

Whales droht Ungemach in Iserlohn

BREMERHAVEN. Die Bremerhaver Whales reisen heute in der 1. Inline-Skaterhockey-Bundesliga als klarer Außenseiter zum Tabellensechsten Samurai Iserlohn. Alles andere als ein Sieg für die Sauerländer gegen die ersatzgeschwächten Seestädter wäre eine Sensation.

„Wir müssen in Iserlohn auf die Zähne beißen und eine starke Abwehrleistung zeigen, wenn wir dort nicht untergehen wollen“, fordert Spielertainer Rouven Wisotzka von den Mitspielern vor dem Duell um 19 Uhr in der Heidehalle.

Co-Trainer Dennis Lütjen ist sich sicher, dass die Umstände, die die Whales momentan bewältigen müssen, die Mannschaft noch enger zusammenschweißen wird. „Natürlich gehen wir in jedes Spiel, um zu gewinnen. Das wird auch heute so sein, obwohl wir wissen, dass wir in Iserlohn als David

gegen Goliath die absoluten Außenseiter sein werden“, sagt Lütjen, der bis dato eine gute Saison spielt und auf Routinier Martin Michna verzichten muss. Michna zog sich im letzten Heimspiel gegen die Rhein Main Patriots einen Muskelfaserriss zu und musste seinen Trainingsversuch in der letzten Woche mit Schmerzen wieder abbrechen.

Dazu fallen die Langzeitverletzten Christoph Thewald (Knie) und Rouven Krieg (Hand) sowie der gesperrte Bennet Lütjen aus. Wie lang die Sperre ausfallen wird, ist noch nicht bekannt.

Nur eine Niederlage
Die Gastgeber haben in ihren zwölf absolvierten Spielen nur die Begegnung bei den Augsburger Panthers verloren und nehmen deutlich Kurs auf die Tabellenspitze. Iserlohn gehört in Deutschland zu den Inline-Skaterhockey-Hochburgen. Eine Oldie-, eine Damen-, zwei Junioren-, eine Schüler- und drei Herrenmannschaften gehen für die Samurai in diversen Ligen an den Start. Aufpassen müssen die Whales auf die Topscorer Pascal Neumann und Pascal Poerschke.

Die Whales wissen um die prekäre Situation und wollen mit viel Selbstvertrauen alles versuchen, damit der Fünfpunkte-Rückstand zum rettenden Ufer nicht noch größer wird. (vs)

Der Spieltag
Heute, 16 Uhr: Uedesheim Chiefs – Crefelder SC, 17 Uhr: Essen – Rostock, 18 Uhr: Augsburg – Bissendorf, 19 Uhr: Iserlohn – Bremerhaven, Rhein-Main Patriots – Köln-West Rheins.
Sonntag, 16 Uhr: Rostocker Nasenbären – Duisburg.

Auf Dennis Lütjen und Goalie Eike Buchheister wartet heute in Iserlohn ganz viel Arbeit vor dem eigenen Tor. Foto Adebahr



BREMERHAVEN. Zwei Mannschaften des OSC Bremerhaven bewiesen in der abgelaufenen Saison, dass es auf dem Fußballplatz auch fair zugehen kann. Für die C-Junioren und die B-Junioren des Vereins zahlte sich das ganz besonders aus. Sie bekamen als Sieger der Aktion „Fair Play – Mut gegen Gewalt“ einen neuen Satz Trikots.

Bei dieser Aktion werden die fairen Mannschaften des Fußballkreises Bremerhaven in diesen Altersstufen ausgezeichnet. Nach dem Saisonende wertet der Spieltechnische Ausschuss (STA) die Spielberichte beider Spielklassen aus. Ermittelt werden die Gelben und Roten Karten sowie die Zeitstrafen. Das Ergebnis



Nur die Nordseeschwimmschule bietet in Schiffdorf Aquaback-Kurse an. Maximal acht Teilnehmer sind dabei in jeder Übungseinheit beim Gerätetraining im Wasser. Foto Scheschonka

Brust raus, atmen – lächeln

Aquaback ist die neue Trendsportart – Gelenkschonendes Gerätetraining unter Wasser

VON UTE SCHRÖDER

SCHIFFDORF. „Rücken gerade. Schultern nach hinten. Brust raus. Atmen – und lächeln.“ Ilka Bässmann steht im Becken der Nordseeschwimmschule in Schiffdorf. Um sie herum acht Männer und Frauen, die gerade ausprobieren, was Aquaback ist. Seit diesem Monat bietet der Verein das Gerätetraining im Wasser an, das gelenkschonend Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert und vor allem Spaß machen soll.

