

Speerwerfer Sonnenberg: Jetzt angelt er Medaillen

Von OLIVER KRETH

Halle - Speerwerfen - diese Disziplin verbindet Karen Forkel, Silke Renk und Matthias Sonnenberg. Doch während Karen und Silke schon jede Menge Siege feierten, steht Matthias erst am An-

fang der Karriere.

Das sieht man dem schwächlichen 16jährigen auch an. 72 Kilo verteilen sich auf lange 189 Zentimeter. Trainerin Maria Ritschel: „Matthias hat große Reserven. Aber wir müssen ihn in

ein Muskel-Korsett stecken. Sonst wird er zu verletzungsanfällig.“

Sonnenberg ist ein Technik-Wunder, hat ein ausgeprägtes Gefühl für Rhythmus und ein Händchen für die Lanze. 1990 warf „Matze“ den B-Jugend-speer 72,50 Meter weit, war in seinem Jahrgang der beste Deutsche.

Jetzt peilt er mit dem Speer den Jugendrekord (80,12 m) an. Matthias zuversichtlich: „Ich habe mich in den letzten Jahren immer zwischen sechs und sieben Metern gesteigert.“

Damit's klappt, helfen Forkel, Renk, der Medizinball und der Kraffraum.

Und an sportfreien Wochenenden tauscht der Gymnasiast den Speer mit der Angelrute. „In der dreckigen Saale kann man ja nichts fischen. Aber zuhause in Wahlbeck ist das Wasser noch sauber.“

Bei den deutschen Jugend-Meisterschaften im Juli in Mönchengladbach plant Matthias den großen Fang: Eine Medaille. Petri Hell.



Geduldig hält Hobby-Angler Matthias die Rute in der Hand. Der große Fang ist ihm in der Saale noch nicht gelungen.



Konzentriert, energisch . . . zieht Matthias Sonnenberg seinen Arm durch, schleudert den Speer in die Luft. 72,50 Meter sind seine Bestweite.

Bild-Zeitung
18.4.1992

Fitness Club



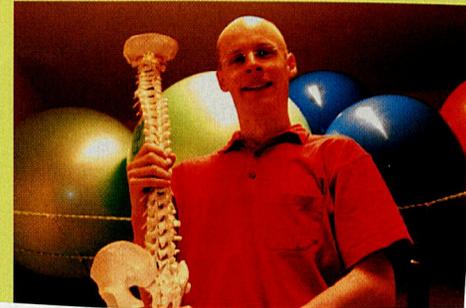
DIE "BERÜHMTHEITEN" DES FITNESS CLUBS

Sie kennen unseren Fitnessclub noch nicht? Unsere schöne, mit reichlichen Trainingsmöglichkeiten gestaltete Anlage? In angenehmer Clubatmosphäre werden Sie an hochwertigen Geräten durch kompetente Trainer fachkundig betreut. Ein vielseitiges Kursangebot, welches von "Sport plus 50", Body Dumbell, Mental Balance bis hin zu zahlreichen Aqua-Kursen reicht, bietet für Einsteiger wie auch Fortgeschrittene die Möglichkeit, sich fit zu halten. Sport heißt hier, von der Aufgeschlossenheit und der Freundlichkeit unserer Mitarbeiter stetig begleitet zu werden.

MATTHIAS SONNENBERG

Diplom - Sportlehrer

Er ist eine Koryphäe auf dem Gebiet der Sportrehabilitation und Prävention. Neben Wirbelsäulengymnastik gibt er bei uns Kurse für orthopädisch Erkrankte, Adipöse sowie Rückenschulen im Wasser.



*MM - Journal
04/2003*

MZ
21.4.2005

SaaleKurier



Lokalredaktion · 06112 Halle · Delitzscher Straße 65 · Telefon 03 45 / 5 65 45 01



„Auf die Plätze, fertig, los“ hieß es gestern zum Walking-Schnupperkurs von AOK und Maya mare. Allerdings, so erfuhren die über 320 Teilneh-

mer, ging es nicht um Schnelligkeit. Vielmehr gab es Tipps zum gesunden Gehen und im Anschluss Badespaß im Maya mare. MZ-Foto: Wolfgang Scholtzseck

14 KILO IN DREI MONATEN

MITARBEITER LIESS KILOS PURZELN MIT UNTERSTÜTZUNG DES VIVA MARE

Drei Monate hartes Training, fünf bis sechs Tage in der Woche, radikale Umstellung der Ernährung – was nach normalem Alltag für einen Spitzensportler klingt, war für Ahmed El Rgal für drei Monate die Norm. In dieser kurzen Zeit nahm er mit Unterstützung des Fitnessstudios Viva mare, 14 Kilogramm ab. Der gelernte Hotelfachmann arbeitet seit



Matthias Sonnenberg, Teamleiter Fitness des Viva mare (l.), trainiert gemeinsam mit Ahmed El Rgal. Jetzt zeigt die Waage sportliche 84 Kilo.

