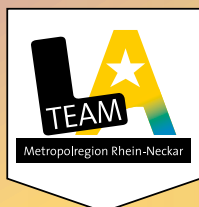


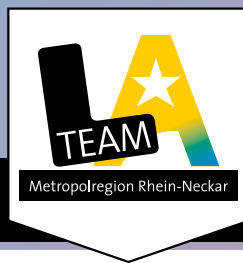
OLYMPIA MAGAZIN

1
2026

Rund um das Team L.A.
Boxstützpunkt am OSP
Athletenvertretung
Enzo Kuworge und
Sonja Zimmermann im Porträt
Mareike Rittwegs Auslandsjahr
Events und Partner

OLYMPIA
STÜTZPUNKT
METROPOLREGION RHEIN-NECKAR





TEAM LOS ANGELES METROPOLREGION RHEIN-NECKAR

Premium-Partner



Förderer



Sport-Partner



Ausrüster, Förderer, gesellschaftliche Partner und Medien-Partner



Eine Region, ein Team, ein Ziel: **Olympia 2028**»

Max Lemke

IMPRESSUM

OLYMPIAMAGAZIN AUSGABE 1_2026
Das Kundenmagazin des Olympiastützpunkt
Metropolregion Rhein-Neckar
Athletenförderung e. V. (OSP AF)

Herausgeber: Olympiastützpunkt Metropolregion
Rhein-Neckar Athletenförderung e. V.
V. i. S. d. P. Gert Bartmann
Im Neuenheimer Feld 710, 69120 Heidelberg

Vorstand OSP AF: Gert Bartmann, Daniel Strigel
Träger des OSP: Landessportverband
Baden-Württemberg e. V.,
geschäftsführendes Präsidium: Jürgen Scholz,
Andreas Felchle, Gundolf Fleischer, Gert Rudolph
Präsidium Olympiastützpunkt (OSP):
Gert Rudolph, Michael Hölz, Frank Mantek,
Wolfgang Lachenauer, Gordon Rapp, Uwe
Kaliske, Gert Bartmann, Daniel Strigel

Redaktion: Gert Bartmann, Lisa Hessler,
Antje Louis, Caren Sonn-Welz
Autoren: Gert Bartmann, Lisa Hessler, Julia
Ost, Mareike Rittweg, Martina Tirolf
Anzeigen: Lisa Hessler, Gert Bartmann
Druck: Druckpress GmbH
Layout: S2 Creativagentur Caren Sonn-Welz
Erscheinungsdatum: 06.07.2026



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Team Los Angeles nimmt zunehmend Fahrt auf. Erste internationale Erfolge bei Europa- und Weltmeisterschaften geben Anlass zur Zuversicht. Gleichzeitig wissen wir: Dieser Weg zu den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles ist noch ein langer und bedarf konsequenter Unterstützung.

Die positive Entwicklung wird nicht nur durch sportliche Leistungen sichtbar, sondern auch durch gezielte strukturelle Impulse. Ein Beispiel dafür ist die gestärkte Rolle des Boxens am Standort Heidelberg, der als Elitestandort weiter an Bedeutung gewonnen hat. Solche infrastrukturellen Maßnahmen sind ein wesentlicher Baustein für nachhaltigen Erfolg – ebenso wie funktionierende Netzwerke, klare Zuständigkeiten und eine offene Kommunikation. Hier rückt die Athletenvertretung in den Fokus. Die Arbeit von Fabienne Wenske und Lennart Sass, die vor einem Jahr in diese Position gewählt wurden, zeigt deutlich, wie wichtig es ist, Gehör in persönlichen Fragen oder sportlichen Perspektiven zu finden und den Leistungssport gemeinsam weiterzuentwickeln.

*Das Erzielen von Spitzenleistung hängt immer auch von den individuellen Gegebenheiten des Einzelnen ab. Wie die Athlet*innen Sport und Beruf oder Studium vereinbaren und ihren Lebensweg gestalten, ist stets herausfordernd, oft beeindruckend und vielleicht auch motivierend für Sportler*innen, die noch auf dem Weg an die Spitze sind.*

*Der Olympiastützpunkt Rhein-Neckar und die Athletenförderung e. V. verstehen sich dabei als verlässliche Partner. Gemeinsam mit unseren Förderern und Mitarbeiter*innen sind wir gerne ein Mosaik-Teil der Entwicklung.*

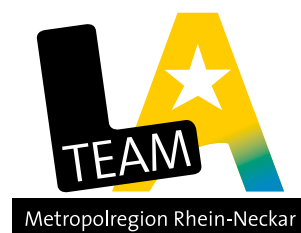
Ich wünsche allen viel Freude beim Lesen, spannende Einblicke und weiterhin große Vorfreude auf die kommenden Jahre im Zeichen des Leistungssports.


Gert Bartmann

Vorstand OSP Metropolregion Rhein-Neckar
Athletenförderung e. V.



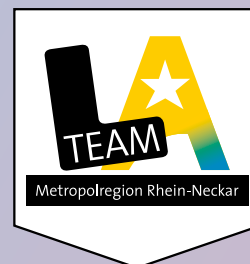
© Team L.A./Alex Grüber



SEITE	INHALT
3	Editorial
4–5	Unser Team L.A.: historisch und emotional
6	Unser Team L.A.: Förderkonzept
8–9	Aus dem OSP: Boxstützpunkt
10–11	Aus dem OSP: Athletenvertretung
12–13	Athlete's Life: Enzo Kuworge
14–15	Schweiß
16–17	Athlete's Life: Sonja Zimmermann
18	An unserer Seite: Fitnesspartner Pfitzenmeier
20–21	Aus dem OSP: Mareike Rittwegs Auslandsjahr am INS
22	Unsere Events
24–25	Ergebnisse
26	Termine

HISTORISCH UND EMOTIONAL

auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2028



*Ob historischer Rekord, internationaler Titel, außergewöhnlicher Neuanfang oder emotionaler Abschied – die Athlet*innen des Teams L.A. MRN sorgen im ersten Halbjahr 2026 und damit bis zur Halbzeit auf dem Weg nach Los Angeles 2028 für besondere Ereignisse. Ihre Geschichten stehen für die Vielfalt des Spitzensports. Fünf Persönlichkeiten, fünf emotionale Momente.*



SCHNELLSTER DEUTSCHER EVER: OWEN ANSAH HE DID IT AGAIN!

Er hat es schon wieder getan: **Owen Ansah** schreibt die deutsche Leichtathletik-Geschichte weiter. Bei der Sparkassen-Gala in Regensburg sprintete der Team-MRN-Athlet die 100 Meter in herausragenden 9,98 Sekunden und verbesserte damit seinen eigenen deutschen Rekord um eine Hundertstelsekunde. Als erster deutscher Sprinter überhaupt war Ansah bereits 2024 unter der magischen Zehn-Sekunden-Marke geblieben, an der sich Generationen deutscher Sprinter jahrzehntelang die Zähne ausgebissen hatten. Mit seinem jüngsten Rekordlauf unterstrich der 25-Jährige nun eindrucksvoll, dass dieser historische Erfolg kein einmaliger Ausreißer war.

Seit seinem Wohnungs- und Trainingsortwechsel von Hamburg nach Mannheim entwickelt sich Ansah unter besten Trainingsbedingungen mit Trainer Sebastian Bayer zum schnellsten deutschen Kurzsprinter. Für das Team Metropolregion Rhein-Neckar ist Owen Ansah damit nicht nur ein Leistungsträger, sondern sein Rekordlauf dürfte als einer der herausragenden Momente des Olympiazklus in Erinnerung bleiben.

