

AUGENBLICK MAL

Von Bastian
HaumannSchach ist also
auch keine Lösung

Es ist traumhaftes Sommerwetter, einfach zum genießen. Doch mit jedem Grad, den das Thermometer in die Höhe klettert, wird auch der innere Schweinehund größer. Klar, Sport ist bei den Temperaturen gleich doppelt anstrengend. Das sollte nicht als Ausrede vorgeschoben werden und Personal Trainer Thorge Kiwitt hat gleich rechts neben diesem Text einige allgemeine Tipps, wie gerade Ungewübte gut über die heiße Jahreszeit kommen. Sich beim Training daran zu halten – ganz gleich, ob es um Kraft oder Ausdauer geht, kann nicht verkehrt sein. Denn was gibt es für Alternativen? Schach? Wenn Schachspieler das auch anders sehen und eine Freiluft-Partie bestimmt seinen Reiz hat. Das Innenministerium hat bereits Mitte 2014 dem weltberühmten Brettspiel den Status „Leistungssport“ aberkannt. Begründung: fehlende eigenmotorische Leistung.

KOMPAKT

Külpmann wechselt
nach Garenfeld

Hagen/Ennepe-Ruhr. Die neue Fußball-Saison rückt näher und die Clubs stellen nach und nach ihre Neuzugänge vor. Auch beim Bezirksligist SC Berchum/Garenfeld hat sich nun wieder was getan. Wie der Verein vermeldet, gibt es weitere Verstärkung für die neue Spielzeit. Vom Hasper SV stößt Nicolas Külpmann zum Bezirksligisten. Külpmann ist ein beidfüßiger Stürmer, der bisher in der Landesliga kickte. Der 23-jährige Hagener hat bereits einiges an Erfahrung gesammelt, spielte in der Jugend für den SF Oestrich und im Seniorenbereich für den SV Hohenlimburg 1910, den FC Iserlohn und die SpVg. Hagen 11.



Nikolas Külpmann wechselt nach Garenfeld. FOTO: MICHAEL KLEINRENSING

ZAHLE DES TAGES

42 Kilometer – für Ennepetaler Jan Peiniger nur eine Etappe. Er nimmt am Ironman Frankfurt teil: 42,195 Kilometer laufen, 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren. Bei über 30 Grad.

ZITAT DES TAGES

„Es bringt nichts, bei 35 Grad an die Grenzen zu gehen.“

Thorge Kiwitt,
Personal Trainer aus Sprockhövel

Sport-EN@westfalenpost.de

Wie Sportler gut über den Sommer kommen

Personal-Trainer Thorge Kiwitt hat gerade für Anfänger ein paar einfache aber wichtige Tipps parat

Von Bastian Haumann

Ennepe-Ruhr. Die Luft flimmert über dem Asphalt, die Sonne knallt und auf jeder Motorhaube könnten mühelos Spiegeleier gebraten werden. Kurzum: Einen solchen Sommer haben sich zwar viele gewünscht, doch wer bei dieser Hitze Sport treiben möchte, sollte sich an ein paar einfache Regeln halten, auf sich achten und auf die Warnsignale des Körpers hören. Dann kommen auch Sportler bei diesem Wetter auf ihre Kosten.

Das Problem: „Gerade Anfänger können nicht einschätzen, wo ihre Grenzen sind“, sagt Thorge Kiwitt, Personal-Trainer aus Sprockhövel. Wenn sich der erste Schwindel einstellt, der Kreislauf sich meldet, dann ist es meistens schon zu spät.

„Bei der Hitze muss man sehr früh oder abends trainieren.“

Thorge Kiwitt,
Personal Trainer

Er rät daher, die Trainingszeiten anzupassen: „Gerade bei der Hitze, die über das Land rollt, ist es sinnvoll, das Training auf früh morgens oder auf abends zu verlegen.“ Durch das Training am Abend werde allerdings der Stoffwechsel wieder angekurbelt, warnt Kiwitt. „Das kann Probleme beim Einschlafen mit sich bringen.“

Und wenn es unbedingt der Nachmittag sein muss: „Dann sollte im schattigen Wald uns keinesfalls in der prallen Sonne trainiert werden.“ Genauso wichtig ist es, möglichst viel zu trinken. „Und das über den

Mit einfachen Tipps
besser trainieren

- Wer trotz der Temperaturen Sport treiben möchte, sollte auf einige kleine **Tipps beherzigen**.
- **Das Training** sollte auf die frühen Morgen- oder Abendstunden verlegt werden.
- Es muss **ausreichend Wasser** getrunken werden. Das Training sollte Raum für Pausen bieten.



