

SPORTS²INSPIRE

DIE
BESTEN
GERICHTE

EXKLUSIV
INTERVIEW
MIT TANJA NEITZEL

EXPERIMENT
FALLSCHIRM-
SPRUNG
EIN SELBSTTEST

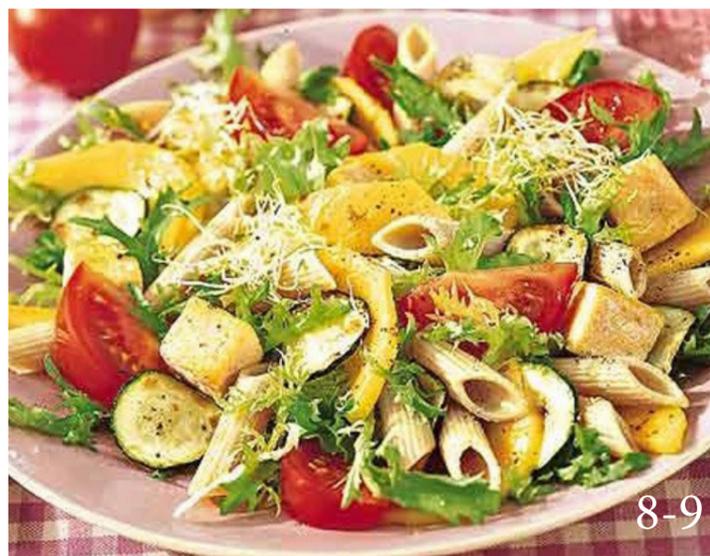
MMA IN DER
DISKUSSION

Was ist die Ursache?

REIT-
DERBY
2017

ZUMBA ENTDECKEN

INHALT



TOP THEMEN

4-5 Exklusiv Interview

mit Schwimmerin Tanja Neitzel

6-7 Selbsttest Extrem

Ein Tandemsprung

8-9 Iss dich fit

die besten Gerichte

10 Aktuelles

die Diskussion über MMA- ein
Kommentar

13 Sport entdecken

ist Zumba deine Sportart?

14 Im nächsten Monat

Spring- und Dressur- Derby
dieses und letztes Jahr

15 Ausblick auf unsere nächste

Ausgabe

Liebe Leser,

Wir alle kennen sie: Diese Situation, wenn uns unser Bett verlockend anschaut, unsere Fernbedienung schon nach uns ruft und wir uns plötzlich nichts mehr wünschen, als ganz entspannt Fernsehen schauend auf unserem Bett zu liegen. Doch dann kommt unser schlechtes Gewissen: „Eigentlich müsste ich doch jetzt zum Sport“ und „Ich kann doch nicht schon wieder den ganzen Tag vor dem Fernseher verbringen“. Sport ist etwas sehr wichtiges für uns und es sollte für niemanden eine Qual darstellen! Hört auf ein schlechtes Gewissen zu haben und findet mit uns eure Sportart, die euch begeistert.

Sport ist unglaublich wichtig für uns. Das Training verhilft uns zu einem Körper in dem wir uns wohlfühlen und uns gerne zeigen. Es stärkt unser Selbstbewusstsein und unterstützt uns in vielen Lebenssituationen. Eine gute Kondition kann zum Beispiel viele Dinge im Job und im Alltag erleichtern.

Auch für unsere Gesundheit spielt Sport eine große Rolle, denn Sport ist gesund und hält uns auch im Alter immer fit.

Aber nicht nur für den Körper ist Sport etwas sehr wichtiges, sondern auch für die Seele. Beim Sport treffen wir unsere Freunde und lernen oft sogar noch viele Leute mit den gleichen Interessen kennen. Aus diesen Begegnungen können großartige Freundschaften entstehen. Auch eine Hilfe gegen Stress stellt Sport da. Es hilft uns unsere Sorgen zu vergessen und bietet uns die Möglichkeit nach einem stressigen Tag abschalten zu können.

All diese wunderbaren Vorteile für Körper und Seele sind jedoch nur möglich, wenn der richtige Sport für einen selbst gefunden wurde. Unsere Zeitung soll euch dazu inspirieren neue Sportarten zu entdecken und die Richtige für euch zu finden. Wir wünschen euch einen aufregenden Monat mit viel neuer Energie und Spaß beim Sport!!

Liebe Grüße

Eure Redaktion von Sports2inspire



INTERVIEW

Tanja Neitzel über ihre Entscheidung gegen den Profisport und das sich ausbreitende Problem des Dopings



INTERVIEW: Wie hat dieses „auf Leistung trainieren“ Ihr damaliges Leben beeinflusst?

