

Gäu-Sportler werden geehrt

Drei Wochen lang konnte abgestimmt werden, heute nun steht die Auszeichnung der Gäu-Sportler des Jahres im Foyer der Kreissparkasse in Herrenberg an. Ab 19.30 Uhr werden die Sportler und die geladenen Gäste zunächst dem Vielseitigkeitsreiter und mehrfachen Olympiasieger Michael Jung lauschen. Er erzählt im Talk

Sportlerwahl



mit Moderator Moritz Werz aus seinem Leben als Reitprofi und über seine tägliche Arbeit mit den Pferden. Danach werden die Sportler ausgezeichnet. Sowohl der Talk als auch die Ehrung können im Internet verfolgt werden. Wir planen einen Livestream auf unserer Facebook-Seite unter www.facebook.com/gaubote. Alles zum Ausgang der Wahl gibt es in der Mittwochausgabe des „Gäubote“. –ros-

„Wir werden auf jeden Fall spielen“

Fußball – Heute Abend um 19 Uhr empfängt der Türk. SV Herrenberg den NK Croatia Sindelfingen zu einem Nachholspiel des zweiten Spieltags der Kreisliga A II. Dabei will der Türk. SV seine Serie fortsetzen und mit einem Sieg näher an die Spitzengruppe der Kreisliga A II heranrücken.

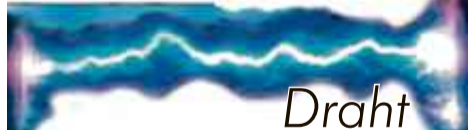
„Wir werden auf jeden Fall spielen“, verspricht Tomislav Anic im Hinblick auf die Nachholpartie beim Türk. SV heute Abend. Vergangene Woche noch mussten die Sindelfinger ihr Nachholspiel in Grafenau absagen, was sich aber nicht mehr wiederholen soll. Dass es dennoch nicht einfach werden wird, überhaupt eine Elf zusammenzustellen, schiebt der Croatia-Coach aber sofort hinterher: „Wir haben einige Schichtarbeiter, die nicht zur Verfügung stehen werden, so dass wir auf jeden Fall nicht aus dem Vollen schöpfen können.“ Welche elf Mann er letztlich auf den Platz bringt, ist Cihat Aydin herzlich egal. Der Türk.-SV-Spielertrainer schaut nach seinem Team, das aller Voraussicht nach ebenfalls arbeitsbedingte Ausfälle zu beklagen haben wird. Als Ausrede will Aydin dies aber nicht gelten lassen: „Wir haben genügend Spieler, einen guten Lauf und wollen diesen nun fortsetzen.“

Nach zuletzt drei Siegen haben sich die Herrenberger auf Platz sechs hochgearbeitet und wollen die Lücke zur Spitzengruppe weiter schließen. Cihat Aydin: „Das Team hat sich nach anfänglichen Problemen gefunden, die Trainingsbeteiligung passt inzwischen auch. Ich bin zuversichtlich, dass wir heute Abend den vierten Sieg in Folge einfahren werden.“ –edip-

Gewinner sehen Spitzen-Reitsport

Fünfmal zwei Eintrittskarten haben wir für das Stuttgart German Masters der Reitsport-Elite in der Schleyerhalle verlost. Am Donnerstagabend dürfen sich die fünf Gewinner jeweils mit einer Begleitperson Spitzensport anschauen. Gewonnen haben Friedrich Supper aus Nufringen, Lea Sauberzweig aus Ammerbuch, Erika

Der heiße



Röhms aus Wildberg, Tatjana Walter aus Mötzingen und Martina Schöck aus Gäufelden. Die German Masters laufen von Mittwoch bis Sonntag. Weitere Informationen gibt es im Internet unter der Adresse www.stuttgart-german-masters.de –gb-

