

## Bolzplatz

**Rainer Imm**

Der Freizeitfußballer lebt, kickt und arbeitet in Tübingen. Weitere Infos: [www.imm-puls.de](http://www.imm-puls.de)



## Gott UND Bratwurst

Immer mehr, vor allem größere Unternehmen stellen Feelgood-Manager ein, auch Happiness-Manager oder Culture-Officer genannt. Sie haben die Aufgabe, ein positives Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem sich die Mitarbeiter wertgeschätzt, respektiert und geschätzt fühlen.



Sie fördern die Kommunikation zwischen Abteilungen und Management, machen Umfragen und führen Gespräche, erarbeiten daraus Maßnahmen und Konzepte und stellen Obstkörbe und Tischkicker auf. Man könnte aber auch einfach ein paar Kolleginnen und Kollegen zusammentrommeln, gemeinsam kicken und sich für ein Freizeitturnier anmelden. Was der Trainer Felix Magath über den Fußball sagt, gilt auch für das Leben: „Fußball ist ein sehr kompliziertes Spiel. Man muss es einfach spielen, dann ist man erfolgreich.“

Genau das hat Lea von der Tübinger Unternehmensberatung „Drehmoment“ getan. Sie hat die halbe Firma fürs Kicken begeistert und ein Team mit vier Frauen und sieben Männern zum Freizeitturnier „Cup of Water“ angemeldet. „Wir trainieren seit Sommer jeden Mittwochabend auf einem Platz des Sportinstituts oder auf dem Bolzplatz in Lustnau“, sagt die Beraterin. Doch die zehnte Auflage des Turniers von „Viva con Agua“

am vergangenen Samstag auf dem Bolzplatz hinterm Tübinger Freibad war so gut besetzt, dass es für Leas „Team Tretmoment“ bei dreizehn teilnehmenden Mannschaften nur zum II. Platz reichte. „Wir werden aus den Erfahrungen lernen und bei den nächsten Turnieren besser sein.“ Wie die Jahre zuvor erfüllte der Cup alle Erwartungen: attraktiver Freizeitfußball, beste Atmosphäre, Fairness und ein gutes Gewissen obendrauf – 340 Euro für die Arbeit von „Viva con Agua“ sammelten die

Kicker. Am Ende lieferten sich „SK Lation“ und „9. FC Seitfallzieher“ ein packendes Finale, aus dem „SK Lation“ als Sieger hervorging. Im letzten Turnier hatte die Mannschaft noch im Neunmeterschießen gegen „Arschuff“ verloren (das Team nennt sich wirklich so).

Und das „Team Tretmoment“? Straft den Ex-Profi Tomislav Maric Lügen: „Im Fußball bist du entweder Gott oder Bratwurst.“ Kein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch: Die Mitarbeiter von „Drehmoment“ fühlten sich bei ihrem ersten Turnier trotz mäßigen Erfolgs wie im Himmel. Zudem konnten sie ihre Freude durch den mitgebrachten Grill und leckere Würste sogar noch steigern. Wer braucht einen Chief-Happiness-Manager, wenn man Fußball hat?



SK Lation, endlich Turniersieger beim Cup of Water.

Bild: SK Lation

## Fußball

**Berzirkspokal Männer, Achtelfinale: TSV Sickenhausen II – TSV Gomaringen 1:0 (1:0)** 1:0 (15.) Marco Fiesali.  
**VfL Pfullingen II – SG Reutlingen 2:5 (0:4)**  
**Berzirkspokal Frauen, Achtelfinale: SSV Reutlingen – TSV Ofterdingen 3:4 (1:2)** 0:1 (10.) Blum, 1:1 (18.) Habermehl, 1:2, 1:3 (50./60.) Sommer, 2:3 (70.) Eigtor, 3:3 (80.) Moser, 3:4 (90.) Sommer.  
**Kreisliga B 7 Männer: SGM Talheim/Öschingen/Gönn. II – SV Neustetten II 1:6 (1:2)** 0:1 (30./Eigtor) Harm 1:1 (40.) Fabian Herrmann, 1:2 (43.) Demele, 1:3 (50.) Kai Frank, 1:4 (61./Eigtor) Wagner, 1:5 (65.) Moritz Weiss, 1:6 (78.) Schimpf. Rot: (60./SGM).