LISA MARIE SCHWEIZER EUROPAMEISTERIN MIT WELTKLASSE- LEISTUNG

Manchmal erzählen Medaillen mehr als Platzierungen. Nach ihrer verletzungsbedingten Pause meldete sich **Lisa Marie Schweizer** bei den Europameisterschaften in Batumi (Georgien) eindrucksvoll zurück. Gold im Reißen, Bronze im Zweikampf und eine persönliche Bestleistung von 109 Kilogramm machten ihren Auftritt zu einem der Höhepunkte des Turniers für Bundestrainer Almir Velagic, der von einer »absoluten Weltklasse-Leistung« sprach. Ihr Erfolg steht dabei auch für das, was den deutschen

Gewichthebersport auszeichnet: internationale Konkurrenzfähigkeit auf Grundlage konsequenter und sauberer Arbeit. Für die 30-Jährige war es die Rückkehr an die europäische Spitze – und ein Ausrufezeichen auf dem Weg nach Los Angeles 2028.





© Max Krause

PATRICK GROETZKI

EINE KARRIERE FÜR DIE GESCHICHTSBÜCHER

Mit **Patrick Groetzki** verabschiedet sich eine der prägenden Sportpersönlichkeiten der Metropolregion Rhein-Neckar vom Leistungssport. Nach 19 Jahren im Trikot der Rhein-Neckar Löwen beendet der Rechtsaußen im Sommer 2026 seine aktive Karriere – als Rekordspieler, Kapitän und langjähriges Team-Mitglied der MRN. Mit mehr als 170 Länderspielen und der olympischen Bronzemedaille von Rio 2016 zählt er zu den erfolgreichsten deutschen Handballern seiner Generation.

Mit seinem Wechsel ins Management der Rhein-Neckar Löwen bleibt er dem Sport und der Region erhalten. »Patrick hat über viele Jahre nicht nur sportliche Erfolge gefeiert, sondern den Spitzensport in der Metropolregion entscheidend mitgeprägt. Für das Team MRN war er stets ein herausragender Botschafter und ein Vorbild«, würdigt OSP-Leiter Daniel Strigel seinen langjährigen Einsatz.

YEKTA JAMALI

DEBÜT IM DEUTSCHEN NATIONALTRIKOT

Für **Yekta Jamali** waren die Europameisterschaften in Batumi ein besonderer, emotionaler Moment. Nur wenige Wochen nach ihrer Einbürgerung feierte die Gewichtheberin ihr Debüt für Deutschland bei einem internationalen Großereignis. Mit Platz sieben in der Klasse bis 77 Kilogramm blieb die 21-Jährige zwar hinter ihren sportlichen Erwartungen zurück, haderte mit muskulären Krämpfen, dennoch markierte der Wettkampf einen wichtigen Meilenstein auf einem außergewöhnlichen Weg. 2022 flog die gebürtige Iranerin während der Junioren-Weltmeisterschaften in Griechenland und fand in Deutschland eine neue Heimat. Am Bundesstützpunkt in Leimen trainiert sie unter Bundestrainer Almir Velagic, sie entwickelte sich sportlich kontinuierlich weiter und vertrat 2024 bereits als Mitglied des Team MRN das Refugee Olympic Team bei den Olympischen Spielen in Paris. Dort erreichte sie einen starken neunten Platz. Im Februar 2026 erhielt Jamali schließlich in Heidelberg die deutsche Staatsbürgerschaft und wurde offiziell Teil des Nationalkaders. Ziel ist nun die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles im deutschen Nationaldress.



© BVDG

»Eine Region,
ein Team, ein Ziel:
Olympia 2028«
Max Lemke

YEMISI MABRY

GOLD AM FINGER

Auf den größten sportlichen Triumph ihrer Karriere folgte nun ein ganz persönlicher Höhepunkt: Olympiasiegerin **Yemisi Ogunleye** hat den US-amerikanischen Football-Profi Tyler Mabry geheiratet. Das Paar gab sich Ende März im US-Bundesstaat Georgia das Ja-Wort. Seit ihrem sensationellen Olympiasieg von Paris 2024 ist die Kugelstoßerin der MTG Mannheim eines der bekanntesten Gesichter der deutschen Leichtathletik und eines der Aushängeschilder des Olympiateams der Metropolregion Rhein-Neckar. Nun beginnt für die 27-Jährige auch abseits des Rings ein neues Kapitel. Während sie sportlich bereits die nächsten großen Ziele auf dem Weg nach Los Angeles 2028 ins Visier nimmt, trägt sie künftig auch einen neuen Namen: Aus Yemisi Ogunleye wurde Yemisi Mabry.

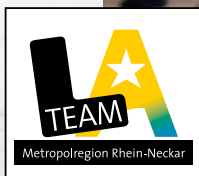


© privat/victoriahaub

MAX LEMKE
KANU



**Unterstützung
Trainingslager**



FÖRDERBEISPIELE TEAM L.A.

LISA GUTFLEISCH (li.)
RUDERN



**Unterstützung
Trainingsgerät**

TARA SCHMITZ
EISHOCKEY



**Erreichen des Viertel-
finals bei den Olym-
pischen Winterspielen**

LUCA NIK ARMBRUSTER
SCHWIMMEN



**Unterstützung
Material**

Großer Genuss, winziger Preis



Lohnt sich.



EIGENMARKE



VEGAN

VEMONDO

**Bewusst
ernähren**
mit Wigald
Boning



a) Bei den „V-Label Awards 2025“ wurde Vemondo mit dem „Eigenmarken-Award“ sowie für die Vemondo Produkte „Vegane Leberwurst Schnittlauch“ in der Kategorie „Fleisch- und Fischalternativen“, „No Gurt“ in der Kategorie „Milch- und Molkereialternativen“ und „Nuss-Nougat-Creme Plantbased“ in der Kategorie „Vegane Brotaufstriche, Saucen & Gewürze“ als Gewinner ausgezeichnet. Die Auszeichnungen basieren zu je 50% auf einer Jury-Bewertung und einer öffentlichen Abstimmung mit 60.000 Stimmen. Für die Auszeichnung wurden die Produkte von den ProVeg Experten für eine Vorauswahl bewertet und anschließend von einer Jury aus erfahrenen Köchen und Fachleuten der Lebensmittelindustrie hinsichtlich Geschmack, Textur und Geruch blind verkostet. Die „V-Label-Awards“ werden von ProVeg e.V. Deutschland ausgerichtet, die mit dem „V-Label“ eine Kennzeichnung für vegane und vegetarische Produkte anbietet und mit der Ausrichtung der „V-Label Awards“ Innovation, Geschmack, Qualität und Nachhaltigkeit auszeichnet. Mehr Informationen unter <https://awards.v-label.de>. Für Druckfehler keine Haftung. • **Filial-Angebote:** Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen. Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 030 2200 5500. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

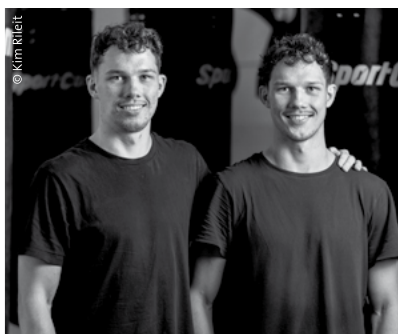


DIE ZUKUNFT BOXT HIER

*Heidelberg etabliert sich als neues Zentrum des deutschen olympischen Boxens. Die moderne Boxhalle am Olympiastützpunkt MRN bietet Nachwuchs- und Spitzenathlet*innen ideale Bedingungen für den internationalen Erfolg – hier werden Olympiaträume geschmiedet.*

Wenn Vitalij und Valerij Walter die Boxhalle am Olympiastützpunkt MRN in Heidelberg betreten, beginnt für sie der Alltag im deutschen Spitzensport: Techniktraining, Athletik, Videoanalyse, Sparring. Was für Außenstehende nach gewöhnlichem Trainingsalltag aussieht, ist Teil eines langfristigen Plans – mit einem klaren Ziel: die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles.