Sporttermine

Fußball

Kreisliga A2 Böblingen-Calw

Dienstag, 19:00 Uhr
Türk. SV Herrenberg - NK Croatia Sindelfingen

Kreisliga B6 Böblingen-Calw

Mittwoch, 19:00 Uhr
Türk. SV Herrenberg II - TSV Dagersheim II

Bezirkliga Frauen Böblingen-Calw

Mittwoch, 19:30 Uhr
SG Spvgg Weil / Schönaich - SV Bondorf

Freude und Spaß am Sport ist das A und O

Bodybuilding: Der Oberjesinger Kay Amstadt trainiert seit seinem 16. Lebensjahr im Natural Bodybuilding

Der Oberjesinger Kay Amstadt zählt zu den sieben besten Natural Bodybuildern in ganz Deutschland. Auch mit seinen nunmehr bereits 43 Jahren macht er bei den Wettbewerben stets eine gute Figur.

VON JOHANNA HOLZ

„Als Kind war ich moppelig und das wollte ich ändern – deshalb hielt ich eine strenge Diät“, so schildert Kay Amstadt den Einstieg in die Bodybuildingszene. Nach der Diät war das Ergebnis aber nicht so wie gewünscht: „Ich sah aus wie ein Hering. Also begann der Muskelaufbau.“ Er hörte auf, beim FC Gärtringen Fußball zu spielen und wechselte in ein kleines Fitnessstudio in Herrenberg. Zu dieser Zeit hatte der Oberjesinger aber noch keine Ziele wie einen Wettkampf. „Es ging bloß um den Muskelaufbau.“ Nach einem Jahr kam die Erkenntnis, dass sich der Körper in eine positive Richtung änderte. Dann folgte das klare Ziel: Muskeldefinition und die Proportionen stimmig halten. „Hierbei halfen mir Bücher von Arnold Schwarzenegger. Es gab ja kein Internet“, berichtet Kay Amstadt.

Ende Oktober nahm der 43-Jährige zum ersten Mal an einem internationalen Natural-bodybuilding-Wettkampf teil. Natural Bodybuilding definiert sich als dopingfreies Bodybuilding. Der Wettkampf fand im österreichischen Perg (bei Linz) statt. Es handelte sich um die Internationale Österreichische Meisterschaft der ANBF (Austrian Natural Bodybuilding Federation).

„Hierbei halfen mir Bücher von Arnold Schwarzenegger“

Kay Amstadt

Unter insgesamt 121 teilnehmenden Athleten konnte er in seiner Klasse, den Masters über 40, einen sehr guten dritten Platz bei seinem Wettkampfb дебüt sichern.

Für Kay Amstadt eine gelungene Generalprobe für die deutsche Meisterschaft im Natural Bodybuilding, die Anfang November von der GNB (German Natural Bodybuilding Federation) in Siegen ausgerichtet wurde. Dabei belegte der Vater von zwei Kindern in der Masters-Klasse den siebten Rang.

Beim Natural Bodybuilding werden Athleten werden sowohl das Jahr über, als auch am Wettkampftag nach olympischen Richtlinien auf die Einnahme verbotener Substanzen getestet. „Die Prüfer stehen teilweise unangekündigt vor der Haustür



Kay Amstadt: „Der Sport soll keine Belastung sein“

GB-Foto: gb

und verlangen Urinproben“, berichtet der Sportler. Aber das nimmt er auf sich, denn es war bereits ein Jugendtraum, einmal an einem Wettkampf teilzunehmen. „Bodybuilding war sehr verschrien und erst 2006

wurde die GNB gegründet. An den anderen Wettkämpfen hätte ich keine Chance gehabt.“ Allerdings: Im Jahr 2006 begann auch seine Verletzungsserie. Der Oberjesinger hat mit Bandscheibenvorfällen und

Knieproblemen zu kämpfen. Das hat sein Training erschwert und zehn Jahre massiv eingeschränkt. „Erst 2016 fühlte ich mich wieder richtig verletzungsfrei“, sagt Amstadt. Dann sei der Gedanke gereift, auch einmal an einem Wettkampf teilzunehmen. „Der Körper war leider nicht mehr in Form, aber trotzdem entschied ich mich für den Wettkampf.“