## Schwimmen

**Regio-Cup Bezirk Südwürttemberg in Balingen Platzierungen der SSG Reutlingen/Tübingen: Schwimm-Mehrkampf Schmetterling**  
 1. Platz: Romy Frischling, Artus Kaiser (Ug. 2014), Mara Bongers (2012), Magnus Reusch (2011), Michael Wagner (2010), Franz Lörcher (2008)  
 2. Platz: Erik Steinicke (2011)  
**Schwimm-Mehrkampf Rücken**  
 1. Platz: Ida Steinicke (2014), Lia Peinelt (2013), Felix Böttner (2012), Ida Kusch (2011)  
 2. Platz: Maria Grumaz (2014)  
**Schwimm-Mehrkampf Brust**  
 1. Platz: Nora Emma Müller, Adrian Munoz Chen (2014), Lara Kutschal, Aurélien Kaiser (2013), Isabella Besov, Guillermo Munoz Chen (2012), Viktoria Max, Louis Rotar (2011), Marie Rothfuß, Tim Weidle (2010), Elias Schmid (2009), Kätthe Sigloch, Erver Houas (2008). 2. Plätze: Alina Saiz (2014), Pia Weidle (2012), Silva Amalia Carolin Schnell, Samuel Jakner (2010), Fiona Henne (2008). 3. Plätze: Valentin Max (2014), Luna Epple, Leyang Leon Sun (2013), Marlie-Nika Ledusic (2012)  
**Schwimm-Mehrkampf Freistil**  
 1. Platz: Lotta Wolf (2015), Emil Bellendir (2014), Aleksandar Stoychev (2012), Enis Osman (2011), Alea Katharina Schmelzer (2010). 2. Plätze: Emma Wolf, Paul Clement (2013), Anna Dezulan (2012), Steven Stammkötter (2011), Yannik Wagner (2010), Tim Röhrer (2009). 3. Plätze: Asia Mater (2013), Pia Henne, Max Koza (2011), Michael Wagner (2010).

# Alles total strukturiert

**Bodybuilding** Gleich bei ihrer Wettkampf-Premiere holte Rosali Locher aus Gomaringen zwei Europameisterschaftstitel. Zu der Sportart kam sie durch eine Krise. *Von Vincent Meissner*

Ihr Sport war von Kindesbeinen an Volleyball. In der Grundschul-AG in Rottenburg begann Rosali Locher mit pritschen, spielte dann beim TV Rottenburg als Außenangreiferin bei den Frauen bis zur Regionalliga. Doch momentan ruht der Volleyball. Denn die 36-Jährige hat eine neue Leidenschaft gefunden: Bodybuilding. Die Passion entwickelte sich über Jahre – und entstand aus einer Krise.

2015 begann Locher als Mathe-, Bio- und Chemie-Lehrerin an der Merian-Gemeinschaftsschule in Dußlingen. Im gleichen Jahr starb ihre Mutter. „Ich hatte da eine wahnsinnig anstrengende Zeit“, berichtet Locher. „Ich habe mich nicht sonderlich um meinen Körper gekümmert – und bin ein bisschen dicker geworden.“

2019 meldete sie sich in einem Mössinger Fitnessstudio an. „Ich wollte wieder mehr für meinen Körper tun.“ Und sie blieb dran. „Ich habe meinen Körper wieder mehr gemocht. Und dann ist das ein fester Bestandteil in meinem Leben geworden.“ 2021 begann sie mit intensiverem Bodybuilding-Training. Der Mössinger Domenico Intermaggio fing an, sie als Personal Trainer zu betreuen. „Er hat relativ früh Potenzial in mir gesehen“, sagt Locher.

