-potsdam.de

ADTV Tanzschule Balance
Am Moosfenn 1 · 14478 Potsdam

Voller Anmut und Weiblichkeit

Der Orientalische Tanz – auch Bauchtanz genannt – lädt dazu ein, vollkommen neue Körpererfahrungen zu machen und bildet einen idealen Ausgleich zum Alltag. Wer in diese Welt eintauchen möchte, hat im Bürgerhaus am Schlaatz die Gelegenheit dazu. Die professionell ausgebildete Lehrerin Aminah Kerstin Timper gibt dort Kurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene und achtet im Unterricht auf die physiologisch richtige Ausführung und Haltung bei den Tanzelementen. Geeignet ist der Orientalische Tanz auch bei Rückenbeschwerden, Haltungsschäden und Beckenbodenbeschwerden, da er Verspannungen löst und zu einer sanft trainierten Muskulatur und einer schönen Haltung verhilft.

→ orientalischer-tanz-potsdam.de

Bürgerhaus am Schlaatz
Schilfhof 28 · 14478 Potsdam



Grafik: shutterstock/GoodStudio

Vor Ort und mit der App

Wer klassischen Paartanz oder auch ausgefallener Disziplinen lernen möchte, findet ein breites Angebot bei der Tanzschule Diemke im Stern-Center. Hier kommen auch Zumba-Fans auf ihre Kosten. Das Besondere bei den Diemkes: Angemeldete Tänzer*innen haben Zugang zur kostenfreien Tanzschul-App mit Videoanleitungen, Tanzpartnerbörse und Chatmöglichkeiten mit dem Team. Auch für Kinder gibt es Kurse, zum Beispiel Ballett, Jazzdance oder HipHop. Mit der Aktion „Tanzen ohne Limit“ kann nach Lust und Laune durch das Kursprogramm geschwoft werden.

→ tanzschule-diemke.de

Tanzschule Diemke
Sterncenter 8 · 14480 Potsdam

Leidenschaft aus Lateinamerika

Vom ersten Schritt bis zur formvollendeten Doppeldrehung begleitet das Team von Salsa Libre alle, die sich für lateinamerikanischen Tanz begeistern. Gelehrt werden in den Räumen über dem Kabarett Obelisk in der Innenstadt sowohl Salsa als auch Bachata in Kursen für Anfänger*innen oder Fortgeschrittene. Zudem bietet Salsa Libre einen Tanzpartner-Service an für Teilnehmende, die allein zum Kurs kommen. Highlight sind – in pandemiefreien Zeiten – auch Veranstaltungen wie die Tropische Tanznacht in der Biosphäre Potsdam, bei der die gelernten Schritte und Tanzfiguren angewendet werden können.

→ salsa-libre.de

Salsa Libre
Charlottenstraße 31 · 14467 Potsdam

Ein Stück Freiheit



Pure Freude: Steffi Pietzsch und ihre Tochter Lisa Marie konnten das nagelneue Rollstuhl-Transportrad schon ausprobieren.

Eine Radtour mit der Familie ist ein tolles Erlebnis für Eltern und Kinder. Doch für besondere Kinder ist ein solcher Ausflug oft eine Herausforderung. Der Verein Donnerlittchen e. V. möchte ihnen unter die Arme greifen und hat zwei spezielle Lastenräder gekauft. Geholfen hat dabei auch der Gewinn beim Förderwettbewerb „Gemeinsam FÜR Potsdam“.

Bei schönem Wetter rauf aufs Rad und in die Bornimer Feldflur oder zum Wannsee: Für Familien mit motorisch oder geistig beeinträchtigten oder schwerkranken Kinder ist das schwierig bis unmöglich. Der Donnerlittchen e.V. hat es sich zur Herzensaufgabe gemacht, ihnen Ausflüge per Pedales zu ermöglichen und Lastenräder gekauft, die kostenlos ausgeliehen werden können.