TANJA: Ich hatte ein klares Ziel vor Augen. Aber das hieß natürlich auch alles in meinen Traum stecken. Jeden Wochentag trainieren, teilweise vor und nach der Schule. Und an den Wochenenden waren dann die Wettkämpfe dran. Da bleibt natürlich nicht viel Zeit für anderes. Gott sei Dank, war Schule nie ein Problem für mich, viel extra lernen wäre schwierig gewesen.

INTERVIEW: Was hat Sie letztendlich dazu bewegt sich gegen eine Profikarriere zu entscheiden?

TANJA: Um wirklich in den Hamburger Kader zu kommen hätte ich den Verein wechseln müssen, was noch weniger Freizeit bedeutet hätte und wo ich niemanden gekannt hätte. Mit ungefähr 14 habe ich dann den Entschluss gefällt meinen Traum loszulassen. Ich hatte auch damals schon Probleme mit dem Rücken und ich weiß, dass hätte ich meinen Körper weiter so getrimmt ich nicht hier so entspannt stehen könnte.

INTERVIEW: Also keine Reue diesbezüglich?

TANJA: Auf keinen Fall. Durch meine Entscheidung hatte ich die Möglichkeit

meine Zeit im Verein weiter zu genießen, meine Kindheit zu genießen. Ich habe dort Freunde gefunden, was schwierig gewesen wäre, wäre ich diesen Weg weiter gegangen. Wenn man nur auf die Zeit des anderen schaut und hofft das dieser wieder langsamer schwimmt als man selbst, bleibt da keine Zeit für Freundschaften. Außerdem weiß ich nicht, ob mir unter anderen Umständen nicht die Freude am Schwimmen verloren gegangen wäre.

INTERVIEW: Was haben Sie allgemein aus Ihrer Zeit im Verein gelernt?

TANJA: Zum einen Gelassenheit. Am Anfang will man natürlich immer der Beste sein und die Enttäuschungen wenn es mal nicht klappt sind entsprechend groß. Aber mit der Zeit lernt man einfach mit Niederlagen umzugehen und die Dinge etwas leichter zu nehmen. Zum anderen habe ich dort gelernt mir Ziele mit meinem Trainer zu setzen und einzuhalten, etwas was die Schüler heutzutage in der Schule machen, bei uns aber nie wirklich besprochen wurde. Das kann man auch im späteren Leben immer wieder gebrauchen.

INTERVIEW: Sie sind auch schon in jungen Jahren mit dem Thema Doping in Kontakt gekommen. Nach dem Skandal in Russland ist dieses Thema wieder größer den je. Wie stehen Sie dazu?

TANJA: Ich finde es traurig wie der Sport zu einem immer schmutziger werdenden Geschäft wird. Mir wurden von meinem Trainer leistungssteigernde Mittel angeboten und später versprach mir auch mein Arzt eine Diagnose auszustellen, die

es mir erlaubt hätte mit verschiedenen Hormonen meine Leistungsfähigkeit zu steigern. Ich bin unglaublich erleichtert, dass dies erst kurz nach meinem Entschluss gegen eine Karriere stattfand. Aber wie viele junge Menschen unter dem heutigen Druck das Gefühl haben aufputschende Mittel verwenden zu müssen tut mir in der Seele weh.

INTERVIEW: Wie sieht es bei Ihnen heute sportlich gesehen aus? Wie finden Sie bei einem Vollzeitjob und Kleinkind noch die Zeit für Sport in ihrem Alltag?

TANJA: Gar nicht (lacht). Nein, natürlich ist es heute deutlich schwieriger sich fit zu halten. Aber mein kleiner Sohn hält mich doch ganz schön auf Trapp. Jeden Mittwoch nehme ich mir allerdings die Zeit fürs Volleyball spielen mit den Kollegen und nehme jedes Jahr an einer Laufserie von meiner Firma aus teil. Mein Junge konnte da dieses Jahr auch schon am Kinderlauf teilnehmen. Mal schauen, ob ich ihm auch meine Freude am Schwimmen später mitgeben kann.

INTERVIEW: Wir danken für das Interview und wünschen Ihnen noch viel Glück für die Zukunft.

TANJA: Es war mir eine Freude.

Die gebürtige Hamburgerin stand kurz vor ihrem Ziel Profischwimmerin zu werden. Und entschied sich doch dagegen.

Heute arbeitet Frau Neitzel bei einer Versicherung und lebt in einem kleinen Haus mit ihrem Sohn und dessen Vater. Wir haben sie nach den Hintergründen ihrer Entscheidung gefragt.