Im Frühjahr dieses Jahr beschloss Locher, mal an einem Wettkampf teilzunehmen. „Ich brauche immer gewisse Projekte“, sagt sie. Im Juni startete die Vorbereitung mit täglichen Trainingseinheiten bis zu zweieinhalb Stunden und einem ziemlich konkreten Ernährungsplan. „Ich würde fast sagen, dass die Ernährung die Hälfte ausmacht“, sagt Locher, die ihr Essen stets ganz genau abwägt.

Wobei ihr der Aufwand wenig ausmacht: „Man muss eben seine Routine finden und sein Essen immer vorbereiten, wenn man irgendwo hingehet. Aber ich mag diesen Lifestyle. Es ist alles total strukturiert. Das führt dann auch dazu, dass man einen sehr entspannten Tagesablauf hat, weil alles so schön vorbereitet ist.“ Und Struktur ist enorm wichtig, um etwa das zeitintensive Training neben der Vollzeitstelle als Lehrerin in den Alltag integrieren zu bekommen.

Ihr allererster Wettkampf war jüngst die Europameisterschaft in Germersheim in Rheinland-Pfalz mit knapp 600 Athletinnen und Athleten in 76 Kategorien. Nach Veranstalterangaben war es der größte Wettkampf in Europa im Natural Bodybuilding (siehe Infobox). „Erst hab’ ich mir gedacht, nein, das mach’ ich nicht“, erzählt Locher, „ich kann doch nicht gleich so eine Riesengeschichte machen.“ Doch Trainer Intermaggio überzeugte sie, ihre beiden



Rosali Locher aus Gomaringen mit Pokal in Germersheim.

Bild: Thomas Schwarz / BodyCaptures

## Natural Bodybuilding – Variante ohne Dopingmittel

**Rosali Locher hat sich entschieden**, so genanntes Natural Bodybuilding zu betreiben, also keine Muskelaufbaustoffe zu nutzen. „Beim klassischen Bodybuilding wird da nicht nachgefragt“, sagt Locher. Organisiert ist die Variante in der German Natural Bodybuilding & Fitness Federation (GNBF). „Ich habe einfach großen Respekt vor solchen Mitteln“, sagt Locher. „Ich weiß nicht,

worin bei anderen die Motivation besteht, solche Substanzen zu nehmen, weil für mich die Herausforderung genau darin besteht, mit den Grundvoraussetzungen zu schaffen, die der eigene Körper von Natur aus mitbringt.“ Zudem birgt der Dopingkonsum gesundheitliche Risiken. Kontrolliert wird der Verzicht durch Kontrollen. Locher muss zwar nicht wie Spitzensportler, die von der Nationalen Anti-Doping-Agentur (Na-

da) überwacht werden, ständig ihren Aufenthaltsort bekannt geben. „Aber die sind trotzdem spontan gekommen“, berichtet Locher von ihrem ersten Dopingtest durch eine Firma, mit der auch die Nada zusammenarbeitet. Als die Kontrolleure Locher bei ihr zu Hause nicht antrafen, meldeten sie sich per Telefon. Locher war gerade im Fitnessstudio, und so kamen die Kontrolleure dort vorbei und nahmen die Probe.

# Weltweit wetzen beim Parkrun

**Laufen** Jour fixe am Samstagmorgen: Die Tübinger Version der geselligen 5-Kilometer-Runde steht vor der 100. Ausgabe.

Tübingen. Jeden Samstag gemeinsam 5 Kilometer wetzen, ganz ohne Wettkampfdruck, dafür mit einem gemütlichen Frühstück hinterher – das ist die Idee hinter der Parkrun-Bewegung. Seit der Premiere 2004 in London sollen weltweit an über 200 Standorten schon mehr als 300 000 Leute mitgemacht haben. Und auch Tübingen gehört längst zur Lauf-Gemeinde: Diesen Samstag um 9 Uhr fällt der Startschuss zur 100. Ausgabe des Parkrun-Kastanienallee, Treffpunkt ist am „3-in-One“-Bewegungspark hinter dem Wildermuth-Gymnasium.