Die Zwillinge aus Pforzheim gelten als zwei der größten Nachwuchshoffnungen im deutschen Boxen. Beide wurden bei den Erwachsenen (Elite) im Jahr 2025 Deutscher Meister in ihren jeweiligen Klassen, sie waren zunächst im Block-, dann im Vollzeit-Internat. Inzwischen trainieren sie im Elitebereich der Nationalmannschaft und stehen beispielhaft für die Entwicklung, die der deutsche Boxsport aktuell in der Metropolregion durchläuft. »Jeder, der international erfolgreich werden möchte, wird früher oder später hierherkommen müssen«, sagt Vahagn Sahakyan, Geschäftsführer Leistungssport Boxen BW und Bundesstützpunktleiter Boxen Heidelberg.

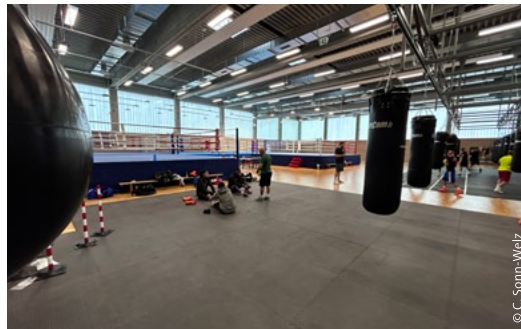


Mit der neuen Boxhalle und einer Zentralisierung am Olympiastützpunkt entstand – mit der engen Verzahnung der Servicebereiche des OSP – ein Standort, der im deutschen Boxsport inzwischen eine Schlüsselrolle einnimmt. Auf rund 1.000 Quadratmetern Trainingsfläche

stehen den Athlet*innen fünf olympische Boxringe, ein sportartenspezifischer Kraftraum und moderne Diagnostik-Möglichkeiten zur Verfügung. Hinzu kommen Angebote wie Physiotherapie, Sportpsychologie, Ernährungs- und Laufbahnberatung sowie sportwissenschaftliche Betreuung. »Die Infrastruktur allein macht zwar noch keinen Erfolg«, sagt Sahakyan, »aber sie schafft die Voraussetzungen dafür. Langfristiger Leistungsaufbau erfordert Geduld, bevor das System greift.« Gleichzeitig betont er, welche hohe Bedeutung die Förderung durch die Stadt Heidelberg hat. »Ohne deren Unterstützung wären wir heute nicht da, wo wir sind. Ich spüre eine große Offenheit für den Boxsport – dafür bin ich sehr dankbar.«

Ein wesentlicher Baustein für diese positive sportliche Entwicklung am Stützpunkt ist Cheftrainer Humberto Horta Dominguez. Der Kubaner arbeitete zuvor unter anderem in Russland, Frankreich und Aserbaidschan und er war jahrzehntelang Nachwuchs-Nationaltrainer in Kuba. Dominguez gilt international als einer der erfahrensten Trainer im olympischen Boxen, dessen Anspruch weit über klassisches Techniktraining hinausgeht. Sein Urteil über die Rahmenbedingungen in Heidelberg fällt deutlich aus: »Für mich sind das hier die besten Bedingungen, die es in ganz Europa gibt – vielleicht sogar weltweit.«

Auch die Teamkultur soll im Kader künftig ein entscheidender Erfolgsfaktor werden. Obwohl Boxen ein Einzelsport ist, setzt das Trainerteam bewusst auf Gemeinschaft. »Wir trainieren als Team, auch wenn die Medaille individuell gewonnen wird«, erklärt



Fünf olympische Boxringe und 1.000 qm Trainingsfläche fürs Boxen schaffen beste Trainingsvoraussetzungen am OSP.

Dominguez. Die Walter-Zwillinge erleben genau das täglich. Auch wenn beide in unterschiedlichen Gewichtsklassen boxen, motivieren sie sich gegenseitig und analysieren die Kämpfe. »Man gibt sich Tipps und versucht, den anderen besser zu machen.«, sagt Valerij Walter.

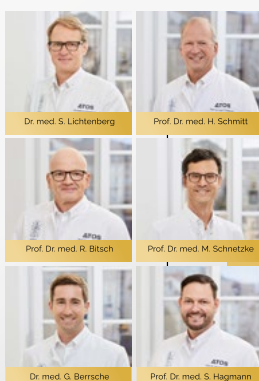
Mit sechs Jahren standen die Beiden erstmals mit ihrem Vater in einer Sporthalle in Pforzheim. Er trainierte sie zunächst selbst im Heimatverein Boxring 46 Knielingen und ist bis heute ihr treuer Unterstützer. »Unser Vater meinte irgendwann: Bis zur deutschen Meisterschaft führe ich euch, das kriege ich hin – aber wenn ihr Weltmeister werden oder zu den Olympischen Spielen wollt, müsst ihr zu anderen Trainern.«, erzählt Vitalij Walter, der im Halbschwergewicht bis 80kg boxt.

Heute trainieren die Brüder täglich mit den Athlet*innen des Elitekaders und sie wissen die Arbeit ihrer Trainer sehr zu schätzen. Valerij Walter, der in der Gewichtsklasse bis 85 kg boxt, ergänzt: »Das Niveau hier pusht einen permanent. Trotzdem ist das Umfeld familiär geblieben. Wir sind hier tatsächlich wie eine kleine Familie.« Und diese legt nicht nur Wert auf die Physis, sondern die ganzheitliche Betreuung. Trainer Dominguez sieht die mentale Bereitschaft als essenziell an: »Ein Eliteboxer muss heute mental hervorragend vorbereitet sein.« Deshalb beginne Leistungssport nicht erst im Ring, sondern bereits im Umgang mit Druck, Belastung und Rückschlägen.

Noch steht der Stützpunkt am Anfang seiner Entwicklung. Doch Vieles deutet darauf hin, dass in Heidelberg gerade mehr entsteht als nur eine neue Trainingshalle – nämlich die Zukunft des deutschen olympischen Boxens.

FÜR JEDES GELENK EIN SPEZIALIST

Spezialisierung ist in der Medizin alles. So kann das Deutsche Gelenkzentrum Heidelberg heute für jedes Gelenk einen Experten aufweisen, der mit seiner profunden Erfahrung ein Garant für Qualität in Diagnostik, Therapie und Operation ist. Denn für uns ist Sicherheit und Verlässlichkeit alles. Wir wissen, was wir tun – und unser Anspruch an uns selbst ist hoch.