Gegründet wurde Donnerlittchen im September 2018 als Förderverein des Sozialpädiatrischen Zentrums Potsdam (SPZ). Das SPZ ist eine ambulante Einrichtung des Klinikums Westbrandenburg zur Früherkennung und Behandlung von Störungen der körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen. Im Verein engagieren sich hauptsächlich Mitarbeitende des SPZ, um dort zu helfen, wo die Möglichkeiten des Zentrums enden. So konnten im großen Stil Musikinstrumente angeschafft und damit eine Musiktherapie im SPZ ermöglicht sowie ein Sportangebot für Kinder mit besonderen Fähigkeiten in Zusammenarbeit mit dem Bornimer Sportclub e. V. etabliert werden.

Und nun sollen die Lastenräder ein Stück mehr Freiheit schenken. Die Wahl fiel auf ein Rollstuhl-Transportrad mit Elektroantrieb sowie ein ebenfalls elektrisch angetriebenes Rikscha-Transportrad, mit dem Kinder mit Besonderheiten das Radfahren gemeinsam mit Begleitpersonen genießen können. Diese beiden Modelle ermöglichen es unterschiedlichen Patient*innen, mobil zu sein, ob mit Bewegungsstörungen, Muskel- oder geistigen Erkrankungen. So ein spezielles Rad hat natürlich seinen Preis: Wo schon konventionelle Cargo-Bikes eine Menge Geld kosten, sind Reha-Lastenräder für viele betroffene Familien unerschwinglich. Insgesamt 20.000 Euro hat Donnerlittchen für die beiden Fahrzeuge aufgebracht. Zu verdanken hat der Verein dies auch der Unterstützung der Potsdamer*innen:

Bei dem ProPotsdam-Förderwettbewerb „Gemeinsam FÜR Potsdam“ hat der Donnerlittchen e. V. mit seinem Projekt den ersten Platz in der Kategorie „Nachbarschaft & Soziales“ belegt. Ganze 973 Stimmen konnte er für sich verbuchen – ein toller Erfolg gleich bei der ersten Teilnahme, der auch die Mitglieder immer noch staunen lässt. „Wir haben uns riesig gefreut“, berichtet SPZ-Physiotherapeutin und Vereinsmitglied Steffanie Krüger. Das ganze Team habe ordentlich die Werbetrommel für das Projekt gerührt und alle Patient*innen und das private Umfeld zur Abstimmung aufgerufen. Sensationelle 6.000 Euro Preisgeld hat der Gewinn dem Verein gebracht. Der Rest wurde durch private Spenden, Zuwendungen von Unternehmen und die Lastenradprämie vom Land gestemmt.

Die Vereinsmitglieder hoffen nun, die Lastenräder ab diesem Frühling zur Verfügung stellen zu können. Dabei soll das Projekt nicht nur auf Patient*innen des SPZ beschränkt sein, sondern allen Menschen mit Bedarfen offenstehen. Losgehen kann es, sobald eine Lösung für die Unterbringung und Wartung der Drahtesel gefunden wurde. Hierfür ist



Donnerlittchen e.V.: Ursula Anders, Manuela Görtsdorf, Sabine Stein, Mona Dreesmann, Steffi Krüger, Barbara Preuß (v.l.n.r.)

„Die speziellen Lastenräder ermöglichen Familien mit besonderen Kindern gemeinsame Fahrradausflüge.“

— Dr. Mona Dreesmann,
Donnerlittchen e. V.

Donnerlittchen im Gespräch mit Initiativen aus Potsdam, die schon Erfahrung mit Lastenrädern haben, etwa der fLotte Potsdam und der Potsdamer Bürgerstiftung. Neue Ideen sind immer willkommen.

Was der Verein sich noch wünscht, ist mehr Aufmerksamkeit für ihre jungen Patient*innen und deren Familien. Denn die Erkrankungen, die im SPZ behandelt werden, verändern das Leben aller Beteiligten dauerhaft. Es sei ein „stilles Leiden“, das nicht im Verhältnis dazu stehe, wie es in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird, so Kinderneurologin und SPZ-Leiterin Dr. Mona Dreesmann: „Die Eltern leisten Übermenschliches, erfahren aber oft zu wenig Wertschätzung.“ Wer das ändern möchte, ist jederzeit im Verein willkommen – auch prominente Unterstützung ist sehr gerne gesehen.

➔ donnerlittchen-potsdam.de

➔ klinikumwb.de



TEXT ANJA RÜTENIK

Schöner Leben im Sport



Der Ergänzungsneubau begeistert mit seinem hellen und freundlichen Ambiente.

