



UNSERE KLEINE WOCHEN-SERIE

Gesund ernähren, sportlich sein:
Ihr Fahrplan für Freitag

VON MYRIAM FÄRBER

Myriam Färber, Sport- und Fitness-trainerin aus Usingen, hat für Sie, liebe Leser, einen Gesundheitsplan für eine Woche erstellt, der für Sie eine Inspiration für gesunde Ernährung und sportliche Betätigung sein soll. Dieser Plan ist für keine bestimmte Altersgruppe gedacht und könnte jederzeit umgesetzt werden. Es ist freilich nicht zwingend notwendig, die Reihenfolge der Tage und alle Bausteine genau so umzusetzen. Im Salat könnte auch Putenbrust und auf der Pizza Salami verzehrt werden. Variieren Sie selbst. Was auf jeden Fall gilt: Selbst wenn Sie nur Teile davon beherzigen, sollte sich dies in Ihrem allgemeinen Wohlbefinden nie-

derschlagen. Heute ist der 5. Tag unserer Wochen-Serie.

■ **Frühstück:** Dinkelbrot mit fettarmem Belag (etwa Paprika-Aufstrich mit Tomaten- und Gurkscheiben)

■ **Mittagessen:** Kichererbsen-eintopf

■ **Abendessen:** Stüßkartoffeln und Gemüse vom Blech aus dem Ofen

■ **Sport:** Walking/Jogging (Umfang frei wählbar)

■ **Der Tages-Tipp:** Nicht hungrig einkaufen gehen (man kauft sonst zu viel und greift eher zu ungesunden Lebensmitteln)

Schwanheim sucht einen
Nachfolger für Köhler

Schwanheim – Der SFD Schwanheim hat in einem Punkt von der Corona-bedingten Zwangspause profitiert. Die Mannschaft stand in der Fußball-Kreisliga B zum Zeitpunkt des Saisonabbruchs vor dem Abstieg. Der Abstand auf den ersten Nichtabstiegsplatz betrug neun Zähler. Doch aufgrund der besonderen Situation gab es keine Aufsteiger. Und so können die Schwanheimer einen neuen Anlauf in der B-Liga nehmen – und es diesmal besser machen.

„Wir wollen in der neuen Spielzeit an unsere Ergebnisse nach der Winterpause anknüpfen“, sagt Coach Andreas Körner, der mit Matthias Heimer und Torwarttrainer Thomas Lieber weiterhin die Geschicke leiten wird. Nach einer schwierigen ersten Saisonhälfte war Anfang des Jahres 2020 der Erfolg zurückgekehrt – auch durch einige Rückkehrer wie Aytac Bozkurt und Marc Carter, der allerdings noch nicht spielberechtigt war, sowie insbe-

sondere Torjäger Norman Köhler. Ausgerechnet Köhler ist nun von der neuen Saison der einzige Abgang. Aber ein sehr schmerzlicher. Er schließt sich dem FC Eddersheim an. Daher ist der Verein noch auf der Suche nach einem Mittelstürmer, um sich im Hinblick auf die anstehende Runde zu wappnen. „Die B-Liga wird sehr stark sein. TuRa Niederhöchstadt II ist für mich der Aufstiegsfavorit, wenn die A-Jugend souveräner Meister in der Gruppenliga, Anm. d. Red.) in die Zweite aufsteigt“, mutmaßt er.

Seit rund drei Wochen trainiert er mit seinem Team einmal pro Woche, freilich unter strenger Einhaltung der Hygiene-Vorschriften. Für den 22. Juli ist der Start in die Vorbereitung mit der Aufnahme des regulären Trainingsbetriebs von zwei Einheiten in der Woche anberaumt – sofern Corona den Schwanheimern nicht einen Strich durch die Rechnung macht. mü

Antizyklische Ambitionen

Der hessische Mannschaftsmeister im Damen-Tennis von 2018 und Zweitplatzierte aus dem Vorjahr hat die Pandemie-Pause gut überstanden. Vor dem Start der Hesse-Liga-Saison 2020 haben sich die Frauen von Tennis 65 Eschborn ein hohes Ziel gesteckt.