Prof. Dr. med. H. Schmitt

Dr. med. S. Lichtenberg

Prof. Dr. med. R. Bitsch

Prof. Dr. med. M. Schnitzke

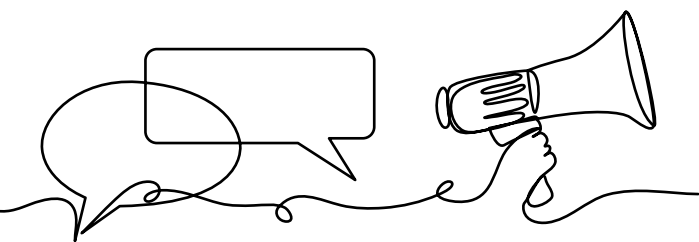
Dr. med. G. Berrische

Prof. Dr. med. S. Hagmann



DEUTSCHES
GELENKZENTRUM
HEIDELBERG | ATOS KLINIK
HEIDELBERG
gelenkzentrum@atos.de
www.deutsches-gelenkzentrum.de

VERTRAUEN AUFBAUEN UND SPRACHROHR SEIN



Schwimmerin Fabienne Wenske und der Para-Judoka Lennart Sass sind seit einem Jahr zur neuen **ATHLETENVERTRETUNG AM OSP** der Metropolregion gewählt worden. Sie sollen nicht nur direkte*r Ansprechpartner*in für alle Athlet*innen am OSP, sondern auch Bindeglied zum LSV sein. Zeit für eine erste Zwischenbilanz.



Was hat euch motiviert, für die Athletenvertretung zu kandidieren?

Fabienne Wenske: Motiviert hat uns vor allem der Wunsch, die Perspektive der Athlet*innen stärker einzubringen und Ansprechpartner*in für Themen zu sein, die im Trainings- und Wettkampfalltag entstehen. Uns ist es wichtig, aktiv das Umfeld der Athlet*innen am OSP MRN zu verbessern.

Welche Aufgaben habt ihr – im Vergleich zu den Vertretungen der Spitzenverbände?

Lennart Sass: Wir vertreten die Athlet*innen hier in der Rhein-Neckar-Region beziehungsweise am OSP. Während die Spitzenverbände eher sportartspezifische Themen bearbeiten, kümmern wir uns um Alltagsthemen vor Ort, also zum Beispiel Kommunikationsfragen, Trainingsbedingungen oder organisatorische Themen. Wichtig ist uns dabei, zuzuhören und gemeinsam Lösungen oder passende Ansprechpartner zu finden. Wir möchten Transparenz schaffen und dafür sorgen, dass Entscheidungen und Entwicklungen nachvollziehbar kommuniziert werden.

Wie kann man euch kontaktieren?

Lennart: Die Athlet*innen können uns über den Briefkasten beziehungsweise das Kontaktformular auf der Website erreichen. Natürlich ist auch jederzeit ein persönlicher Austausch möglich.

Wie lässt sich eure Rolle zwischen Athlet*innen, OSP MRN und LSV beschreiben?

Fabienne: Unsere Rolle ist vor allem die eines Bindeglieds oder Vermittlers. Wir versuchen, die Anliegen der Athlet*innen aufzunehmen und in den Austausch mit dem OSP und LSV zu bringen. Außerdem stehen wir im Austausch mit anderen Athletenvertreter*innen, um Erfahrungen und Ideen weiterzugeben. In Baden-Württemberg sind wir bisher die einzigen in dieser Funktion, deshalb haben wir schon Gespräche mit »Athleten Deutschland« geführt, dass solche Vertretungen auch an anderen Stützpunkten eingerichtet werden.

Halbzeitbilanz: Was waren im ersten Jahr die wichtigsten Themen? Seid ihr mit dem Erreichten zufrieden?

Fabienne: Viele Gespräche drehten sich um Fragen der Kommunikation und um den Trainingsalltag am OSP – bis hin zum defekten Snack-Automaten. Aber auch sehr persönliche Anliegen oder Probleme rund um den Leistungssport waren Themen. Im ersten Jahr ging es uns vor allem darum, sichtbar und erreichbar für die Athlet*innen zu sein und Vertrauen aufzubauen.

Was war schwieriger als gedacht?

Lennart: Schwieriger als gedacht ist es, alle Athlet*innen gleichermaßen zu erreichen, da viele durch Training, Wettkämpfe oder Studium beziehungsweise Beruf stark eingebunden sind. Außerdem braucht es Zeit, Vertrauen aufzubauen und Themen nachhaltig voranzubringen.

Wo seht ihr aktuell den größten Verbesserungsbedarf am OSP MRN?

Lennart: Verbesserungspotenzial gibt es insbesondere bei der Kommunikation und beim regelmäßigen Austausch zwischen Athlet*innen und den verschiedenen Stellen am OSP.

Was wollt ihr im zweiten Jahr in den Fokus rücken?

Fabienne: Wir möchten noch sichtbarer werden und den Austausch mit den Athlet*innen weiter intensivieren. Außerdem wollen wir Feedback und Anliegen besser strukturieren, um die Themen schneller aufgreifen und weitergeben zu können. Oft helfen schon transparente Informationen und kurze Wege, um Probleme frühzeitig zu lösen.

Wie möchtet ihr noch mehr Athlet*innen erreichen oder einbinden?

Fabienne: Wir möchten noch stärker auf persönliche Gespräche setzen und die Athlet*innen aktiv ansprechen. Außerdem haben wir unter athlet_innenvertretung@osp-mrn.org einen E-Mail-Account eingerichtet. Zusätzlich wollen wir Athletentreffen organisieren oder kurze Feedbackmöglichkeiten bieten, um mehr Stimmen einzubinden.

Welche Rolle soll die Athletenvertretung am OSP MRN langfristig spielen?

Lennart: Langfristig soll die Athletenvertretung eine strukturell fest verankerte und vertrauensvolle Anlaufstelle für Athlet*innen sein. Unser Ziel ist es, die Perspektive der Sportler*innen als ihr »Sprachrohr« dauerhaft in Entscheidungen einzubringen und den Austausch zwischen Athlet*innen, OSP und Verbänden weiter zu stärken.

STÄRKERE

INTERESSENVERTRETUNG

Laut Beschluss des Landessportverbands Baden-Württemberg soll an allen Olympiastützpunkten im Land jeweils eine sportart- und disziplinübergreifende Athletenvertretung gewählt werden.

Ziel ist es, eine lokale Ergänzung zu den Spitzenverbänden zu schaffen.

Alle Bundeskaderathlet*innen ab 16 Jahren, die am Wahltag in der DOSB-Datenbank des OSP MRN eingetragen sind und ihren Trainingsmittelpunkt in der Rhein-Neckar-Region haben, können sich wählen lassen oder andere Athlet*innen vorschlagen. Es werden zwei Personen, die unterschiedliche geschlechtliche Identitäten haben sollen (m/w/d), für zwei Jahre in die Athletenvertretung gewählt.

Fabienne Wenske und Lennart Sass

Wir sind für euch da.
Setzt euch mit uns in Verbindung:

athlet_innenvertretung@osp-mrn.org



Maximale Leistung braucht klare Sicht

Im Sport, Studium, Alltag oder am Bildschirm hast Du unterschiedliche Anforderungen.

Lass Dich von uns augenärztlich beraten und finde die passende Lösung – ob Brille, Kontaktlinsen oder operative Korrektur.



Augenheilkunde und Sportmedizin
Grüne Meile 54 • 69115 Heidelberg
Telefon 06221-400627 • www.katlun.net

**Augenarztpraxis
Katlun**

ENZO KUWORGE
MIT DEM ADLER
AUF DER BRUST NACH L.A.



© Team L.A./Alex Grüber

Alles für den olympischen Traum: Enzo Kuworge verrät hier kurz und knapp, was ihn antreibt, warum er nach Deutschland kam und weshalb er fast täglich an Los Angeles 2028 denkt.



SCAN ME

Das ausführliche Interview findet ihr hier.



Trainer Almir Velagic (li.) und Sportdirektor Michael Vater (Mitte) steuern mit Blick auf L. A. 28 den Trainingsalltag von Deutschlands Gewichtheber-Neuzugang Enzo Kuworge.