INTERVIEW: Wann haben Sie ihre Liebe für das Wasser entdeckt und was hat Sie am Schwimmen so begeistert?

TANJA: Das kann ich gar nicht mehr so genau sagen. Ich war laut meiner Familie schon immer eine kleine „Wasserratte“ und als sich die Gelegenheit bot, im Verein zu trainieren, habe ich nicht lange gezögert. Wahrscheinlich war ich um die 10 als ich wirklich begann auf Leistung zu trainieren.



Selbstversuch- Tandemsprung

Wie in jeder Ausgabe hat unsere verrückte Reporterin Kim mal wieder einen Selbstversuch durchgeführt. In diesem Monat-Die Extremsportart Fallschirm springen aus 16500 ft in Neuseeland mit Skydive Abel Tasman. Eine große Herausforderung. Sie berichtet uns von ihren Erfahrungen.



Diesen Monat bin ich aus allen Wolken gefallen. Erstmals als ich gehört habe welche verrückte Sportart es diesmal wieder zu entdecken gab und dann ziemlich wortwörtlich. Aber beginnen wir am Anfang. Ich machte mich also mit einem kleinen Klumpen im Hals auf den Weg zur Abflugstation. Dort wurde ich freundlich empfangen und gleich meinem „Buddy“, also meinem professionellen Mitflieger vorgestellt. Es gab noch einige Klips von an-

deren Flügen zu sehen und man hatte die Möglichkeit sich etwas auf die Hand zu schreiben, eine wohl bei den Neuseeländern verbreitete Tradition. Nach dem Leitsatz „When in Rome, do as the Romans do“ schrieb ich mir also pflichtbewusst etwas auf die Hände und erhielt dann Anweisungen wie ich mich während des Fluges zu verhalten hatte. Und schneller als gedacht ging es dann zu dem Miniaturflugzeug, was nicht so stabil aussah wie gehofft. Mein Mitflieger versuchte mir Mut zu machen. „Gefährlich ist das Fliegen überhaupt nicht. Nur bei der Landung könnte es dann knifflig werden.“ Und mit diesen aufmunternden Worten im Ohr erhoben wir uns in die Lüfte. Es war tatsächlich nicht so beunruhigend wie erwartet. Durch das Fenster schien mir die Welt ganz weit weg und der Gedanke dass ich in wenigen Momenten aus diesem Flugzeug springen würde erschien mir einfach zu surreal um mir wirklich Angst zu machen. Doch dann war es tatsächlich so weit, die Gurte wurden festgezogen, die große Tür öffnete sich und der Wind blies mir ins Gesicht. Gott sei Dank konnte ich mich darauf konzentrieren die richtige Position einzunehmen und geriet somit nicht völlig in Panik. Der Mann an den ich festgeschnallt war zählte bis drei und dann war ich in der Luft mit dem Blick für eine Sekunde auf die Welt unter mir gerichtet. Die Menge an



Adrenalin die da durch den Körper schießt ist kaum zu beschreiben. Dann blickte ich hoch und um mich herum war der Himmel und dieser freie Fall war das schönste Gefühl was man sich vorstellen kann. Meine Zähne wurden zwar extrem kalt, weil ich nicht aufhören konnte zu grinsen, aber nicht einmal verspürte ich irgendein Gefühl der Angst. Viel zu früh ging ein Ruck durch uns und der Fallschirm entfaltete sich. Von da an ging alles ruhiger. Ich hatte sogar die Möglichkeit den Fallschirm selber zu lenken und die ganze Aussicht in mich aufzunehmen. Noch eine elegante Landung auf dem Hintern und schon war das Vergnügen vorbei. Und lies mich „amazing“, „incredible“ und „sweet as“ stammelnd in Euphorie zurück. So kurzweilig so eine Erfahrung letztendlich ist und trotz der Kosten die damit verbunden sind kann ich es jedem von euch nur empfehlen einmal (wortwörtlich) über euren Schatten zu springen und dieses unglaubliche Erlebnis mitzunehmen. Das ist es auf jeden Fall wert.

**JOCHEN
SCHWEIZER**
Du bist, was du erlebst.



ISS DICH FIT

Auch diesen Monat haben wir wieder tolle neue Rezepte für euch gefunden.
Für einen gesunden Start in den Monat!