Über die Region rollt gerade eine regelrechte Hitzewelle hinweg. Fast täglich werden neue Temperatur-Rekorde aufgestellt. Wer trotz des Wetters trainieren möchte, für den hat der Sprockhöveler Personal-Trainer einige einfache Tipps. Unter anderem: Ausreichend viel trinken. FOTO: ARCHIV / RALF ROTTMANN

ganzen Tag verteilt und nicht erst, bevor es losgeht.“ Denn ein Wasserbauch sei nicht gerade förderlich, um Leistung zu erbringen. Dabei sollte nicht etwa zum Leitungswasser gegriffen werden. „Das Wasser braucht ausreichend Mineralstoffe wie Kalzium, Natrium, Magnesium und Kalium“, sagt der Personal-Trainer. „Weil der Körper durch das Schwitzen alles ausschwemmt, was er braucht.“ Auch für Sonnenschutz muss gesorgt werden, wie eine Kopfbedeckung und ausreichend Sonnencreme.

Und je heißer es ist, desto belastender ist das Training. „Zu jedem Trainingsplan gehören daher ausreichend viele Pausen.“ Sich richtig auszuholen bringe überhaupt nichts. „Gerade bei Mannschaftssportarten ist das problematisch und es ist oft ein gewisser Druck da, weiter zu machen“, warnt der Sprockhöveler. „Doch es bringt nichts, bei 35 Grad Celsius an die Belastungsgrenze zu gehen.“

Und wenn dann endlich alle Kilometer hinter einem liegen, die letzte Trainingseinheit erfolgreich absolviert ist, sollte eine leichte Mahlzeit zu sich genommen werden. „Ein

paar Kohlenhydrate, etwas Obst – hier darf ebenso nicht vergessen werden, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.“

Und auch, wenn die kalte Dusche lockt: „Das ist nur im ersten Mo-

ment schön und erfrischend“, sagt Kiwitt. „Der Körper wird nach einer kalten Dusche wieder Wärme produzieren.“

Besser sei es, sich lauwarm abzu-duschen. Den wichtigsten Hinweis

gibt Thorge Kiwitt zum Schluss: „Allgemeine Ratschläge für das richtige Training bei solchen Temperaturen kann es eigentlich gar nicht geben, jeder muss es ganz individuell für sich austesten.“

Personal-Trainer Thorge Kiwitt

Von Einzelbetreuung über Gruppentraining bis hin zu Events

Ennepe-Ruhr. Thorge Kiwitt, 30 Jahre alt, ist Personal-Trainer in Sprockhövel und betreibt ein kleines Studio an der Mittelstraße im Ortsteil Haßlinghausen. Sein Angebot umfasst mehrere Sparten, reicht von Einzelbetreuung über Gruppentraining bis hin zur Betreuung von Firmenbelegschaften.



„Die Einzelbetreuung, das klassische Personal-Training, ist also nur ein Teil und die bestmögliche Betreuung, die wir anbieten“, sagt Kiwitt. Hier erarbeitet er zusammen mit seinen Kunden einen individuellen Trainingsplan, spricht über die

richtige Ernährung, steckt Ziele und sorgt für ihnen für die nötige Motivation. Mit den unterschiedlichen Kleingruppen möchte er dagegen einen andere Zielgruppe ansprechen. „Mit diesem Angebot richten wir uns genau an die Menschen, die vielleicht nur zweimal, dreimal unter der Woche zu festen Terminen trainieren wollen.“

Doch auch für seine Gruppe, die nicht nur er allein, sondern sein Team betreut, stimmt er das Training ab. „Dabei gebe ich auch mal Hausaufgaben auf und rufe zu kleinen Wettbewerben auf.“ Diese Kur-

se werden auch von der Krankenkasse bezuschusst.“ Kiwitt macht noch mehr, veranstaltet unter anderem seine Outdoor-Bootcamps – was schlimmer klingt, als es ist. Ein wenig erinnern sie an einen modernen Trimm-Dich-Pfad. Mitten im Wald absolvieren die Teilnehmer verschiedene Stationen. Zum Gruppentraining gehört im weitesten Sinne auch die Betreuung der Firmenbelegschaften. Und wem das nicht genug ist: „Mit unserem Racing-Team nehmen wir regelmäßig an Veranstaltungen teil, wie bei dem ‚Mud Masters Obstacle Run‘, bei dem es quer durch Schlamm und Matsch geht.“ *hau*

Staffeleinteilung für Spielzeit bekannt gegeben

Der Staffeltag des FLVW Hagen/Ennepe-Ruhr findet am Samstag, 11. Juli, um 11 Uhr statt

Ennepe-Ruhr. Der Verbands-Fußball-Ausschuss des Fußball- und Leichtathletik-Verbands Westfalen hat die überkreisliche Staffeleinteilung für die Spielzeit 2015/16 vorgenommen. Hier ein Überblick:

Oberliga (18 Mannschaften): DSC Arminia Bielefeld II, SV Westfalia Rhyern, SF Siegen (Absteiger Regionalliga), SV Schermbeck (Aufsteiger Westfalenliga), Hammer SpVg, FC Gütersloh 2000, SC Roland Beckum, SuS Neuenkirchen, FC Eintracht Rheine, SuS Stadtlohn 19/20, SV Zweckel, ASC Aplerbeck 09 Dortmund, SpVgg Erkenschwick, TSG Sprockhövel, TuS Ennepetal, SV Lippstadt, SC Paderborn 07 II (Aufsteiger Westfalenliga), TSV Marl-Hüls 1912 (Aufsteiger Westfalenliga).