Lernen, trainieren, leben – für diesen Dreiklang stehen der Luftschiffhafen und die Sportschule Potsdam „Friedrich Ludwig Jahn“. 400 Schüler*innen finden im Haus der Athleten ein Dach über dem Kopf. Die optimalen Voraussetzungen weiß auch die mehrfache Kanu-Olympiasiegerin und Weltmeisterin Manuela Mucke-Lorenz zu schätzen. Die ProPotsdam-Mitarbeiterin hat seit ihrer aktiven Zeit den Wandel des Areals erlebt und beobachtet, wie das malerisch am Templiner See gelegene Wohnheim im Laufe der Jahre gründlich sein Gesicht verändert hat.

Seit 1977 gibt das Haus der Athleten den Kindern und Jugendlichen aus der Sportschule auf 15 Etagen ein Zuhause mit kurzen Wegen zu allen Einrichtungen und Trainingsstätten. Trägerin der Sportschule ist die Landeshauptstadt, das Haus der Athleten wird von der Luftschiffhafen Potsdam GmbH betreut.

„Ich kam 1994 als Sportsoldatin von Berlin nach Potsdam und war häufig im ‚Tower‘ zu Besuch“, erinnert sich Manuela Mucke-Lorenz bei einem Treffen vor Ort mit ihrem ProPotsdam-Kollegen Christian Feist. Seinen damaligen Spitznamen verdankte das Gebäude seiner Ausnahmestellung als einziges Hochhaus weit und breit. „Ab der 8. Klasse wurden damals Talente aus allen Disziplinen eingeladen, an der Sportschule zu lernen und auf dem Gelände zu trainieren. Sie kamen aus Cottbus, Frankfurt (Oder) und allen möglichen

Ecken nach Potsdam und konnten im Internat wohnen.“

Das Hochhaus habe noch dem alten DDR-Standard entsprochen und einen „Plattencharme“ verströmt, sagt die einstige Spitzenathletin. „In den Zimmern lebten drei oder vier Schüler.“ Aber das sei völlig in Ordnung gewesen. „Für alle war es wichtig, ein Bett zu haben und zu wissen, dass es im Winter warm ist. Man wohnte nett, es war nicht dreckig. Der Komfort war immer ausreichend.“

Das kann Christian Feist, heute Teamleiter Sonderbauten bei der ProPotsdam, aus eigener Erinnerung an Besuche bestätigen. Auch der gebürtige Potsdamer verbindet mit dem Luftschiffhafen ein kleines Stück der eigenen Lebensgeschichte, sogar die Sportart teilt er mit Manuela Mucke-Lorenz: „Als 11- oder 12-Jähriger trainierte ich ein Jahr bei den Kanuten“, erinnert er

sich. „Zu DDR-Zeiten gehörte das Gelände dem Armeesportklub Vorwärts. Es war von der Außenwelt abgeschirmt, man gelangte nur mit einem Sonderausweis hinein.“

Mit der Zeit kam der Tower immer mehr in die Jahre, auch die Ansprüche wandelten sich. Derweil mussten weitere, auf dem Gelände verteilte kleine Wohnheime wegen Asbestbelastung abgerissen werden. Hier kam Christian Feist zum Einsatz. Seit 2009 betreut er gemeinsam mit seinen Kolleginnen Frauke Meiser und Birgit Westphal alle Neubauten und Sanierungen im Luftschiffhafen. Den dringend erforderlichen Ersatz sollte ein an der Nordseite des Hauses der Athleten angesiedelter Ergänzungsneubau schaffen. Der Bau begann 2013 nach dem damals neuesten Standard: „Wir bauten eine Klinkerfassade mit einer mineralischen Dämmung“, erläutert Christian Feist. Im Inneren setzte die klare und zurückhaltende Architektur Maßstäbe. Ein mit Glas überdachtes Atrium eröffnet den Blick auf alle Etagen. Über die Laubengänge gelangt man zu allen Räumen. Die Einzel- und Doppelzimmer erhalten dank großer Fenster ein helles und freundliches Ambiente. Die Gemeinschaftsbereiche wurden mit neuen Polstermöbeln ausgestattet. Ein zusätzlich geschaffener eingeschossiger Bau mit einem gemeinsamen Eingang und Empfangsbereich verbindet das neue mit dem alten Wohnheim.