📷 SOPHIE STREIT

2008 in der Gastronomie des Bade- und Saunabereiches des Maya mare und kümmert sich um das Wohl der Besucher. Doch seine eigene Fitness vernachlässigte er im Alltag immer mehr, obwohl er schon als Kind sehr sportlich war und gern Fuß- oder Volleyball spielte. Bei 98 Kilogramm zog er die Bremse. Auslöser für sein Umdenken war ein Besuch bei Freunden in seiner Heimat Hurghada vor zwei Jahren, die ihn auf sein Übergewicht ansprachen. „Das ging mir zwar nahe, gab mir aber gleichzeitig einen sehr starken Ansporn“, sagt Ahmed El Rgal. Der gebürtige Ägypter nutzte also jede freie Zeit und trainierte vor oder nach seiner Arbeit im Viva mare. „Ich ging aufs Laufband, trainierte an den Geräten und besuchte ab und zu auch Kurse“, erklärt der 32-Jährige. Um sein Gewicht zu halten, trainiert er heute zwei bis drei Mal die Woche.

Jetzt neu: Stadtwerker können noch bis zum 30. Juni 2013 ein Halbjahres-Abo im Viva mare abschließen und zahlen 58,30 (Fitness und Bad) beziehungsweise 88,30 (Fitness mit Sauna). 📄 SOPHIE STREIT

Übungen die Ihren Rücken stärken

„Besonders beim Rücken ist es wichtig, aktiv zu sein“, weiß Matthias Sonnenberg. Es reichen schon täglich 15 – 20 Minuten Rückengymnastik aus, um Erfolge zu erzielen. „Nachfolgend habe ich Ihnen ein entsprechendes Übungsprogramm zusammengestellt.“

1

Aufwärmen

Durch Aufwärmen passiert zweierlei: Zum einen bringen Sie Kreislauf und Bewegungsapparat auf Touren. Zum anderen konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und seine Signale. Diese Konzentration brauchen Sie, um die Übungen auch bei nachlassender Kraft korrekt auszuführen. So vermeiden Sie falsche und damit wirkungslose Übungsausführungen. Zusätzlich beugen Sie Verletzungen vor.



Laufen auf der Stelle: Laufen Sie einfach gemütlich 3 Minuten auf der Stelle. Mit etwas Musik untermalt vergeht die Zeit wie im Flug.



Kniebeuge: Schon Turnvater Jahn wusste, Kniebeuge sind gesund. Wir alle kennen die Übung wohl noch aus dem Sportunterricht in jungen Jahren. Machen Sie einfach 10 Kniebeugen oder mehr, wenn Sie wollen.

2

Dehnung

Dehnungsübungen haben das Ziel Gelenke und Muskel vorsichtig auf die sportliche Aktivität vorzubereiten. Denn die Gelenke sollten beweglich gemacht werden und so mögliche Krämpfe und Verletzungen vermieden werden.

Apfelpflücken: Recken Sie die Arme in die Luft, so als wollten Sie Äpfel pflücken, die etwas zu hoch hängen, als das man sie im normalen Stand erreicht. Wenn Sie 20 Äpfel zusammen haben dürfte dies reichen.



Situps: Legen Sie sich auf den Boden, die Arme parallel zum Oberkörper, die Beine angewinkelt. Heben Sie jetzt in langsamen Tempo zuerst den Kopf und dann den Oberkörper leicht an. Wiederholen Sie das ganze 10 mal.



Der Winkel: Beide Beine anwinkeln, dabei das Kreuz auf die Unterlage drücken. Aus dieser Stellung heraus heben Sie das Becken an, halten es 5 Sekunden oben und senken es langsam wieder in den Ausgangszustand. Übung 2 bis 5 mal ausführen.