VON ALEXANDER WOLF

Eschborn – „Wir haben uns enorm verstärkt und wollen in diesem Jahr ganz klar um die Meisterschaft mitspielen“, entkräftet Archibald Pflug alle Vermutungen über ein Corona-bedingt kleineres Budget beim Main-Taunus-Verein. Der Trainer hat nach den Erfolgen aus den Vorjahren, den ordentlichen finanziellen Möglichkeiten und dem guten Netzwerk in Eschborn allen Grund für eine optimistische Saisonprognose. Nicht nur, dass die Konkurrenz aus Lorsch und Hanau aus organisatorischen und finanziellen Gründen ihre Teams zurückgezogen haben. In dieser Saison ohne Absteiger könnten zudem auch andere Konkurrenten auf die Idee kommen, zu sparen. Doch noch ist das nicht sicher. „Wenn man sich die Meldelisten anschaut, scheinen alle Gegner deutlich verstärkt“, denkt Pflug an Wiesbaden, Kronberg, Bad Vilbel II, Bad Homburg, SaFo Frankfurt und Eintracht Frankfurt. Er glaubt: „Trotzdem werden wohl einige nicht mit Ausländerinnen spielen.“

Neue Topspielerinnen
aus dem Ausland

Die Eschborner Marschroute ist wenig zurückhaltend, sondern antizyklisch und offensiv. „Nachdem wir im letzten Jahr Spielerinnen hatten, die im entscheidenden Meisterschaftsspiel gegen Kronberg versagt haben, mussten wir etwas ändern“, nimmt der Chefcoach kein Blatt vor den Mund. Die Kasachin Alexandra Grinchishina gehört ebenso wenig zum 2020er-Team wie die beruflich verhinderte Christina Zen-tai sowie Monika Stanikova. Die



Sie gehört dem ambitionierten Eschborner Hesse-Ligisten weiterhin an: Silvia Ambrosio. FOTO: LORENZ

Slowakin ist im besten Fall noch Ersatzspielerin. „Es ging auch darum, unserem starken Stamm mit Silvia Ambrosio, Fabienne Gettwart und Jil Engelmann ein Signal zu senden und sie bei der Stange zu halten“, erklärt Pflug. Schließlich weckten die starken Leistungen der Eschbornerinnen Begehrlichkeiten bei Regional- oder sogar Zweitligisten. Mit der Französin Leolia Jeanjean und Zala Dovnik aus Slowenien werden schon am kommenden Doppelspieltag beim TC Bad Homburg (Samstag, 10 Uhr) und dem SC SaFo Frankfurt (Sonntag, 10 Uhr) zwei Topspielerinnen das Eschborner Team schmücken. Jeanjean ist 24 Jahre alt und die ehemalige Nummer 548 der WTA-Rangliste. Zusammen mit Jil Engelmann spielte sie College-Tennis in den USA und kam auf deren Anfrage und Empfehlung nach Eschborn. „Sie wird Ende

der Woche nach Deutschland kommen und bei Jil unterkommen“, verrät der Coach zu seiner neuen Nummer eins. „Leolia ist eine absolute Bombe und schlägt ab den Top 350 wohl alles.“

Aufstieg in die
Regionalliga anvisiert

Auch die 22-jährige Dovnik spielte an einem US-College – zusammen mit Silvia Ambrosio. Nun wird die slowenische Sandplatz-Spezialistin mit Eschborns Spitzenspielerin in der Hesse-Liga aufschlagen. An Position fünf soll sie zuverlässig punkten, um den Spielerinnen aus der eigenen Reihe den Rücken frei zu halten. Für die Position sechs im Team sind nämlich Carolin Nonnenmacher und Jessica Raith vorgesehen. Beide sammelten schon Erfahrungen bei Eschborns Reserve in der Gruppenliga und empfehlen sich

für höhere Aufgaben. „Wie die Mädels mit der fehlenden Matchpraxis wegen Corona umgehen“, sagt Pflug, „das wird in diesem Jahr die spannendste Frage.“

