


Auf dem Weg zur nötigen Fitness

 Sport Unna, 08.08.2008

(ecki) Freudige Begrüßung, ein kräftiger Händedruck. "Alex", sprudelt es aus dem Mund von Julian Corzilius und Philipp Augustin, "wir danken dir." Gemeint ist Alexander Mohr, Leitender Physiotherapeut der Reha Kamen. ...



Gummitwist gehört mit zum Aufbautraining verletzter Sportler: Der Schalker Tim Hohmann, die beiden Ruderer Julian Corzilius und Philipp Augustin (v.li.), folgen den Anweisungen von Physiotherapeut Alexander Mohr. (WR-Foto: Klaus Hartmann)

... Er hatte die beiden Jung-Ruderer aus Castrop-Rauxel mit dem sogenannten Klinsmann-Training im Winter für die Saison aufgebaut, die im Juni in Köln mit dem Gewinn der deutschen Vizemeisterschaft in der Juniorenklasse endete. "Eine Länge hat gefehlt", erzählen beide. Sie ruderten im Vierer ohne Steuermann gegen durchweg ein Jahr ältere Konkurrenz. Dabei kam ihnen nicht zuletzt das "Klinsmann-Training" zugute, das sie im Winter in Kamen bei "Alex" Mohr gelernt und Zuhause weiter praktiziert haben. "Auf den letzten 500 Metern lief es", erzählen sie vom Rennen bei der "Deutschen", wir waren beweglicher, flexibler und technisch gut. Wir haben uns auch über den zweiten Platz riesig gefreut."

Alexander Mohr sieht sich mit seiner Trainingsstrategie bestätigt. "Wir wollen das Training im kommenden Winter fortsetzen", sein Angebot an die beiden Ruderer, die ohne Zögern annehmen. "Wir werden auf den bisherigen Leistungsstand aufbauen, noch einiges verbessern, noch einen draufsetzen", verspricht der Physiotherapeut. Klare Sache für die beiden 17-Jährigen, "dann wollen wir auch Deutscher Meister werden", formuliert Julien sofort das neue Saisonziel. "Und dann zur Weltmeisterschaft fahren", ergänzt Philipp. In diesem Jahr hatten sie die WM knapp verpasst, genauer gesagt nur um eine Länge, denn nur der Sieger löste das WM-Ticket.

Was die beiden Jung-Ruderer aus Castrop-Rauxel erfolgreich praktiziert haben, diesen Weg zur nötigen Fitness möchte Tim Hohmann jetzt auch gehen. Der 15-jährige Bergkamener spielt "Auf Schalke", genauer gesagt er hütet dort das Tor in der U17-Bundesliga-Mannschaft und gehört zum Kader der deutschen Nationalelf. Eine langwierige Meniskusverletzung hat Tim aber erst einmal aus der Bahn geworfen. "Er ist zu früh wieder angefangen", hatte Alexander Mohr sofort erkannt, als sich Tim mit Hilfe seiner Mutter an ihn wandte, "man hätte mit Tim erst einmal ein ordentliches Aufbautraining machen müssen", sein Einwand. Das ist nicht geschehen, die Knieprobleme blieben und das fast vier Monate lang. Alex Mohr nahm sich des Torwart-Talentes an, der mit 1,91 Meter geradezu ein Gardemaß als Keeper aufweist, und arbeitet mit ihm derzeit in der Reha Kamen und im Nordbergstadion von TuRa Bergkamen. Klinsmann-Training, ein komplexes Trainingssystem mit den Schwerpunkten Kraft, Koordination und Beweglichkeit läuft ab. "Ich merke bereits Fortschritte", registriert das Tim freudig, trainiert auch schon wieder "Auf Schalke".

Sein großes Ziel, natürlich wieder den Sprung in den Kader der Nationalmannschaft zu schaffen. Dazu gehört auch eine gute Saison in der U17-Bundesliga mit Schalke. "Du schaffst das", macht ihm Alexander Mohr Mut und verweist auf Christopher Brüggemann, ebenfalls ein Bergkamener und wie Tim Hohmann länger verletzt. Der schaffte mit Hilfe von "Alex" Mohr und dem Klinsmann-Training wieder Anschluss, ist beschwerdefrei und stürmt mittlerweile wieder in der holländischen Ehrendivision beim FC Groningen.