Enzo, wer ist der Mensch hinter dem Athleten?

Ich bin ein Wettkampftyp, setze mir klare Ziele und will sie mit Leidenschaft erreichen. Mein Herz schlägt für das Gewichtheben.

Wie würden dich andere beschreiben?

Wahrscheinlich als humorvoll, geduldig – aber auch ehrgeizig. Ich verfolge meine Ziele mit Willensstärke und Leidenschaft.

Trainer Almir Velagic ergänzt: Früher war Enzo oft ungeduldig, heute geht er strukturierter an sein Training heran. Er hat gelernt, klüger zu arbeiten, nicht nur härter – das hält ihn verletzungsfrei und bringt ihn weiter.

Wie kamst du zum Gewichtheben?

Ich begann mit vier Jahren zu boxen, spielte später Eishockey. Mit acht kam ich durch Zufall zum Gewichtheben – und war sofort fasziniert. Heute bin ich fast süchtig danach, mich zu verbessern und an meine Grenzen zu gehen.

Warum der Wechsel nach Deutschland?

Ich wollte die besten Bedingungen für meine Entwicklung. Die Trainingsinfrastruktur und das Umfeld hier sind ideal, und die Zusammenarbeit mit Almir war entscheidend. Ich hatte Angebote aus anderen Ländern, aber Deutschland bietet mir die besten, sauberen Voraussetzungen, um meine Ziele zu erreichen.

Wie sieht dein Trainingstag aus?

Ich starte früh mit einem Spaziergang, frühstücke, trainiere, ruhe mich aus, trainiere erneut, dann Physiotherapie und Sauna. Alles ist auf Olympia 2028 ausgerichtet.

Trainer Velagic: Er arbeitet sehr diszipliniert, hört auf seinen Körper und gibt ehrliches Feedback – das ist auf diesem Niveau entscheidend.

Sportdirektor Michael Vater: Bei Olympia gibt es den Zeitpunkt X. Dann muss jeder im Team genau wissen, was zu tun ist – und das funktioniert bei uns perfekt.

Was motiviert dich auf dem Weg nach L. A. 2028?

Ich denke fast täglich daran. Mein Ziel ist eine Medaille – alles, was ich tue, ist darauf ausgerichtet. Ich kann nicht nicht kämpfen. Druck liebe ich – das ist genau das, was ich brauche.

Wie wichtig ist dein Team für dich?

Sehr wichtig. Mein Team ist mein Rückhalt. Ich will zeigen, dass all die Arbeit nicht umsonst war.

Und wie sorgst du für die nötige Energie?

(lacht) Ich liebe Döner! Natürlich in XXL-Version – als Superschwergewichtler muss ich meine Kalorien bekommen.

Was rätst du jungen Gewichthebern?

Finde einen guten Coach, der weiß, wie man olympische Athleten formt. Habe Spaß, aber trainiere mit Disziplin und höre auf deinen Trainer.



© Team L.A. / Alex Grüber

ENZO KUWORGE – GEWICHTHEBER

GEBOREN	31. August 2001 in Nijmegen, Niederlande
GRÖßE / GEWICHT	198 cm ca +150 kg
GEWICHTS-KLASSE	Superschwer-Gewichtsklasse +110kg
VEREIN	AC Mutterstadt
TRAINER	Almir Velagic
BEST-LEISTUNG	411 kg Zweikampf (180 kg Reißen / 231 kg Stoßen)
GRÖßTE ERFOLGE	Junioren-Weltmeister 2021 Junioren-Europameister 2021 6. Platz Olympische Spiele Tokio 2021
INSTAGRAM	enzokuworge

SCHWEISS BIS ZUM ANSCHLAG

Jeder Zug kostet Kraft, jeder Meter ist Konzentration. Zwischen Wasser, Atem und brennenden Muskeln zählt nur der nächste Anschlag – Training bis an die Grenze. Lena Ludwig vom SV Nikar Heidelberg gehört zu den größten deutschen Nachwuchshoffnungen im Brustschwimmen und zählt zusammen mit ihren Vereinskolleginnen Noelle Benkler und Fabienne Wenske zu den Perspektivathletinnen auf dem Weg Richtung Olympia 2028.





BUSY SEASON!

Leistungssport bedeutet häufig Verzicht. Wenig Freizeit, hoher Druck und ein Alltag, der sich fast vollständig um Training und Wettkämpfe dreht. Bei Sonja Zimmermann kommt noch eine zweite Herausforderung hinzu: ihre Arbeit in einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft (WPG).



DAUER-BETRIEB

Eine Sieben-Tage-Woche prall gefüllt mit Bundesliga, Turnieren, Lehrgängen und Trainingslagern on top zum Job ist für Sonja Zimmermann keine Seltenheit.



© Team L.A./Alex Grüber

Die Hockeyspielerin des Mannheimer HC ist seit Jahren festes Mitglied der Nationalmannschaft und arbeitet parallel zu ihrer Karriere beim Wirtschaftsprüfer KPMG – in einer Branche, die für hohe Arbeitsdichte, enge Deadlines und intensive Projektphasen, vor allem während der sogenannten »Busy Season«, bekannt ist. Gerade deshalb ist ihr Weg und die Tatsache, dass beides gleichzeitig auf Spitzenniveau funktioniert, außergewöhnlich.

Die Entscheidung hat Sonja Zimmermann bewusst getroffen: »Ich wollte früh Berufserfahrung sammeln und mich auch außerhalb des Sports weiterentwickeln«, sagt die heute 27-Jährige. Nach Abschluss ihres BWL-Masterstudiums in Amsterdam begann sie – direkt nach den Olympischen Spielen 2024 in Paris – ihre Tätigkeit bei KPMG im Bereich Nachhaltigkeitsprüfung. Dort analysiert und bewertet sie gemeinsam mit ihrem Team Nachhaltigkeitsberichte großer Unternehmen – ein Aufgabenfeld, das Detailkenntnisse, Präzision und hohe Konzentration verlangt.

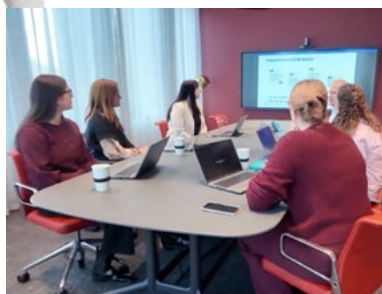
Von Zimmermann erfordert diese Entscheidung einen klar strukturierten Alltag und ein hohes Maß an Organisation. Morgens stehen individuelle Trainingseinheiten oder Regeneration auf dem Programm, tagsüber Arbeit, abends Hockeytraining – dazu kommen Reisen mit der Nationalmannschaft und Spieltage am Wochenende. Freie Zeit bleibt kaum. Während andere freitags um die Mittagszeit in das Wochenende starten, sagt die offensive Mittelfeldspielerin selbstverständlich: »Wenn wir freitags mal trainingsfrei haben und ich um 17:00 Uhr Feierabend machen kann, dann denke ich, ich habe den ganzen Tag noch vor mir.« Sie empfindet die Kombination als Bereicherung, teilweise sogar als Entlastung. »Der Beruf hilft mir auch mental. Ich bekomme dadurch Abstand zum Sport und einen anderen Fokus auf die Dinge.«

Mit einem solchen Pensum umzugehen, lernte Zimmermann früh. Bereits während der Schulzeit pendelte sie regelmäßig zwischen Unterricht und Training. Später folgte das Studium – erst der Bachelor, dann der Master – parallel zum Leistungssport. Heute profitieren sie und auch ihr berufliches Umfeld von genau diesen Erfahrungen. »Im Leistungssport lernt man früh Disziplin, Zeitmanagement und Teamfähigkeit«, erklärt sie und fühlt sich in den Hockey-Mannschaften ebenso wie in ihrem Team bei KPMG sehr wohl.