Rumpfsitbeugen: Stellen Sie sich locker hin, legen Sie beide Hände in den Nacken und neigen Sie den Oberkörper abwechselnd zur rechten und zur linken Seite. Übung 10mal wiederholen.



Starker Nacken: Setzen Sie sich, dabei Füße schulterbreit aufstellen, der Rücken ist gerade. Füße nach unten stemmen. Bauch und Gesäßmuskeln anspannen. Arme hinter dem Nacken verschränken und durch Drücken der Ellenbogen nach außen Spannung aufbauen. Diese 5-10 Sekunden halten, dann langsam reduzieren. Übung 2 bis 3 ausführen.

Hinweis: Sollten Sie unter ernsthaften Rückenschmerzen leiden, besprechen Sie alle Übungen für den Rücken bitte vorher mit



Matthias Sonnenberg: Dipl. Sportlehrer für Rehabilitation und Therapie. Seit 2001 freiberuflicher Dozent und Kursleiter u.a. für adipösen Kindersport, orthopädische Rückenschule, Walkingtraining, therapeutische Aquagymnastik, betriebliche Gesundheitsförderung und Erwachsenenbildung an der Volkshochschule. **Tätigkeitsgebiet:** Großraum Halle und Umgebung, Tel. 0345-512 666 1

4

Erholung

Abschließend noch einmal zwei Erholungsübungen, die die Muskeln dehnen und in ihrer Wirkung für den Körper entspannend sind.



Der Katzenbuckel: Hände und Knie auf den Boden stützen, dabei einen (Katzen-)Buckel machen. Führen Sie das Gesäß nach hinten zu den Fersen. Schieben Sie dann das Gesicht und den Körper dicht über dem Boden soweit wie möglich nach vorn. Nun wieder zurück in den Katzenbuckel. Übung 5 mal wiederholen.

Das vertikale C: Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie Kopf und Beine und ziehen Sie die Knie vorsichtig so nah wie möglich heran.



Ihrem Hausarzt oder Ihrem Orthopäden!



Wenn Sie mehr wissen wollen

Auch unser ausführlicher Überblick ermöglicht noch keine umfassende Betrachtung des Themas Rückenschmerzen. Daher haben wir einige Links zu Internetseiten zusammengestellt, die dieses Thema angehen (siehe unten).

Darüber hinaus geben wir Ihnen zwei Buchempfehlungen. Zum einen empfehlen wir Ihnen „Mein Rückenbuch – das sanfte Programm zwischen Hightech und Naturheilkunde“ von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. Hier können Sie in einem Selbsttest herausfinden, wie gesund Ihr Rücken wirklich ist. Außerdem zeigt Ihnen der renommierte Arzt, wie Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Rückens aktivieren – denn nur wer rechtzeitig etwas für seinen Rücken tut, kann bis ins hohe Alter Haltung bewahren.

Zum anderen den „Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte“. Wie muss ein Produkt beschaffen sein, dass die Wirbelsäule und den Bewegungsapparat optimal unterstützt. Welche wesentlichen Kriterien sind beim Kauf zu beachten? Diese und andere Fragen beantwortet der „Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte“ der Aktion Gesunder Rücken e.V. Außerdem informiert er über die Ursachen und Verbreitung von Rückenschmerzen, sowie über die Aufgaben, den Aufbau und die Problemzonen von Wirbelsäule, Bandscheiben und Muskulatur.

Weiterführende Informationen:

- www.agr-ev.de – Aktion gesunder Rücken e.V.
- www.backflex.de – Rückenübungen online
- www.hexenschuss.de – Die Rückenwerkstatt
- www.rueckeninformation.de – Tipps für wirbelsäulengerechtes Verhalten
- www.rueckenschmerzen.de – Behandlung mittels Osteopathie
- www.schmerzinfos.de – Website der Deutschen Schmerzhilfe
- www.forum-schmerz.de – Website des deutschen grünen Kreuzes
- www.bandscheibe.com – Diagnose, Behandlung, Vorsorge



Dietrich H. W. Grönemeyer: *Mein Rückenbuch. Das sanfte Programm zwischen High Tech und Naturheilkunde* ZABERT SANDMANN: 2004 216 Seiten; ISBN 3898831019 19,95 Euro



Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte 2003, 72 Seiten, 66 Abbildungen, Format DIN A4, Aktion Gesunder Rücken e.V., ISBN 3-936119-04-X 7,50 Euro