ALL'AMATRICIANA

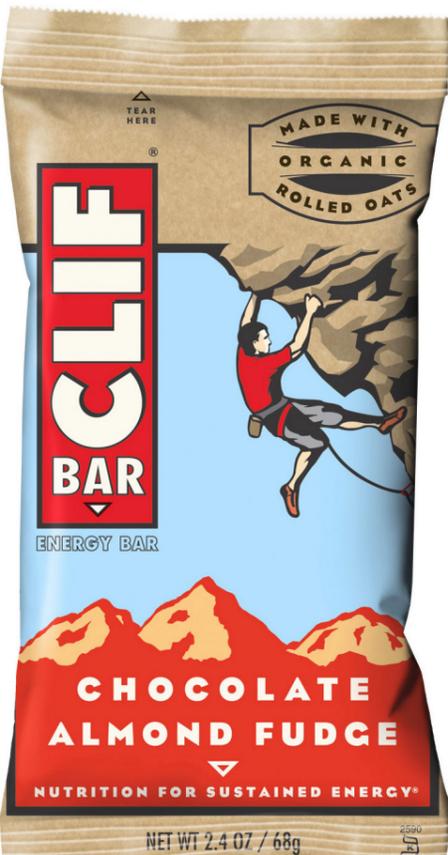


ZUTATEN

1 kleine Aubergine
4 EL Olivenöl
Salz
Rauchsalz
0,3 TL Paprikapulver
250 g kurze Nudeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Fleischtomate
1 TL Tomatenmark
0,3 TL Zucker
50 ml Rotwein
200 ml Tomatensaft
Pfeffer
5 Macadamianüsse
Basilikum
0,5 kleine rote Chilischote

ZUBEREITUNG

Aubergine schälen und würfeln. Mit 2 EL Öl, 1 Prise Salz, ¼ TL Rauchsalz und Paprikapulver mischen und durchziehen lassen.
Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein schneiden. Tomate würfeln, Chili fein hacken.
Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin scharf anbraten.
Tomatenmark und Zucker zugeben und anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, Tomatensaft, Tomaten-, Auberginenwürfel und Chili dazugeben. Auf kleiner Flamme einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nüsse mit einem großen Messer auf dem Brett in feine Scheiben hobeln. Pasta mit der Soße vermischen, mit Nusschneibeln bestreuen und mit Basilikumblättchen anrichten.



OBSTSALAT MIT PAPAYA UND ROSINEN

ZUTATEN

1 Papaya
1 säuerlicher Apfel (z. B. Cox Orange)
1 TL Zitronensaft
20 g Rosinen
1 EL gehackte Haselnüsse
1 TL Apfeldicksaft (oder Honig)
50 g Dickmilch, fettarm
1 EL Orangensaft
1 Prise Zimt
2 Stiele Basilikum
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
3 EL Sojasoße
etwas Kräutermischung (getrocknete italienische Kräuter)
200 g Feta (original aus Schafsmilch)
etwas fertiges Pesto aus dem Glas
50 g Bergader Bianco-Käse



ZUBEREITUNG

Papaya schälen, Kerne entfernen und würfeln. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln und mischen.
Papaya- und Apfelwürfel mit Rosinen, gehackten Haselnüssen und dem Apfeldicksaft vorsichtig mischen. Dickmilch mit Orangensaft und Zimt verrühren. Vor dem Essen mit dem Obst-Nuss-Mix vermischen.

OMELETT-WRAP MIT SCHINKEN

ZUTATEN

1 Ei
2 TL Öl
Salz und Pfeffer
1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
3 Stiele Petersilie
100 g Magerquark
2 Scheiben Kochschinken (à 15 g)

ZUBEREITUNG

Das Ei mit 1 TL Öl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eimasse hineingeben und durch Schwenken der Pfanne dünn verteilen. Etwa 1 Minute braten, dann vorsichtig wenden und etwa 1 Minute weiterbraten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
Inzwischen die Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Alles unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Schinken auf das Omelett legen und mit dem Quark bestreichen. Das Omelett aufrollen. Zum Mitnehmen erst in Frischhalte-, dann in Alufolie wickeln und bis zum Verzehr kühl stellen.



SPORT ENTDECKEN

Egal wie fit oder wie alt man ist, Zumba ist für fast jeden geeignet, denn die Intensität des Trainings kann individuell gesteuert werden.

Was ist Zumba eigentlich?

Beim Zumba handelt es sich um ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Im Vergleich zur Aerobic ist Zumba jedoch viel einfacher zu erlernen. Beim Zumba muss keine komplizierte Choreographie einstudiert werden, sondern die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich meistens intuitiv. Außerdem werden keine Takte gezählt, sondern man bewegt sich der Musik entsprechend.

Beim Zumba steht der Spaß im Vordergrund und nicht die Leistung.

Da die Tanzschritte und Bewegungen schnell zu erlernen sind, sieht man schnell Fortschritte und erhöht so den Spaßfaktor.