Nach dem Jubiläums-Wetzel wird der Hunderter in gemütlicher Runde gefeiert. „Für Brezeln, Früchte und Getränke ist gesorgt“, sagt Christian Krüger, Koordinator des Tübinger Parkrun-Teams. Vom ambitionierten Ausdauer-Athleten bis zum Babyjogger sind alle willkommen. „Das gemeinsame Laufen, der Spaß und das lockere Zusammensein“ stehen für Krüger im Vordergrund.

Die Tübinger Strecke führt nach einer Ehrenrunde im Rondell an der Kastanienallee – auch Jahnallee genannt – immer am Neckar entlang Richtung Westen. Wendepunkt ist das Brückle Richtung Hirschau, von dort geht es zurück bis zum Ziel am Bewegungspark. Nach Angaben der Organisatoren



Achtung, in dieser Allee wird gerannt: Seit zwei Jahren gehört auch Tübingen zu den weltweit über 200 Parkrun-Standorten. Archivbild: Ulmer

wurde die Strecke mit einem Messrad exakt vermessen. Ohnehin zählen die Parkrunner genau mit: Seit dem ersten Lauf in Tübingen vor rund zwei Jahren haben nach Veranstalter-Angaben 411 Läuferinnen und Läufer mitgemacht, die durchschnittliche Zielzeit für die 5 Kilometer liegt demnach bei 27:32 Minuten. Wer sich einmal bei den Parkrunnern registriert hat, kann weltweit mitmachen. Das dachte sich auch eine über 80 Jahre alte Touristin aus England, die erst kürzlich in Tübingen mitlief, berichtet Krüger. *Sören Mahrdr*

## Wie funktioniert das?

**Wer am Samstag in Tübingen mitwetzen möchte**, muss sich vorher auf der Seite [parkrun.com](http://parkrun.com) registrieren. Der Start ist kostenlos, keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Um bei der Zeitnahme erfasst zu werden, müssen die Läuferinnen und Läufer aber einen scannbaren Barcode mitbringen, der per E-Mail verschickt wurde. Wer sich im Helferteam engagieren will, schickt ebenfalls eine E-Mail an [kastanienallee@parkrun.com](mailto:kastanienallee@parkrun.com).

# Gleich im zweiten Jahr Team-Sieger

**Motorsport** Das Ofterdinger Team W&S Motorsport gewinnt in der ADAC GT4 Germany-Serie erstmals die Teamwertung.

**Hockenheim.** Mit dem Meisterschaftstitel in der Teamwertung hat das Ofterdinger Team W&S Motorsport auf dem Hockenheimring die ADAC GT4 Germany-Serie beendet. Vor einem Jahr erst war W&S in diese Serie eingestiegen, wurde damals noch Fünfter.

David Jahn und Jannes Fittje im Porsche 718 Cayman GT4 RS Clubsport sorgten für den ersten Erfolg des Wochenendes, nachdem sie von Startplatz 2 aus ins Rennen gingen und die Führung übernahmen. Das Duo verteidigte die Spitzenposition bis zum Fallen der Zielflagge und bejubelte seinen zweiten Saisonsieg. Im zweiten Rennen lagen sie erneut auf Podiumskurs, als sie in der letzten Runde aufgrund eines technischen Problems auf Rang 6 zurückfielen.

Max Kronberg und Hendrik Still im Porsche fuhren von Startplatz 6 im Qualifying auf Gesamtplatz 3 und dem ersten Rang in der Trophy-Wertung ins Ziel. Im zweiten Rennen feierten sie ihre erste Pole-Position und fuhren ihren ersten Gesamtsieg in der Serie ein. Damit bescherten sie dem Team von Patrick Wagner und Daniel



Jubeln über ihren Gesamtsieg: Hendrik Still und Max Kronberg.

Bild: Gruppe C Photography

Schellhaas den vierten Saisonsieg und siegten ebenfalls in der Trophy-Wertung.

Nachdem sie im ersten Rennen aufgrund eines technischen Defekts ihr Fahrzeug hatten abstellen müssen, gewannen Finn Zulauf und Daniel Gregor anschließend im Porsche die Junior-Wertung und belegten Gesamtrang 4. „Es war eine unglückliche Saison für uns“, sagte Teamchef Daniel Schellhaas aus Belsen. *ST*