Im Februar begann das Training mit einem Körpergewicht von 94 Kilogramm. Am Wettkampftag, in Perg und in Siegen lag das das Gewicht bei 70 Kilogramm. Erst drei Monate vor dem Wettkampf begann die intensive Vorbereitung mit einem Coach, der zugleich Ernährungsexperte und Wettkampfsportler ist. Anders als während der Aufphase trainierte Amstadt nicht mehr viermal, sondern sechsmal die Woche und hatte teilweise noch sechs bis zehn Cardioeinheiten die Woche. Doch die ganze Mühe war es wert. Rückblickend stellt der Oberjesinger fest: „Es war ein Highlight in meinem Leben.“ Das Gefühl auf der Bühne sei toll gewesen, seine Familie unterstütze ihn und er erreichte mehr als ursprünglich erwartet.

Jetzt nach diesem Wettkampf und der Erfüllung seines Jugendtraumes wird er nicht ans Aufhören gedacht: „Ich will 2019 erneut bei der GNB teilnehmen und unter die besten Drei kommen. Dafür trainiere ich jetzt.“ Auch spielt sein Alter für ihn keine Rolle. Natürlich fällt ihm auf, dass der Muskelaufbau und die Gewichtsreduktion schwerer fallen, aber bei den Wettkämpfen habe er ältere Männer gesehen und gibt deshalb nicht auf: „Das Alter spielt keine Rolle.“ Der Altersdurchschnitt bei Wettkämpfen liege dennoch bei ungefähr 25 Jahren.

Kay Amstadt ist es besonders wichtig, die Balance zwischen dem Sport, seinem Beruf und der Familie zu halten. Um nicht abends trainieren zu müssen, geht er in der Mittagspause 30 bis 45 Minuten in ein Fitnessstudio. „Es muss nicht ein zwei Stunden Workout sein. Man sollte es kurz und konsequent durchziehen.“ Er ist Kundencenterleiter bei der AOK in Holzgerlingen. Da die Krankenkasse sich sich zudem um die Themen Gesundheit, Balance und Prävention kümmert, lebt er sowohl beruflich als auch im Sport seine Leidenschaft aus. Seine Familie unterstütze ihn tatkräftig – ab und zu erwische er seinen Sohn beim Posieren vor dem Spiegel.

Sein Geheimrezept liegt darin, die Zeit im Studio so kurz wie möglich zu halten und sein Training konsequent durchzuführen. „Der Sport soll keine Belastung sein. Die Balance zwischen allem ist sehr wichtig.“ Außerdem sei die Freude am Sport das A und O. Außerdem rät er jungen Leuten: „Fang mit Natural Bodybuilding an. Jeder würde erstaunt sein, was er auf natürliche Weise körperlich erreichen kann. Vieles geht ohne verbotene Substanzen.“ Ernährung und gutes Training seien das Wichtigste.

Die Routiniers machen kurzen Prozess

Faustball: Gärtringens Zweitliga-Team gewinnt nach nur 35 Minuten klar mit 3:0 über die zweite Mannschaft

Zum Saisonauftakt holten beide Gärtringer Teams in der zweiten Liga jeweils 2:2 Punkte. Bei einem von Eigenfehlern geprägten Spieltag zeigten dabei beide Mannschaften ihre gute, aber auch schlechte Seite. Im vereinsinternen Duell behielten die Routiniers beim deutlichen 3:0 die Oberhand.

Gleich zu Beginn des Spieltages kam es zum Vergleich Gärtringen I gegen Gärtringen II. Die Zweite, gerade einmal ein Durchschnittsalter von 18 Jahren aufweisend, kam gut ins Spiel und durch kurze Bälle zur 5:3-Führung. Danach schlichen

sich aber vor allem aus der Angabe mehr und mehr Fehler ein und so mussten die Routiniers um Hauptangreiferin Katharina Schippert eigentlich nur abwarten und so war der erste Satz nach 11:6 eine klare Sache für die erste Mannschaft.