Nach der Eröffnung des Ergänzungsbaus erhielt das Hochhaus eine gründliche Frischzellenkur. „Wir sanierten im bewohn-

Frauke Meiser, Birgit Westphal & Christian Feist bauen am Luftschiffhafen



Foto: Virginia Martin

„So wie es jetzt aussieht, wohnen die Sportler sehr angenehm!“

— *Manuela Mucke-Lorenz, Kanu-Olympiasiegerin und Weltmeisterin*



TEXT TORSTEN BLESS



Foto: Benjamin Maltry

Der Luftschiffhafen wurde in 28 Jahren auf Schön umgekrempelt, findet Manuela Mucke-Lorenz.

ten Zustand“, schildert Feist. Die Sanitär- und Wohnbereiche wurden komplett überholt. Die alten Möbel wichen der komfortablen Ausstattung im Standard des Ergänzungsneubaus. Im Außenbereich erhielt die Fassade einen neuen Anstrich, das Erdgeschoss den gleichen Klinker wie beim Ergänzungsbau.

Die Anstrengungen haben sich gelohnt: „Als wir den Ergänzungsbau abgeschlossen hatten, gab es unter den Schülerinnen und Schülern viel Konkurrenz“, erinnert sich Christian Feist. „Wer im alten Gebäude wohnte, wollte gerne in den Neubau, weil da alles schöner, besser, gepflegter und neuer war. Jetzt haben beide Gebäude einen einheitlichen und modernen Neubaustandard. Alle fühlen sich wohl, wir bekommen nur gute Rückmeldungen.“

Auch Manuela Mucke-Lorenz findet bei ihrem Besuch viele anerkennende Worte für das Wohnheimensemble. „Im Untergeschoss gibt es jetzt einen Concierge-Service, neue Konferenzräume und Gemeinschaftsküchen. Das ist ein echter Mehrwert. So wie es jetzt aussieht, wohnen die Sportler sehr angenehm!“

Überhaupt sei das gesamte Gelände, auch dank Feist, seiner Kolleginnen und der ProPotsdam, seit ihrer aktiven Zeit kaum noch wiederzuerkennen, findet die einstige Athletin. „Seit 1994 hat sich der Luftschiffhafen komplett erneuert. Er wurde auf Schön umgekrempelt.“



Foto: Stefan Goede

URIG UND SPORTLICH SPEISEN IM ALTEN WEBER-HÄUSCHEN

Seit 1896 ist das Restaurant Otto Hiemke eine Institution in Babelsberg. Lange war das Lokal als Sportlerkneipe bekannt, heute ist es bei der ganzen Familie beliebt. Zu besonderen Anlässen wie Fußball-Weltmeisterschaften wird aber immer noch der Fernseher aufgestellt und landestypisches Essen serviert. Im Jahr 2000 haben die Geschwister Stefanie und Daniel Zander in fünfter Generation die Restaurantleitung von ihren Eltern übernommen.

Urig ist das Ambiente mit viel Holz und Kachelofen. Bei schönem Wetter lockt der gemütliche Biergarten vor dem alten Weberhäuschen. Serviert wird vor allem deutsche Hausmannskost, sowohl für Fleischliebhaber als auch Vegetarier und Veganer. Die Speisen sind auch außer Haus erhältlich. Die Karte wird alle sechs Wochen saisonal gewechselt; was aber nie fehlen darf, sind die berühmten Schmorgrurken nach Hiemke-Art mit Bulette und Salzkartoffeln – seit 26 Jahren ein Dauerbrenner. Übrigens: Viele seiner Zutaten bezieht das Restaurant regional, zum Beispiel vom Babelsberger Fleischer Buttgeriet.

Restaurant Otto Hiemke

Karl-Gruhl-Straße 55 · 14482 Potsdam · Tel. 0331 7480596
info@restaurant-otthiemke.de · restaurant-otthiemke.de

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Rund 170 Sportvereine gibt es unter dem Dach des Stadtportbunds Potsdam. Da fällt es gar nicht so leicht, sich für einen zu entscheiden. EINSVIER stellt eine Auswahl von Clubs aus der Landeshauptstadt vor, die Training für Alt und Jung sowie Freizeit- als auch Leistungssportler*innen anbieten. Mehr als 32.000 Potsdamer*innen sind in den hiesigen Vereinen aktiv – sporteln Sie doch mit!