Der Doppelspieltag zum Start birgt für ihn erstmal keine große Gefahr. „Bad Homburg und SaFo sollten wir auch auswärts schlagen. Schließlich spielen wir mit unserer besten Mannschaft.“ Weil sich die Gesamtsituation bei Ambrosio, Gettwart und Engelmann so geändert hat, dass alle nach Beendigung ihres Studiums 2021 auch Regionalliga spielen könnten, möchten die Hessemeisterinnen nach dem Verzicht 2018 nun richtig durchstarten. „Wir haben uns beim Verband vereinbart lassen, dass es ein Aufstiegsspiel geben wird. An diesem würden wir dieses Mal gerne teilnehmen“, schließt Archibald Pflug seine Ausführungen. ALEXANDER WOLF

Emotional aufgeladene Duelle

FUSSBALL Mit dem Braunschweiger Aufstieg wird die 2. Liga aus norddeutscher Sicht sehr attraktiv

Braunschweig – Eines dürfte bei der großen Aufstiegsfeier von Eintracht Braunschweig natürlich nicht fehlen: Die Schmähung des alten Rivalen Hannover 96. Fans und Spieler arbeiteten sich daran am späten Mittwochnachmittag vor dem Stadion gemeinsam gesang-

lich ab. Denn das emotional so aufgeladene Duell zwischen Braunschweig und Hannover wird es nun in der nächsten Saison wieder geben. Genau wie Braunschweig gegen den HSV, Braunschweig gegen St. Pauli oder Braunschweig gegen den VfL

Osnabrück. Nach zwei Jahren in der Drittklassigkeit kehrt der deutsche Meister von 1967 in eine aus norddeutscher Sicht sehr attraktive 2. Fußball-Bundesliga zurück.

„Keiner hat uns das noch zuge-
traut. Darum ist es noch schön-

er“, sagte der Routinier Stephan Fürstner nach dem 3:2-Sieg gegen Waldhof Mannheim. Und tatsächlich sind dieser Aufstieg und die Art und Weise seines Zustande-kommens so etwas wie die Versöhnung der Eintracht mit ihrer turbulenten jüngeren Geschichte.

Mehr als tausend Fans haben am Mittwochnachmittag den Aufstieg gefeiert – und dabei offensichtlich gegen die Corona-Kontaktbeschränkungen verstoßen. Die Braunschweiger Polizei zog am Donnerstag dennoch ein entspanntes Fazit der Nacht. dpa

FSV trotz Einsparungen
auf einem guten Weg

Frankfurt – Auch am Bornheimer Hang waren die vergangenen Wochen und Monate natürlich schwierig, einfach ist die Lage noch immer nicht, eine Verbesserung zumindest kann Michael Görner aber auch verkünden. „Unsere Rasenplätze sind super in Schuss, mancher Golfplatz sieht nicht so gut aus“, berichtet der Präsident des FSV Frankfurt und fügt augenzwinkernd an: „Wenn die Corona-Pandemie etwas Gutes hatte, dann das.“

In der virusbedingten Zwangspause für Spiel- und Trainingsbetrieb wurde dem satten Grün kein Halmchen gekrümmt, damit aber ist es in absehbarer Zeit vorbei: Am 20. Juli beginnt die erste Mannschaft mit der Vorbereitung auf die neue Saison in der Fußball-Regionalliga Südwest, die dann am 1. September starten soll – so es die Corona-Umstände zulassen. Es wird, wie es Görner nennt, eine „Mammustaffel“. Mit 22 Mannschaften und 42 Spieltagen, weil durch den Abbruch der zurückliegenden Saison keine Absteiger ermittelt wurden.

„Das wird eine anspruchsvolle Herausforderung“, sagt Görner und macht keinen Hehl daraus, dass man beim FSV die Entscheidung für eine solche XXL-Runde als eine „unglückliche Entwicklung“ ansieht. „Es hätte auch andere Möglichkeiten gegeben, und andere Verbände haben anders entschieden“, sagt er und verweist auf die Regionalliga Nord, die in zwei Elferstaffeln sowie Meister- und Abstiegstrunden ausgetragen wird: „Das hätte ich für besser gehalten.“ Im prallen Südwinter-Kalender sind sieben Mittwochstermine fest eingeplant. Wenn Spiele ausfallen und nachgeholt werden müssen, die Länderepokale hinzukommen, wird es eng. „Aber damit müssen wir leben“, meint der FSV-Präsident. Und das Beste daraus machen.