Zimmermann erhält sowohl im Sport als auch im Beruf Unterstützung. Flexible Arbeitszeiten helfen beispielsweise dabei, Lehrgänge und Training mit beruflichen Verpflichtungen zu kombinieren. Dennoch weiß Zimmermann auch, dass dieses Modell nicht für jede:n funktionieren würde. »Man muss ehrlich zu sich selbst sein und wissen, ob man den Anforderungen in beiden Bereichen wirklich gerecht werden kann. Denn wenn man merkt, dass man weder im Sport noch im Beruf 100 Prozent geben kann, sollte man sich überlegen, worauf der Fokus liegen soll.«

Dass ihr »der doppelte Weg« aktuell gelingt, zeigt sich nicht nur auf dem Hockey-Platz. Neben Sport und Beruf sammelte sie zusätzlich noch erste Erfahrungen als TV-Expertin. Sie kommentierte das Volvo E.R.B. Final4 im Kampf um den deutschen Meistertitel im Hallenhockey. Warum Zimmermann nicht auf dem Platz dabei war? Sie spielte die Hallensaison für ein Team aus Paris in der französischen Liga, wofür sie »nebenbei« an den Wochenenden freitags bis sonntags an allen Spieltagen unterwegs war und gar den Meistertitel holte.

Perspektiven für die Zukunft entstehen dadurch ganz automatisch, ohne dass Hockey in ihrem aktuellen Leben an Bedeutung verliert. Denn trotz aller beruflichen Ziele bleibt die Leidenschaft für ihren Sport unverändert groß. »Hockey fordert dich körperlich, technisch und mental jeden Tag heraus«, sagt Zimmermann. Vielleicht beschreibt genau das ihren Anspruch derzeit am besten und ist der Grund, warum Sonja Zimmermann es schafft, zwei Welten erfolgreich miteinander zu verbinden, die für viele kaum gleichzeitig vorstellbar erscheinen: internationaler Spitzensport und eine Karriere in der Wirtschaftsprüfung.



Job, Physio, Training und am Wochenende Spiele – so sieht der Alltag von MHC-Top-Spielerinnen und Team L.A.-Athletinnen Sonja Zimmermann aus.

SONJA ZIMMERMANN

GEBOREN	15. Juni 1999 in Grünstadt (Pfalz)
VEREIN	Mannheimer Hockey Club
POSITION	Innenverteidigerin
KADER	A-Kader, 173 Länderspiele
STUDIUM	Master in BWL in Amsterdam
BERUFLICHES EINSATZGEBIET	Nachhaltigkeitsprüfung von Unternehmen bei KPMG
GRÖßTE ERFOLGE	2025 2024 2023 2022 2021 2019 2. Platz EM 6. Platz Olympische Spiele 3. Platz EM 1. Platz EM Halle 4. Platz WM 6. Platz Olympische Spiele Tokio 2. Platz EM
INSTAGRAM	sonny_zim

STARKE LEISTUNGEN BRAUCHEN EIN STARKES UMFELD

MIT PFITZENMEIER AUF DEM WEG ZU OLYMPIA 2028



**Para-Judoka
Lennart Sass (o.),
Sprinterin
Jessica-Bianca
Wessolly (li.),
Kanute Max
Lemke (u.)**

© Team L.A./Alex Grüber



© Pfitzenmeier

Der Weg zu den Olympischen Spielen beginnt nicht erst im Stadion – sondern im täglichen Training. Auch in der Metropolregion Rhein-Neckar arbeiten zahlreiche Athlet*innen Tag für Tag daran, stärker, schneller, präziser und besser zu werden.

Gezieltes Training für spezifische Anforderungen

Am Olympiastützpunkt in Heidelberg finden die Athlet*innen hervorragende Bedingungen vor. Sie trainieren dort, erhalten Unterstützung bei der Karriereplanung und profitieren auch im mentalen Bereich von professioneller Begleitung. Ergänzt wird die Arbeit des Olympiastützpunktes durch starke Partner aus der Region, die zusätzliche Kompetenzen und weitere Möglichkeiten bieten.

Einer dieser Partner ist Pfitzenmeier, die Nummer eins in der Region für Wellness, Fitness und Gesundheit. Zahlreiche Athlet*innen des Teams L.A. nutzen das Angebot von Pfitzenmeier beispielsweise zur Stabilisation, zum Kraftaufbau und zur allgemeinen Leistungsentwicklung oder auch, um bewusst Regenerationsphasen in ihren Alltag zu integrieren. Für Para-Judoka



Lennart Sass sind diese Möglichkeiten eine wertvolle Ergänzung zum Alltag: »Pfitzenmeier ist das Beste für mich, weil ich hier ergänzend zu meinem Training am Olympiastützpunkt neue Reize setzen und bestmöglich regenerieren kann.«

Ausgleich und Regeneration als Ergänzung

Auch Sprinterin Jessica-Bianca Wessolly setzt auf Pfitzenmeier: »Für mich ist das der ideale Ort, um neben dem Leichtathletiktraining gezielt an meinen persönlichen Schwerpunkten zu arbeiten. Die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten geben mir genau das, was ich für Leistung, Regeneration und Prävention brauche.« Dass Erholung ein entscheidender Bestandteil des Trainingsprozesses ist, betont zudem Kanute und Doppel-Olympiasieger Max Lemke: »Ich nutze das Angebot am liebsten zur Entspannung und Regeneration – wirklich klasse!«

Ob Training, Ausgleich oder Erholung: Der Weg nach Los Angeles 2028 wird nicht allein auf der Wettkampfbühne entschieden. Oft sind es die vielen kleinen Bausteine im Hintergrund, die langfristig den Unterschied ausmachen können.



WIR SIND FITNESS



WERDE EINS MIT UNS.
WWW.PFITZENMEIER.DE



PFITZENMEIER
Fitness since 1978



SRH Fachschulen

**Wer willst
Du werden?
Hier findest
Du jetzt
Deinen Weg!**



Du bist noch unentschlossen?

Kein Problem.

**Bei uns hast Du die Möglichkeit einen Tag
lang in die Ausbildung Deiner Wahl
hineinzuschnuppern, den Unterricht,
sowie unsere Schüler:innen und
Dozent:innen zu erleben!**

**Vereinbare direkt einen individuellen Termin
zum Schnuppern.**



[srh-fachschulen.de](https://www.srh-fachschulen.de)

BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Wie ein Auslandsaufenthalt den Blickwinkel auf die eigene Arbeit verändert: OSP-Trainingswissenschaftlerin Mareike Rittweg über ihre Erfahrungen am Institut national du sport du Québec (INS) in Montreal.

Raus aus dem gewohnten Alltag, rein in ein internationales Leistungssport-Umfeld: Für die langjährige OSP-Trainingswissenschaftlerin und ehemalige Speerwerferin Mareike Rittweg ging es vom Olympiastützpunkt in Heidelberg für ein Jahr nach Montreal ans Institut national du sport du Québec (INS). Das kanadische Leistungszentrum zählt zu den wichtigsten Einrichtungen des Hochleistungssports in Nordamerika und vereint Sportwissenschaft, Strength & Conditioning und medizinische Betreuung unter einem Dach.