Wie effektiv ist Zumba?

Ein Kalorienverbrauch von 300-600 Kalorien pro Stunde ist Realistisch.

Am meisten werden hier bei die Gesäß- und Beinmuskeln beansprucht, außerdem die Bauch- und Rückenmuskeln. Aber im großen und ganzen beansprucht diese Sportart den ganzen Körper, denn Zumba vereint Elemente aus Kraft-, Konditions- und Intervalltraining mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, womit ein höchst komplexes Ganzkörper-Workout entsteht. (Wie viel Kalorien man letztendlich verbrennt hängt natürlich auch von dem Körpergewicht, die Intensität des Trainings sowie vom Trainingszustand abhängig.)

Eine besondere Ausrüstung braucht man zum Zumba übrigens nicht. Bei der Kleidung sollte man lediglich darauf achten, dass diese bequem und atmungsaktiv ist. Die Schuhe sollten gut passen und einen sicheren Halt bieten.



ZUMBA FITNESS PARTY

Loft Balingen

Gustav-Schwab-Str. 3
(im Subway-Gebäude)

Einlass: 15Uhr | Beginn: 16Uhr



ZUMBA®
fitness

IM NÄCHSTEN MONAT

Rückblick- Spring- und Dressur- Derby 2016

Auch nächsten Monat findet dieses Derby wieder in Hamburg statt. Wir waren schon letztes Jahr dabei und schildern euch den Ablauf.

Das Spring- und Dressur- Derby in Hamburg Kleinflottbek erregte wie jedes Jahr internationales Aufsehen.

Der Vielseitigkeitsparcour zählt zu einem der schwierigsten weltweit und auch der Springparcour, der Leistungsklasse „S“, hatte einiges zu bieten.

Vom 04. bis 08. Mai 2016 fand das alljährliche Derby in Hamburg statt. Dieses Mal traten zahlreiche prominente Reiter an den Start. 25 der 35 weltbesten Reiter standen auf der Teilnehmerliste. Unter ihnen Ludgar Beerbaum (Deutschland), André Thieme (Deutschland), Simon Delerste (Frankreich), Rolf Göran Bengtsson (Schweden) und viele mehr.

Den Teilnehmern der Prüfungen winkte ein Gesamtpreisgeld von 1,1 Millionen Euro. Das Gesamtpreisgeld der Global Champions League (Freitag) und der Global Champions Tour (Samstag) betrug 500.000 Euro und war somit eines der höchsten Preisgelder die jemals in Hamburg ausbezahlt wurden. An den fünf Turniertagen kamen über 90.000 Zuschauer. Das ist ein Rekord.

Am Sonntag den 08. Mai, welches der finale und in diesem Jahr auch der interessanteste Turniertag war, kam es zu einem Stechen zwischen den besten Acht der 32 Reiter, welche an diesem Tag an dem Finale teilnahmen. Nicht ein einziger kam dieses Jahr fehlerfrei durch den Parcours. Am Ende des Turniertages setzte sich der Ire Bill Twomey auf seinem Wallach Diaghilev, gegen die finalen Acht durch. Damit blieb es in diesem Jahr bei 151 Nullfehlerritten.

Wie immer wurde auch für die Richtige Verpflegung gesorgt. Wer es sich leisten konnte, konnte sich im VIP Bereich von Mercedes, J.J Darboven oder Longines etwas zu trinken oder zu essen besorgen. Auch diejenigen, denen es nicht so gut ging, konnten eine Crêpe essen, kamen bei dieser riesigen Auswahl an Ständen natürlich nicht zu kurz.



Unsere neue Ausgabe

Nur bei uns! Das exklusive Interview mit der Eiskunstläuferin Katarina Witt, die ein paar interessante Tipps für die Anfänger unter euch parat hat. Aber auch Profis werden überrascht. Außerdem- Der passende Schuh.



Wir informieren euch über die schönsten Tauchorte und die passenden Kurse für euch.

Außerdem stellt sich unsere Reporterin wieder einer neuen Herausforderung- Dem Tauchen mit dem weißen Hai.

Zum Start der Saison werfen wir einen ganz genauen Blick auf eure Vorbilder und erfahren wie man sich nun wirklich richtig aufwärmt. Bleibt immer mit uns über das Neueste im Sport informiert.





(10) ABC123 (21) 0001

3,99€

**WERDE TEIL VON
ETWAS GROSSEM:
DIR SELBST.**

#DER WILLE IN DIR



McFIT

Einfach gut aussehen.

Jetzt kostenlos testen:
mcf.it.com/probetraining