Am Bornheimer Hang sieht man sich auf einem guten Weg. Der Kader hat bereits Formen angenommen, in den nächsten Tagen dürfte noch der eine oder andere erfahrenere Spieler als Verstärkung verkündet werden. „Wir sind optimistisch, dass wir einen wettbewerbsfähigen Kader ha-

ben, der eine gute Rolle spielen kann“, sagt Michael Görner. Eher nicht in Aufstiegsregionen, aber möglichst weit weg von Abstiegsplätzen. Wobei, wie der Präsident warnt, das bei der Vielzahl der zu erwartenden Absteiger nicht einfach wird und man von einem Mittelfeldplatz wie dem zwölften Rang zum plötzlichen Ende der vorigen Saison rasch noch einmal in Gefahr geraten könnte.

Klar ist auch, dass dafür weniger Geld zur Verfügung steht, die Corona-Krise hat schon Spuren hinterlassen. „Letztes Jahr lag der Etat für den gesamten sportlichen Bereich bei 850.000 Euro, da müssen wir zehn bis 15 Prozent sparen“, erklärt Görner: „Das wird auf 700.000 bis maximal 750.000 Euro hinauslaufen.“

Zwar laufen die Gespräche mit Partnern und Sponsoren gut, ist der Präsident beim Verkauf von Logen und Business Seats zuversichtlich, das gesteckte Ziel zu erreichen. Einbußen aber wird es weiter geben. Unwägbarkeiten auch. Noch immer sind Veranstaltungen im selbst vermarktetem Stadion kaum möglich, noch weiß keiner, wann, wo und ob überhaupt die Mieter von Frankfurt Universe ihre Runde in der German Football League spielen können. „Das ist für uns keine einfache Situation“, meint Michael Görner.

Umso schöner sind in schweren Zeiten gute Nachrichten. Dass Nachwuchsleistungszentrum ist erneut vom DFB zertifiziert worden, und dass die U 17 des FSV in die Bundesliga aufgestiegen ist, sieht Görner als Belohnung für die gute Arbeit, die dort geleistet wurde. „Dass wir uns ein Jahr mit Mannschaften wie den Bayern, Hoffenheim, der Eintracht oder Mainz messen dürfen, ist für einen Verein unserer Größe etwas Besonderes“, sagt er stolz.

Langsam wird der Betrieb nun wieder hochgefahren. Die Fußballschule hat in den vergangenen Wochen bereits einige gut nachgefragte Programme anbieten können, nun beginnen dort die Sommerferienkurse, auch das hilft dem FSV. Bei den Kleinsten rollt der Ball, die Großen folgen demnächst. MARKUS KATZENBACH

„Wir sind sehr weit weg von Wettkämpfen“

INTERVIEW Der Geschäftsführer des Landesverbandes über die Situation im hessischen Schwimmsport

Sulzbach – Thomas Kittel hat im Schwimmsport schon einiges erlebt. Er war selbst Leistungsschwimmer und nach seiner aktiven Karriere erfolgreicher Trainer. Von 1988 bis 2004 coachte er beim EOSC Offenbach unter anderen Weltklasse-Athleten wie Michael Groß und die Bundesliga-Mannschaft. Seit 1999 gehört er der Geschäftsstelle des Hessischen Schwimmverbandes (HSV) an – seit 2004 nunmehr als Geschäftsführer. Unser Redakteur Harald Joisten sprach mit dem 51-jährigen, der in Sulzbach im Main-Taunus-Kreis wohnt, über die aktuelle Situation im hessischen Schwimmsport, über Schwierigkeiten beim Training und die Wettkampf-Aussichten mit Fernblick Olympia 2021.

einräumen. Diese Annahme geht davon aus, dass die Leute sich nicht bewegen. Wenn ich ein zielgerichtetes Training machen möchte, muss ich ja Bahnen schwimmen. Dort gilt der Zwei-Meter-Abstand. Die Schwimmbahn ist in der Regel 2,50 Meter breit. Man kann sich also kaum auf einer Bahn entgegen kommen.

Wie wirkt man dem entgegen?

Unser Bundesverband hat beschlossen, einen Zwei-Bahnenbetrieb machen zu dürfen. Das heißt, man schwimmt in der rechten Bahn hin, wechselt dort auf eine Nebenbahn und dort zurück. Damit hat man die zwei Meter Abstand gewahrt.