Landesliga Staffel 2 (16 Mannschaften): VfL Bad Berleburg, BC Eslohe (Aufsteiger Bezirksliga), FC Lennestadt, SV 04 Attendorn, FSV Werdohl, FC Altenhof (Aufsteiger Bezirksliga), SV Hohenlimburg, FC



Der Staffeltag für Hagen/Ennepe-Ruhr findet am 11. Juli statt. FOTO: ARCHIV / MISCH

Borussia Dröschede, Rot-Weiß Hünsborn, BSV Menden, RW Erllinghausen, SSV Meschede, SC Neheim, SC Hennen (umgruppiert von Landesliga 3), FC Wetter (Aufsteiger Bezirksliga), Hasper SV (umgruppiert von Landesliga 3).

Landesliga Staffel 3 (16 Mannschaften): Hombrucher SV (Absteiger Westfalenliga), Lüner SV (umgruppiert von Landesliga 4), SV

Wanne 11, SV Sodingen, TuS Witten-Heven (Absteiger Westfalenliga), CSV SF Bochum Linden, SC Obersprockhövel, SSV Mühlhausen, SV Hilbeck, BSV Schüren, SV Concordia Wiemelhausen (Aufsteiger Bezirksliga), VfL Kemminghausen (Aufsteiger Bezirksliga), SW Wattenscheid 08, VfB Günnigfeld, SV Arminia Marten 08 (Aufsteiger Bezirksliga), SC Weitmar 45 (Aufsteiger Bezirksliga).

Bezirksliga (16 Mannschaften): VfB Westhofen, SpVg SW Breckerfeld, ASSV Lethmathe (Aufsteiger Iserlohn), SpVg Hagen 11, SV Bommer 05, SC Berchum/Garenfeld, ETuS Schwerte, FSV Gevelsberg, VfL Schwerte 19/21, SG Hemer, DJK VfK Iserlohn, SSV Kalthof, SSV Hagen (Aufsteiger Hagen), SV Herbede (Absteiger Landesliga), Geisecker SV, SV Langschede (umgruppiert von Bezirksliga 8).

Frauen-Landesliga Staffel 2 (15 Mannschaften): SV Hohenlimburg (Aufsteiger Bezirksliga), SF Westfa-

lia Hagen (Absteiger Westfalenliga), SG Lütgendortmund, SpVg Holzwickede, DJK Eintracht Dorstfeld (Aufsteiger Bezirksliga), FC Borussia Dröschede, SV Höntrop, DJK Falkenhorst (Aufsteiger Bezirksliga), SF Siegen II, FC BW Voerde, SV Waldesrand Linden, SV Fortuna Freudenberg (Absteiger Westfalenliga), SC Drolshagen, SpVg Berghofen II, TuS Jugendbund Niederraden.

Frauen-Bezirksliga Staffel 4 (14 Mannschaften): SV Oesbern, FC SW Silschede, TuS Eichlinghofen, TuS Wickede/Ruhr (Absteiger Landesliga), SC Arminia Ickern, DJK SF Netze, BV Brambauer-Lünen, SpVg BG Schwerin, SV Westfalia Huckarde, VfL Platte-Heide, DJK Victoria Habinghorst, BV Westfalia Wickede (Aufsteiger Dortmund), SV Oesbern II (Aufsteiger Iserlohn/Lüdenscheid), Holzwickeder SC II (Aufsteiger Unna-Hamm).

Der Staffeltag des FLVW Hagen/Ennepe-Ruhr findet am Samstag, 11. Juli, um 11 Uhr statt.

Nord-Süd-Einteilung
steht: EN Baskets
in der ProB Nord

Ennepe-Ruhr. Die Ligen-Einteilung in der 2. Basketball-Bundesliga ist abgeschlossen. Die EN Baskets spielen in der ProB Nord. Da die Artland Dragons aus der Beko BBL im Mai 2015 zurückgezogen, eröffnete die 1. Liga ein Wildcard-Verfahren. Der freie Platz wurde an die Crailsheim Merlins vergeben. Weil der ursprüngliche Beko BBL-Absteiger Crailsheim Merlins in der kommenden Saison nicht in der 2. Basketball-Bundesliga antreten wird, hat auch die ProA ein Wildcard-Verfahren eröffnet. In Abstimmung mit Aufsichtsrat und Mitgliedsvereinen der ProA werden die RheinStars Köln den freien Platz besetzen. Die RheinStars Köln stiegen aus der Regionalliga West in die ProB auf. Aufgrund der ProA-Wildcard überspringt der Club eine Spielklasse und tritt 15/16 in der ProA an. Der frei gewordene Platz wird mit dem besten ProB-Absteiger besetzt. Somit verbleibt RSV Eintracht in der ProB. *hau* **Bericht folgt.**