Erste überraschende Erkenntnis: Bezüglich der Gebäudefläche muss sich der OSP keineswegs verstecken. Das Heidelberger Trainingszentrum ist mit rund 18.000 Quadratmetern sogar etwas größer als der zentrale INS-Komplex mit knapp 14.000 Quadratmetern. Beeindruckend wirkt das INS dennoch – vor allem durch seine Lage mitten im historischen Olympiapark der Spiele von 1976 mit direkter Anbindung an große Trainings- und Wettkampfstätten wie das Olympiastadion, Schwimmanlagen oder Eissportflächen. Im Arbeitsalltag erscheint das INS, so Mareike, deutlich größer: Mit bis zu 75 Mitarbeitenden, zentral gebündelten Sportarten, großen interdisziplinären Teams und einem weitreichenden Netzwerk weiterer Leistungszentren vor Ort konnte sie überall Erfahrungen sammeln.

Der Wunsch, einmal im Ausland zu arbeiten, begleitet Mareike Rittweg schon seit längerer Zeit. Nach einer Weiterbildung in Großbritannien stand für die Trainingswissenschaftlerin des Olympiastütz-

punkts dann endgültig fest, dass sie internationale Erfahrungen machen möchte. Eigentlich führte ihr Plan zunächst Richtung Australien, durch Kontakte des LSV Baden-Württemberg ergab sich schließlich jedoch die Möglichkeit für einen Austausch am Institut national du sport du Québec (INS) in Montreal – eine Chance, die sie nutzte. Seit November 2025 arbeitet die frühere Speerwerferin nun in Kanada. Der Start im tiefsten Winter war für sie »gewöhnungsbedürftig«, zumal es wohl der härteste der vergangenen zehn Jahre war – mit fünf Monaten Schnee und Temperaturen bis minus 27 Grad. »Bereits bei minus zwanzig Grad fühlt sich das Gesicht irgendwann wie eingefroren an«, erzählt Mareike lachend.



Gewöhnungsbedürftig war für Mareike anfangs der tägliche Arbeitsweg im kanadischen Winter bei bis zu minus 27 Grad.

Fachlich erlebt sie das INS vor allem als deutlich interdisziplinärer organisiert als den OSP in Heidelberg. Die Teams seien größer, stärker spezialisiert und gleichzeitig enger miteinander verzahnt. Besonders beeindruckt hat sie die klare Struktur innerhalb der Sportwissenschaft. Für einzelne Bereiche gibt es eigene »Heads of«, darüber hinaus einen übergeordneten Director of Science. Diese Personen betreuen nicht nur Athlet*innen, sondern kümmern sich auch um strategische und organisatorische Themen. Dadurch entstehe im Alltag mehr Effizienz und gleichzeitig Raum für fachlichen Austausch, urteilt Mareike Rittweg.

Sie ergänzt: »Ein weiterer Unterschied zeigt sich in der täglichen Trainingsbetreuung. Strength-&Conditioning-Coaches sind in Kanada fest in den Alltag integriert. Athlet*innen trainieren praktisch nie al-



**INTERNATIONALER
AUSTAUSCH?
»EINFACH
MACHEN!«**





Das INS liegt mitten im Olympiapark – Austragungsort der Olympischen Spiele 1976 und bis heute ein Wahrzeichen des kanadischen Spitzensports.



Die direkte Anbindung des INS an große Trainings- und Wettkampfstätten, ein Team aus bis zu 75 Mitarbeitenden und ein weitreichendes Netzwerk machen die Arbeit für OSP-Trainingswissenschaftlerin Mareike Rittweg so besonders wertvoll.



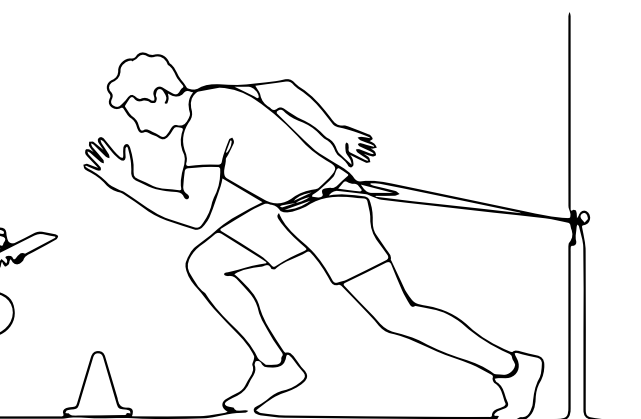
leine, sondern werden dauerhaft begleitet. Gleichzeitig reicht das Aufgabenfeld der Coaches deutlich weiter als klassisches Krafttraining. Leistungsdiagnostik, $VO_2\text{max}$ -Tests oder metabolische Themen gehören selbstverständlich dazu.« Gerade diese enge Verbindung aus Strength & Conditioning und Physiologie habe sie in dieser Intensität zuvor kaum kennengelernt.

Auch wenn am INS »das Rad nicht neu erfunden wird«, wie Mareike betont, erweitere der Austausch mit Expert*innen aus unterschiedlichen Ländern

den eigenen Blickwinkel enorm. Neue Denkansätze, andere Herangehensweisen und viele Gespräche sorgen dafür, dass man die eigene Arbeit stärker reflektiert. Während sie in Heidelberg sportartspezifisch arbeitet, ist ihre Tätigkeit in Montreal projektbezogener angelegt. »Allein die Vielfalt an Erfahrungen und Meinungen sind eine Bereicherung«, beschreibt Rittweg den Effekt des Austauschs.

Neben den fachlichen Eindrücken werden ihr vor allem auch die persönlichen Erfahrungen in Erinnerung bleiben. Trotz Sprachbarriere wurde sie in Montreal sehr herzlich aufgenommen. Inzwischen lernt sie die französische Sprache und sie konnte zusätzlich ihre kanadische Strength-&-Conditioning-Lizenz erwerben. Damit besitzt sie die Qualifikation mittlerweile in drei verschiedenen Ländern.

Kolleg*innen, die ebenfalls über einen internationalen Austausch nachdenken, kann sie deshalb nur ermutigen: »Einfach machen.« Der organisatorische Aufwand sei zwar nicht zu unterschätzen, fachlich und persönlich lohne sich die Erfahrung jedoch enorm. Neue Perspektiven, andere Eindrücke und der intensive Austausch würden den Blick auf die eigene Arbeit nachhaltig verändern. Entsprechend dankbar zeigt sich Mareike für die Unterstützung durch OSP-Leiter Daniel Strigel sowie Uli Derad und Stefan Schaidnager seitens LSV Baden-Württemberg. Auch Strigel freut sich, dass das Projekt so gut gelaufen ist: »Mareike hat schon viel für den Leistungssport in Baden-Württemberg und Deutschland geleistet und wir freuen uns, dass sie sich diesen Auslandsaufenthalt zu einem Zeitpunkt gewünscht hat, der so gut zur Entwicklung unserer internationalen Kontakte passt.«



PARTNERSCHAFT IN AKTION

*Sport lebt von Begegnungen – auf dem Spielfeld ebenso wie darüber hinaus. Events mit Team L.A.-Beteiligung bringen Athlet*innen, Trainer*innen, Partner, Förderer und Sportbegeisterte zusammen. Sie schaffen Gelegenheit für Austausch, Wertschätzung und stärken die Verbindungen zwischen Sport, Gesellschaft und Wirtschaft in der Metropolregion Rhein-Neckar.*



GEMEINSAM FÜR DEN SPORT

Der 11er-Cup der TSG Hoffenheim machte Station auf dem Heidelberger Karlsplatz und brachte Menschen zusammen. Das Team L.A. MRN war vor Ort dabei und setzte damit ein Zeichen für Werte, die den Sport ausmachen: Teamgeist, Respekt und Gemeinschaft.