Ab dem zweiten Satz schlichen sich dann auch auf der Angriffsposition der TSV-Youngsters mehr Fehler ein und dem ganzen Team war anzumerken, dass sie über das ganze Spiel die Nervosität nicht ablegen konnten. So ging auch der zweite Satz nach dem 7:2 klar mit 11:5 an den Gärtringen I. Erst nach dem Zwischenstand von 8:2 im dritten Satz kam der Faustball-Nachwuchs etwas besser ins Spiel und konnte zumindest noch auf ein 6:11 verkürzen. Die TSV-Erste spielte hin-

gegen mit Nicky Heldmaier, Yvonne Hornikel und Sabrina Schmid ihre ganze Routine aus. Aus der Angabe heraus machte zusätzlich noch Miriam Eissler den nötigen Druck, um die Defensive des Gegners in Bedrängnis zu bringen. Nach gerade einmal 35 Minuten war das Spiel dann ganz schnell beendet.

Ein anderes Gesicht gezeigt

Trainer Achim Felger fand danach gegenüber seinem jungen Team aber wohl die richtigen Worte. Denn nach nur einer kurzen Pause stand plötzlich gegen die Gäste vom TV Segnitz ein anderes Team auf dem Feld. Die Abwehr mit Julia Motteler und Sara Grözinger stand sicher und so konnte

Angreiferin Kim Niemann ihre gewohnte Sicherheit wieder zurückfinden und so holte sich das Team nach 2:4-Rückstand eine 8:4-Führung. Segnitz glied nochmals zum 8:8 aus, am Ende gewann aber der TSV den ersten wichtigen Satz mit 11:8. Im zweiten Satz führte Gärtringen bereits mit 5:1, ehe der Gegner besser ins Spiel kam und beim Stand von 8:7 in Führung ging. Gärtringen II machte aber den Sack noch zu und holte sich mit 11:9 die 2:0-Satzführung. Mitte des Satzes ging auch Zuspielderin Carola Krug vom Feld. Christina Scheufele kam in der Abwehr ins Spiel und Julia Motteler übernahm das Zuspield. Im dritten Satz bot sich ein ähnliches Bild – die 4:2-Führung des TSV egalisierte die Mainfranken und gingen mit 8:5 in Führung, ehe Gärtringen II wieder Fahrt aufnahm und sich den Satz noch mit 11:9 holte und somit den ersten Saisonsieg mit 3:0 sicherte. Achim Felger: „So ist eben Sport, die beiden Spiele meines Teams sind völlig unterschiedlich gelaufen. Im ersten haben wir das komplette Spiel nur durch unsere Eigenfehler aus der Hand gegeben. Im zweiten Spiel haben wir dann ein ganz anderes Gesicht gezeigt.“

Wer nun zum Abschluss des Spieltages in der Heuss-Halle ein klares Ergebnis für Gärtringen I erwartet hatte, sah sich schnell eines Besseren belehrt. Die Routiniers kamen überhaupt nicht aus den Startlöchern und so hatte Segnitz nach einem anfänglichen 2:3-Rückstand wenig Mühe, um zu einem deutlichen 11:2-Erfolg zu kommen. Der zweite Satz verlief dann bis zum 6:5 ausgeglichen, aber danach machten die Gäste sechs Punkte in Folge, wobei auch Gärtringen dazu beitrug. Beim Stand von 1:6 im dritten Satz hatten wohl nur noch die wenigsten Hoffnung auf ein Aufbäumen. Zumal der TV Segnitz beim Stand von 9:6 eine passable Führung hatten. Die nächsten Punkte machte aber nur noch die TSV-Erste und so wurde mit 12:10 doch noch der Satzschluss zum 1:2 geschafft. Danach hatte Gärtringen aber seine letzten Körner verbraucht und so ging der vierte Satz mit 1:11 deutlich an die Gäste. Somit hatten alle drei Teams am Ende einen Sieg zu Buche stehen. –on-



Nicky Heldmaier:
Mit Gärtringen I die ganze Routine ausgespielt
GB-Foto: Vecsey