„Zehn Jahre lang habe ich gedacht: Gerätetraining im Wasser, das war’s – und nun hat Dr. Schlünz diesen Traum wahr gemacht“, sagt Ilka Bässmann, Übungsleiterin für Aquaback und Vereinsvorsitzende. Schlünz ist Sportwissenschaftler und hat die Aquaback-Geräte, die in Bremen produziert werden, entwickelt. Gebaut werden sie nur nach Bedarf. „Wir sind hier weit und breit die einzigen, die Aquaback anbieten“, sagt Ilka Bässmann. In Lilienthal und Westerstedde sitzen die nächsten Anbieter. „Wer heute die Geräte bestellt, muss andert-halb Jahre warten.“

Momentan werden die Fitnessgeräte für Russland und Saudi-Arabien produziert. „Dr. Schlünz hat uns gefragt, ob wir das Training in Saudi-Arabien vorstellen möchten. Aber wir machen das jetzt erstmal in Schiffdorf bekannt, und dann geht’s nach Saudi-Arabien“, sagt die Schwimmlehrerin lachend.

Im mit 32 Grad warmem Wasser gefüllten Becken stehen fünf Fitnessgeräte, die an Land betrachtet fast genauso aussehen wie die, die man aus Fitnessstudios kennt. Insgesamt acht Stationen durchläuft der Teilnehmer. Es wird nicht nur an den fünf Geräten trainiert, sondern auch zwei Mal mit Hanteln und einmal mit Pool-Nudeln. Dreimal 90 Sekunden hintereinander wird an jeder Station geübt.

„Das Wasser trägt und entlastet den Körper. So kann man viel intensiver trainieren als an Land.“ Ilka Bässmann, Übungsleiterin

jedem Kurs sind maximal acht Teilnehmer. „Die Übungsleiter sind immer mit im Wasser, um zu korrigieren und nochmal zu erklären, was genau zu tun ist“, sagt Ilka Bässmann. Dazu läuft Musik – Technobeats während der Entspannungsphasen.

„Zunächst trainieren wir mit wenig Widerstand. Im Laufe der Zeit kann man die Übungen schwerer machen“, erläutert Ilka Bässmann. Den Teilnehmern an diesem Morgen reicht es auch erst einmal so. Sit-Ups auf einer



Es sieht aus wie ein ganz normales Fitnessgerät zur Kräftigung der seitlichen Bauchmuskeln. Doch dieses Ding gehört eigentlich ins Wasser. Nach dem Training wird es herausgeholt und abgedeckt. „So bleibt es lange funktionsfähig“, sagt Ilka Bässmann. Foto nz

Pool-Nudel liegend zu machen, bedarf schon einer gehörigen Portion Körperspannung. Da ist die Runde auf dem Liegefahrad beinahe schon Erholung.

„Das Wasser trägt und entlastet den Körper. So kann man viel intensiver trainieren als an Land und bekommt durch das warme Wasser trotzdem keinen Muskelkater“, erzählt die Vorsitzende der Nordseeschwimmschule begeistert. Das

Training, das inklusive der Aufwärm- und Entspannungsphase rund 45 Minuten dauert, bringe schon etwas, wenn man es einmal pro Woche praktiziere. „Mehr soll man auch gar nicht.“ Und weil es so schonend ist, ist es für Menschen von 16 bis ins hohe Seniorenalter geeignet.

Die letzten beiden Stationen liegen vor der Gruppe. „Rücken gerade. Schultern nach hinten. Brust raus. Atmen, lächeln – und gut aussehen“, motiviert die Übungsleiterin noch einmal. Das mit dem Lächeln gelingt vielleicht nicht immer. Aber das mit dem gut aussehen, das kann nach ein paar Wochen Aquaback-Training schon besser klappen.

Aquaback

Was: Aquaback ist Gerätetraining im Wasser
Wo: Nordseeschwimmschule, Zum Feldkamp 12, Schiffdorf
Wann: montags um 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19 und 20 Uhr, mittwochs um 8, 9, 10 und 11 Uhr, freitags um 17, 18 und 19 Uhr, sonabends von 9, 10 und 11 Uhr
Kontakt: ☎ 04 71/302 00 106, www.nordseeschwimmschule.de

Die NORDSEE-ZEITUNG stellt in einer vierteligen Serie alternative Sportarten vor. Die Serienteile erscheinen im wöchentlichen Rhythmus. Am kommenden Sonnabend verraten wir Ihnen alles zu Piloxing.

Lunestedt II dreht in der Rückrunde auf

LUNESTEDT. Mit 25:1 Punkten setzte sich der TSV Lunestedt II in der Tischtennis-Bezirksklasse der Damen durch und schaffte damit den Aufstieg in die Bezirksliga, in der die erste Vertretung des Vereins gerade den Titel geholt hat. Auf Platz zwei kam der TSV Altenbruch II mit 18:6 Punkten.