Das heißt, man nimmt die
Leine in der Mitte der beiden
Bahnen raus?

Meistens ja. Falls nicht, taucht man bei der Wende unten drunter durch.

Wie kann man die Situation
im hessischen Schwimmsport
einschätzen? Wie wirkt sich
Corona aufs Training aus?

Das Problem ist vielschichtig und regional sehr unterschiedlich. Die Bundeskader in Hessen haben die Möglichkeiten, hier am Stützpunkt in Frankfurt seit einigen Wochen relativ normal zu trainieren – in kleinen Gruppen unter Einhaltung der Hygiene- und Schutzkonzepte. Ansonsten sind wir regional stark von den einzelnen Badbetreibern abhängig. Manche Bäder öffnen gar nicht, andere seit kurzem wieder für ganz normales Vereinstraining, auch ohne Kadersportler.

Welchen Corona-Kontakt-
regeln unterliegen die
Schwimmer?

Man muss einer Person einen Raum von fünf Quadratmetern

Thomas Kittel
FOTO: PRIVATDas ist schon kurios...
Ja.Wie viele Sportler dürfen
gleichzeitig auf diesen zu-
sammen gelegten zwei
Bahnen schwimmen?

Insgesamt acht. Das Ganze funktioniert gut, so lange sie alle in Bewegung sind. Kritisch wird es, wenn sie eine Pause machen.

Weil sie dann nebeneinander
am Beckenrand stehen?

Bei erfahrenen Schwimmern, die schon während des Schwimmens entsprechende Abstände einhal-

ten, können die, die zuerst angekommen sind, schon wieder loschwimmen, wenn die nächsten ankommen. Bei Jüngeren, die ihr Tempo nicht so kontrollieren können, kann es dann manchmal enger als zwei Meter werden.

Gibt es einen Überblick, wie
viele Vereine das Training
wieder aufgenommen haben?

Nein, wir kriegen eigentlich keinerlei Rückmeldungen. Wir haben allerdings vor ein paar Wochen mit den anderen Wassersportverbänden eine Befragung bei den Vereinen gemacht, wo schwimmen überhaupt möglich wäre. Da hat sich ungefähr herauskristallisiert, dass nur etwa ein Drittel die Möglichkeit hat, Wasserfläche nutzen zu können.

Es könnte also sein, dass fast
70 Prozent der hessischen
Schwimmvereine noch nicht
oder nur eingeschränkt
trainieren können?

Das möchte ich so nicht unterschreiben, kann aber sein.

Wie weit ist der Schwimm-
sport noch weg vom Wett-
kampfsport?

Sehr weit weg, ganz weit. Bis Herbst ist vorerst alles abgesagt.

Es gibt keine Signale, wann
es wieder losgehen könnte?

Keine konkreten. Es ist aus meiner Sicht auch schwierig, einen Wettkampf zu terminieren, wenn man vorher nicht richtig trainieren konnte.

Für die Topschwimmer heißt
das Fernziel Olympia 2021.
Welche Athleten aus Hessen
können es nach Tokio
schaffen?

An der Spitze natürlich Sarah Köhler. Marco Koch hat sich auch wieder herangearbeitet. Seine Lebensgefährtin Reva Foes (alle SG Frankfurt, Anm.d.R.) ist auch auf den Freilist-Strecken eine absolute Staffell-Kandidatin. Jenny Mensing (SC Wiesbaden) ist auch immer eine Kandidatin, wenn sie ordentlich trainieren kann. Jan-Philipp Glania (SG Frankfurt) hat sein Zahnmedizin-Studium abgeschlossen, arbeitet im Moment und hatte sich eigentlich auch zum Ziel gesetzt, seine dritte Olympia-Teilnahme zu schaffen. Aus dem erweiterten Nachwuchsbereich gibt es noch eine Anna Elendt (DSW Darmstadt) und Lucas Matzerath aus Frankfurt. Auch im Freiwasserschwimmen gibt es Kandidaten wie Niklas Frach aus Gelnhausen. Zudem kann immer noch einer über sich hinauswachsen – was ich mir natürlich wünschen würde.



Befindet sich immerhin wieder im Wassertraining: Sarah Köhler, Europameisterin und Vize-Weltmeisterin der SG Frankfurt. FOTO: DPA