JAGD AUF DEN KÖNIG

Ob jung oder alt, sportlich oder gemütlich: Kubb, auch Wikingerschach genannt, kann jeder erlernen und spielen. Fans des skandinavischen Geschicklichkeitsspiels haben sich im Sommer 2020 zum ersten Kubb-Verein Potsdams zusammengeschlossen. Trainiert wird im Sportforum Waldstadt, neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.



Foto: Kai List

Kubb-Potsdam · SSV Turbine Potsdam Abteilung KUBB · Drewitzer Str. 39A · 14478 Potsdam · Tel. 0173 4234498 · abteilungsleiter@kubb-potsdam.de · kubb-potsdam.de

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

Laufen, Werfen oder Springen, zum Spaß oder bis zur Meisterschaft: In der Leichtathletik-Abteilung des OSC Potsdam e. V. findet jede*r eine Lieblingsdisziplin. Trainiert wird dienstags und donnerstags ab 18 Uhr im Luftschiffhafen. Rund 50 Mitglieder zwischen 10 und 70 Jahre sind derzeit dabei – vielleicht demnächst auch Sie?



Foto: Thies Hägele

OSC Potsdam e.V. · Abteilung Leichtathletik · Zeppelinstraße 117B · 14471 Potsdam
 Tel. 0176 80712592 · info@osc-leichtathletik.de · osc-leichtathletik.de

DER SANFTE KAMPFSPORT

Seit mehr als 25 Jahren ist der Universitäts Judo- und Kampfsportclub Potsdam e. V. (UJKC) aktiv und hat schon so manche*n Meister*in hervorgebracht. Vor allem der Nachwuchsarbeit hat sich der mehr als 600 Mitglieder starke Verein verschrieben. Trainiert wird in der MBS-Arena, in der Sporthalle in der Heinrich-Mann-Allee sowie in Kitas und Schulen.



Foto: (C) Sportfotos24/Wetzfel

UJKC Potsdam · Olympischer Weg 6 · 14471 Potsdam
Tel. 0331 9512905 · info@ujkc.de · ujkc-potsdam.de

MIT ERFOLG AM RUDER

Die Potsdamer Ruder-Gesellschaft e. V. kann auf eine lange und medaillenreiche Vereinsgeschichte zurückblicken. Zahlreiche Weltmeister*innen und Olympiasieger*innen gingen aus seinen Reihen hervor. Am Templiner See, wo der Vereinssitz liegt, wird auch dem Nachwuchs das Rudern von der Pike auf beigebracht. Mitmachen können Kinder ab 10 Jahren.

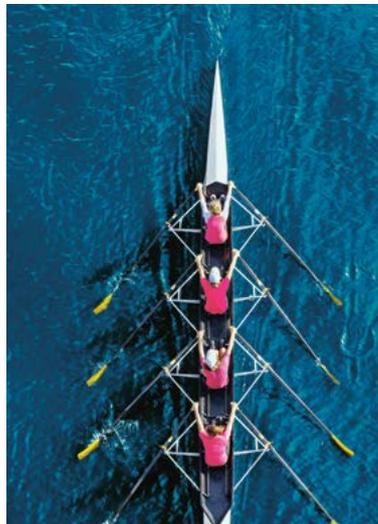


Foto: shutterstock/ Dmitrydesign

Potsdamer Ruder-Gesellschaft e.V. · „Haus der Vereine“ · An der Pirscheide 28
14471 Potsdam · Tel. 0159 02797961 · info@prg1.de · prg1.de

DEM GEGNER EINEN KORB GEBEN

Schon kurz nach seiner Gründung im Jahr 2019 stieg der Basketballverein RedHawks Potsdam in die Regionalliga auf. Das Ziel der „roten Falken“: Potsdam zur neuen Basketball-Ausbildungsschmiede machen. Inzwischen sind in allen Altersklassen Teams am Start. Wer mitmachen möchte, ist beim Training in der Montessori-Sporthalle am Stern am Ball.