Nach der Hinrunde sah es noch nach einem spannenden Dreikampf um den Titel aus, denn nach einem Unentschieden gegen Altenbruch II hatte der TSV Lunestedt II nur einen Punkt Vorsprung auf den TSV Hollen IV und zwei vor dem Team von der Elbmündung.

In der zweiten Saisonhälfte ließen Lunestedts Damen um Spitzenspielerin Simone Günther nichts mehr anbrennen und gewannen die entscheidenden Spiele gegen Altenbruch II und Hollen IV jeweils sicher mit 8:4. Damit war die Meisterschaft und der damit verbundene Aufstieg perfekt. Vizemeister Altenbruch konnte in der Relegation nichts ausrichten und muss darauf hoffen, dass in der Bezirksliga ein Platz frei wird.

Die besten Bilanzen

Oberes Paarkreuz: Kerstin Dammann 25:3 Siege, Waltraut Gutmann (beide TV Langen) 22:2, Simone Günther 20:7, Melanie Butt (TSV Ringstedt II) 19:10. **Unteres Paarkreuz:** Wiebke Runge (Lunestedt II) 18:2, Katharina Habenicht 21:8, Carina Jantzen (beide Altenbruch II) 18:8, Janine Bohling (Lunestedt II) 12:8, Birgit Schuppel (TSV Hollen IV) 13:9. **Doppel:** Jantzen/Schwenk (Altenbruch II) 11:1, Günther/Bohling (Lunestedt II) 10:2, Dammann/Gutmann (Langen) 8:0, Nerstheimer/Schwarzat (TSV Hollen IV) 6:2. (pa)

16 Judokas legen Prüfung erfolgreich ab

BEVERSTEDT. Bei der ersten Judoprüfung des Jahres für Kyu-Grade konnten 16 Judokas der SG Beverstedt ihre technischen Fortschritte zeigen. Judopfeifer Eckhard Lehmann (4. Dan) sowie Assistententrainer Lennert Löhner waren mit den gezeigten Leistungen zufrieden, obwohl der Prüfer bei einigen Kandidaten noch Mängel in der Ausführung der Techniken feststellte, die aber im Laufe der kommenden Trainingseinheiten weiter geübt und behoben werden müssen.

Die Prüfung zum 8. Kyu-Grad bestanden: Fabian und Philipp Baumann, Luca und Tristan Muschalla und Celinia Siegel; 7. Kyu-Grad (gelber Gürtel): Justin Kraus, Johannes Harlos, Felix Salinski, Frederik Ordemann, Marie Pahnke und Laura Grigo; 6. Kyu-Grad: Kilian Tietje, Jonas Bullwinkel, Niklas Dahmen und Nils Hanken-Iljes. Die Prüfung zum 5. Kyu-Grad (orangener Gürtel) bestand Elin Hanken-Iljes. (nz)

Eine Auszeichnung, die auch verpflichtet

Zwei Jugendteams des OSC sind die fairen Mannschaften der Stadt – Aktion „Fair Play – Mut gegen Gewalt“ der Polizei

BREMERHAVEN. Zwei Mannschaften des OSC Bremerhaven bewiesen in der abgelaufenen Saison, dass es auf dem Fußballplatz auch fair zugehen kann. Für die C-Junioren und die B-Junioren des Vereins zahlte sich das ganz besonders aus. Sie bekamen als Sieger der Aktion „Fair Play – Mut gegen Gewalt“ einen neuen Satz Trikots.

Bei dieser Aktion werden die fairen Mannschaften des Fußballkreises Bremerhaven in diesen Altersstufen ausgezeichnet. Nach dem Saisonende wertet der Spieltechnische Ausschuss (STA) die Spielberichte beider Spielklassen aus. Ermittelt werden die Gelben und Roten Karten sowie die Zeitstrafen. Das Ergebnis



Zweimal ganz in Rot und Weiß: Die beiden fairen Jugendmannschaften bei den C- und B-Junioren der Seestadt kommen vom OSC Bremerhaven. Foto Krönke

wird Kriminalhauptkommissar Uwe Meyer-Blum mitgeteilt, denn die Polizei hat diese Aktion initiiert. Als Preis gibt es einen kompletten Trikotsatz für 16 Spieler und zwei Betreuer. Alle Trikots sind im Brustbereich mit dem Logo „Fair Play“ bedruckt, um so das Motto auf den Fußballplätzen nachhaltig in Erinnerung zu bringen. Ferner ist beabsichtigt, dass die Siegermannschaften zu einem Bundesliga-Heimspiel des SV Werder Bremen fahren.

Die Gewinner-Mannschaften stehen in der laufenden Saison in der Pflicht, den Fair-Play-Gedanken zu transportieren und selbst als Vorbild auf wöchentlich wechselnden Fußballplätzen aufzutreten. (krö)