Foto: René Hartmann

RedHawks Potsdam e. V. · Gagarinstr. 5-7 · 14480 Potsdam
Tel. 0176 72795624 · kontakt@redhawks-potsdam.de · redhawks-potsdam.de



SAGEN SIE MAL, HERR SCHRÖDER

DER GLÄSERNE SPORTLER

Bernd Schröder, Trainer-Ikone des 1. FCC Turbine Potsdam, über Trainingsmethoden damals und heute.

Messbar waren sportliche Leistungen schon immer. Der wesentliche Unterschied zu heute: Früher hatte ich meist nur Stoppuhr und Maßband zur Verfügung, dazu einen angemessenen Erfahrungsschatz. Nicht selten trainierten wir in Umfängen und Intensitäten, die heute kaum noch denkbar sind. Schließlich aber ist nichts überzeugender als der Erfolg.

Heute hat die Digitalisierung im Leistungssport Einzug gehalten, nahezu alle Leistungswerte werden gemessen und auf Datenbanken installiert. Es gibt wohl kaum eine Körperfunktion eines Sportlers, die nicht überwacht werden kann. Dadurch erkennt man rechtzeitig Fehl- und Überbelastungen.

Aber bei aller digitalen Innovation und technischer Raffinesse ist letztlich die Trainerkompetenz und damit die Vorbildwirkung von entscheidender Bedeutung. Vertrauen fördert die Selbstmotivation und damit auch die Leistung. Wenn die Vertrauensbasis zwischen Trainer und Sportler gestört ist, fehlt die Motivation für die angestrebten Ziele, da hilft auch nicht die teuerste Technik.

KERNIGE KRAFTPROTZE

Müsliriegel sind die ideale Zwischenmahlzeit. EINSVIER zeigt, wie man die leckeren und gesunden Kraftprotze ganz leicht selbst machen kann.

ZUTATEN

140g	Flocken und Samen nach Belieben, zum Beispiel Hafer- oder Dinkelflocken, Buchweizen, Lein- oder Chiasamen
60g	klein gehackte Nüsse nach Belieben, zum Beispiel Hasel- oder Walnüsse, Mandeln
30ml	Kokosöl
100g	Ahornsirup, Reissirup oder Dattelsirup
1	Prise Salz
	Nach Belieben getrocknete Früchte

ZUBEREITUNG



Heizen Sie Ihren Backofen auf 170 Grad Umluft vor. Rösten Sie die Nüsse in einer heißen Pfanne ohne die Zugabe von Fett kurz an. Vermengen Sie die trockenen Zutaten und stellen Sie diese beiseite.



Das Kokosöl in einem Topf schmelzen lassen und mit dem Sirup vermischen. Vermengen Sie die trockenen mit den feuchten Zutaten und mischen Sie diese gut durch. Wenn Sie mögen, können Sie nun noch ein paar getrocknete Früchte hinzugeben.



Alle Foto: Jennifer Schröder

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und streichen Sie die vermischte Riegelmasse glatt, sodass ein Rechteck entsteht. Backen Sie die Platte etwa 15 bis 20 Minuten im Ofen. Die Oberfläche darf nicht zu braun werden.



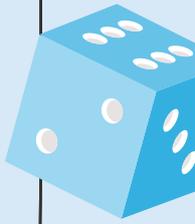
Lassen Sie die Platte gut auskühlen. Schneiden Sie diese in Riegel zurecht.



Wir wünschen guten Appetit!



WÜRFLE DICH FIT!



Um dich fit zu halten, brauchst du gar nicht viel. Schnapp dir einen Würfel, eine weiche Unterlage sowie deine Familie und Freunde. Jeder, der Lust hat, kann mitmachen. Würfelt der Reihe nach und macht die passende Sportübung dazu. Wer als erstes alle Übungen drei Mal erfolgreich gemacht hat, hat gewonnen.

Jede*r Mitspieler*in kann hier ankreuzen, welche Aufgaben schon erledigt wurden.

	 <p>WÜRFLE EINE EINS Hüpfe zehnmal auf einem Bein. Wiederhole die Übung danach auf dem anderen Bein.</p>	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
	 <p>WÜRFLE EINE ZWEI Mache 15 Hampelmänner.</p>	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
	 <p>WÜRFLE EINE DREI Lege dich auf den Rücken. Ziehe beide Beine an. Nun bewege deine Beine etwa ein bis zwei Minuten, wie beim Fahrradfahren.</p>	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
	 <p>WÜRFLE EINE VIER Tanze zwei Minuten so wie du möchtest. Du kannst auch dein Lieblingslied dazu anmachen.</p>	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
	 <p>WÜRFLE EINE FÜNF Lege dich auf den Boden. Stütze dich auf deine Hände und Fußspitzen. Springe in die Hocke und dann nach oben. Wiederhole die Übung fünfmal.</p>	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
	 <p>WÜRFLE EINE SECHS Überlege dir selbst eine Übung, die du magst.</p>	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4

Grafiken: shutterstock/ONYXprj, MichiSkhrv

MACH MIT!



Auf propotsdam.de/Wuerfelspass findet ihr weitere kreative Würfelspiele zum Downloaden. Auch eine leere Spielanleitung ist dabei, mit der ihr euch selbst ein Spiel mit eigenen Regeln und mit eigenen Aufgaben überlegen könnt.

➔ propotsdam.de/Wuerfelspass



DIE GUTE SEELE DER GEWOBA

EINSVIER hat den persönlichen Wohnservicebetreuer Mike Didschun getroffen

Foto: Benjamin Maltry



*Der Kümmerer: Mike Didschun ist jeden Tag mit Leidenschaft für die Mieter*innen im Einsatz.*

Tatkräftig anpacken, einfühlsam zuhören und für andere da sein: Mike Didschun, persönlicher Wohnservicebetreuer der GEWOBA, ist für die Mieter*innen die gute Seele des Unternehmens. Vor allem Senior*innen hilft er bei Aufgaben im Alltag und Haushalt, die ihnen schwerfallen oder Probleme bereiten.

Mike Didschun ist seit 2007 beim Wohnservice der GEWOBA. „Ich habe zunächst Dienstleistungen vermittelt. Dann wurde ein mobiler Mitarbeiter gesucht, der den Mietern auch direkt zu Hause bei den alltäglichen Dingen hilft.“ Er schraubt die Glühbirne in die hochhängende Lampe ein, baut die kleine Kommode zusammen oder richtet das Internet ein. „Die Mieter haben in der Regel meine Handynummer. Sie können mich jederzeit anrufen, wenn sie meine Hilfe brauchen oder schreiben mir einfach eine E-Mail bzw. nehmen über die KundenApp mit mir Kontakt auf.“

Eigentlich wollte Mike Didschun etwas ganz anderes machen: „Mein Ziel war es, bei Hertha BSC zu arbeiten. Ich bin ein großer Fan des Clubs.“ Beim Landessportbund in Potsdam absolvierte er eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann. Danach arbeitete er ein Jahr in der Hotellerie als sogenannter Night Auditor am Empfang in der Nacht. Schnell merkte er, dass der Job doch nicht das Richtige für ihn war. „Dann bin ich auf die Stellenausschreibung der GEWOBA gestoßen. Da mir das Jobangebot gefiel, habe ich mich beworben.“ Für Mike Didschun ein Glücksfall: „Ich bin je-

„Ich bin jemand, der unglaublich gerne mit Menschen arbeitet.“

— Mike Didschun,
Wohnservicebetreuer
GEWOBA

mand, der unglaublich gerne mit Menschen arbeitet. Die Tätigkeit im Außendienst bringt für mich viel Abwechslung.“

Die ProPotsdam bietet mit ihrem Wohnservice verschiedene Leistungen an. Etwa Handwerksleistungen, die von Malerarbeiten über Elektro- bis hin zu Sanitärarbeiten reichen oder Hilfe im Alltag, wie zum Beispiel Fenster- und Haushaltsreinigungen. „Diese Arbeiten übernehmen Kooperationspartner des Wohnservice, welche ich den Mietern vermittele. Dann kommt der Bereich des persönlichen Wohnservicebetreuers. Ich nehme zum Beispiel die Gardinen zum Waschen ab, übernehme im Urlaub die Pflege der Pflanzen, führe Kleinstreparaturen aus



oder richte elektrische Geräte aller Art ein – vom Receiver bis zum Smartphone“, erzählt Mike Didschun.

Um den Mieter*innen die Geräte zu erklären, arbeitet er viel mit Bildern und Skizzen, die zeigen, wie etwa der neue DVD-Player funktioniert oder welcher Knopf auf der Fernbedienung welche Funktion hat. Vier bis fünf Termine absolviert Mike Didschun pro Tag. In der Frühe fährt er zunächst ins Büro in die Konrad-Wolf-Allee in Drewitz und checkt die eingegangenen Anfragen. Zwischen 10 und 11 Uhr beginnt er mit den Hausbesuchen, die bis zum Nachmittag andauern. In der Omikron-Welle hat Mike Didschun allerdings wegen der hohen Corona-Zahlen keine Wohnung betreten. In dieser Zeit konnte er meistens nur vom Homeoffice aus arbeiten. Er beriet die Mieter*innen am Telefon und übernahm Hol- und Bringendienste bis zur Wohnungseingangstür.

Auch kleinere Supermarkteinkäufe erledigt er. Oder er hilft den Senior*innen beim Kauf von Elektrogeräten und Smartphones – damit sie Unterstützung bei der Beratung erhalten und er die Geräte anschließend auf Wunsch gleich einrichten kann, erklärt der 40-Jährige. Kostenlos sind die Dienstleistungen nicht. Allerdings sind die Preise nicht sehr hoch, ab 4 Euro pro Service geht es los. „Damit jeder die Möglichkeit hat, die Leistungen des Wohnservice in Anspruch zu nehmen“, sagt Mike Didschun.

„Manchmal suchen die Mieter das persönliche Gespräch mit mir. Das gehört einfach dazu.“ Manche Senioren

Mit anpacken: Mike Didschun hilft auch beim Aufbau von kleineren Möbeln.



Tägliche Unterstützung: Mike Didschun erledigt auch kleinere Einkäufe und Hol- und Bringendienste.

Grafik: shutterstock/GoodStudio

„Für mich ist vor allem die große Dankbarkeit der Mieter das Besondere.“

— Mike Didschun,
Wohnservicebetreuer
GEWOBA

fühlten sich zudem leider einsam. „Wenn ich das mitkriege, zeige ich ihnen, wo sie andere Senioren treffen können. Etwa im Bürgerhaus Stern*Zeichen am Stern oder in der AWO-Begegnungsstätte im Zentrum-Ost.“

Für seine Dienste bekommt Mike Didschun vor allem von seinen Stammkunden oft viel Lob und Anerkennung. „Für mich ist vor allem die große Dankbarkeit der Mieter das Besondere. Mir macht der Job einfach sehr viel Spaß.“

☎ 0800 2473651

✉ Mieterservice@ProPotsdam.de

➔ propotsdam.de/pp-app/



TEXT SARAH STOFFERS



Grafik: shutterstock/GoodStudio, Blank

IMPRESSUM

Verleger
ProPotsdam GmbH, Pappelallee 4, 14469 Potsdam,
EINSVIER@ProPotsdam.de

Drucker
KÖNIGSDRUCK Printmedien und digitale Dienste GmbH,
Alt-Reinickendorf 28, 13407 Berlin

Verantwortlicher Redakteurin
Anna Winkler, ProPotsdam GmbH, Pappelallee 4,
14469 Potsdam

Inhaber- und Beteiligungsverhältnisse
Die alleinige Gesellschafterin der ProPotsdam GmbH ist die
Landeshauptstadt Potsdam, Friedrich-Ebert-Str. 79 / 81,
14469 Potsdam.

Ausgabe 01 / 2022 (Redaktionsschluss: 17. März 2022)

Konzeption und Text
PROJEKTKOMMUNIKATION Hagenau GmbH, Potsdam

Konzeption und Gestaltung
kleiner und bold GmbH, Berlin

Portrait-Illustrationen
Susann Massute, Berlin

Foto Cover
Benjamin Maltry, Potsdam

Die ProPotsdam setzt sich für eine nachhaltige Produktion ihrer Medien ein.

Diese Zeitschrift wurde CO₂-neutral produziert und auf Circle Offset gedruckt, einem 100% Recyclingpapier, das mit dem EU Ecolabel und dem Blauen Engel ausgezeichnet wurde.

PROPOTSDAM
Wohnen | Bauen | Entwickeln



Ein Unternehmen
der Landeshauptstadt
Potsdam