AOK-TRAINERFORTBILDUNG AM OSP

Was können wir von Trainingsmethoden des OSP lernen und in unsere tägliche Arbeit einbeziehen? Dieser Frage widmete sich das Format »Trainer am OSP«, das gemeinsam mit der AOK Rhein-Neckar-Odenwald für deren Partnervereine durchgeführt wurde. Unter der Leitung von Dr. Joachim Jost und Jessica Bregazzi standen moderne Ansätze im Krafttraining sowie die funktionelle Kraftdiagnostik im Mittelpunkt. Neben fachlichem Input bot die Veranstaltung Raum für Austausch, Kennenlernen der Infrastruktur am OSP und sie gab neue Impulse für die tägliche Trainingsarbeit.

EHRUNG ALS ELITESCHÜLERIN DES SPORTS

Auszeichnung für Lena Ludwig: Zum zweiten Mal in Folge wurde die Schwimmerin als Heidelbergs Eliteschülerin des Sports geehrt. Die Anerkennung – verliehen durch den Vorstandsvorsitzenden der Sparkasse Heidelberg, Rainer Arens – würdigt junge Talente, die sportliche Spitzenleistungen und schulischen Erfolg vereinen. Mit ihren nationalen und internationalen Erfolgen zählte Lena auch 2025 zu den erfolgreichsten Nachwuchssportler*innen Deutschlands.



SOMMERFEST DES TEAM L. A. MRN



Das Sommerfest am Olympiastützpunkt MRN in Heidelberg brachte die Menschen zusammen, die das Team L.A. MRN ausmachen: Athlet*innen, Nachwuchshoffnungen, Trainer*innen, Partner und Förderer, aber auch Funktionäre, Kooperationspartner und Medienvertreter. Mit dabei waren unter anderem Owen Ansah, Lisa Gutfleisch, Lisa Marie Schweizer, Lennart Sass und Simon Batz. So zeigte sich die Vielfalt des Spitzensports in der Region und die Vielfalt der Beteiligten. Gemeinsam wurde auf Erfolge zurückgeblickt und der Blick auf Los Angeles 2028 gerichtet. Es ist Halbzeit ...



SPORTEREIGNISSE IN DER REGION

Wir fördern nicht nur Athlet*innen aus der Region, sondern auch Events, die den Spitzensport in der Region sichtbar machen und Perspektiven bieten. Mit der Kurpfalz Gala in Weinheim und der BAUHAUS Junioren-Gala in Mannheim begleiten wir zwei traditionsreiche Leichtathletik-Events, die internationalen Top-Nachwuchs, regionale Talente und begeisterte Fans zusammenbringen.



www.swhd.de

für dich

› heidelberg
VEREINT

JETZT
HERZENSVerein
UNTERSTÜTZEN!



100%
Ökostrom



**Unser Beitrag für deinen Verein,
dein Beitrag für die Umwelt.**

Jetzt Ökostromkunde bei den Stadtwerken
werden und lokalen Lieblingsverein mit
50 Euro unterstützen. Alle Infos gibt's unter
www.swhd.de/heidelberg-vereint

**stadtwerke
heidelberg**

RÜCKBLICK

HOCKEY MÄNNER

HALLEN-EM

8.–11. Januar
Heidelberg
4. Platz
Jan Philipp Fischer

HANDBALL

EM

15. Januar bis
1. Februar
Dänemark/Schweden/
Norwegen
2. Platz
Jannik Kohlbacher,
David Späth



© Marco Wolff/DHB

HOCKEY FRAUEN

HALLEN-EM

15.–18. Januar
Prag/Tschechien
1. Platz
Linda Bens,
Charlotte Gerstenhöfer,
Charlotte Hendrix,
Juli Pieper

Halbzeit auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2028: Die Athlet*innen mit Trainingsmittelpunkt am Olympiastützpunkt der Metropolregion Rhein-Neckar blicken auf eine erfolgreiche erste Jahreshälfte zurück. Die bisherigen Ergebnisse lassen freudig auf die vielen noch bevorstehenden Saisonhöhepunkte der olympischen Sommersportarten blicken. Insbesondere in der Leichtathletik purzelten bereits etliche Bestmarken und Rekorde. Noch steht die Optimierung im Vordergrund: Auf dem Weg nach Los Angeles dienen selbst die internationalen Titelkämpfe dazu, Form, Abläufe und Strategien zu testen. Ab dem kommenden Jahr beginnt dann die heiße Phase der Qualifikation für die Olympischen und Paralympischen Spiele.

Die Daten wurden bis Redaktionsschluss erfasst.

RINGEN

U23-EM

9.–15. März
Zrenjanin/Serbien
2. Platz
bis 74 kg Freistil
Manuel Wagin;
5. Platz
bis 79 kg Freistil
Marcel Wagin

LEICHTATHLETIK

HALLEN-WM

20.–22. März
Torun/Polen
5. Platz Kugelstoßen
Yemisi Ogunleye;
10. Platz
Jacqueline Otchere

FECHTEN

U17- UND U20-WM

1.–9. April
Rio de Janeiro/
Brasilien
13. Platz U17 Degen
Sonnwin Franz;
27. Platz U20 Degen
Eva Steffens



DEB_City-Press GmbH

EISHOCKEY FRAUEN

OLYMPISCHE WINTERSPIELE

5.–19. Februar
Mailand/Italien
7. Platz
Tara Schmitz



DEB_City-Press GmbH

EISHOCKEY MÄNNER

OLYMPISCHE WINTERSPIELE

11.–22. Februar
Mailand/Italien
6. Platz
Maximilian Franzreb,
Alexander Ehl,
Leon Gawanke,
Lukas Kälble,
Marc Michaelis,
Justin Schütz

GEWICHTHEBEN

EM

19.–26. April
Batumi/Georgien
1. Platz Reißen bis 69 kg,
9. Platz Stoßen bis 69 kg,
3. Platz Zweikampf bis 69 kg
Lisa-Marie Schweizer;
7. Platz Stoßen bis 58 kg,
12. Platz Reißen bis 58 kg,
8. Platz Zweikampf bis 58 kg,
Annika Pilz;
9. Platz Reißen bis 77 kg,
9. Platz Stoßen bis 77 kg,
7. Platz Zweikampf bis 77 kg
Yekta Jamali;
12. Platz Reißen bis 79 kg,
10. Platz Stoßen bis 79 kg,
9. Platz Zweikampf bis 79 kg
Roberto Gutu;
5. Platz Reißen bis 77 kg,
21. Platz Stoßen bis 77 kg,
9. Platz Zweikampf bis 77 kg
Lara Dancz



SCHWIMMEN

DM

23.–26. April
Berlin
1. Platz 50 m Freistil,
2. Platz 100 m Freistil
Josha Salchow;
1. Platz 50 m Schmetterling,
2. Platz 100 m Schmetterling,
Luca Nik Armbruster;
2. Platz 200 m Lagen,
2. Platz 200 m Rücken,
2. Platz 400 m Lagen,
Noelle Benkler;
2. Platz 200 m Brust,
2. Platz 100 m Brust,
2. Platz 50 m Brust
Lena Ludwig;
3. Platz 800 m Freistil,
3. Platz 1.500 m Freistil
Fabienne Wenske

LEICHTATHLETIK

STAFFEL-WM

2.–3. Mai
Gaborone/Botswana
3. Platz
4x 100 m (DR)
Owen Ansah,
Lucas Ansah-Peprah;
4. Platz
4x 100 m mixed (ER)
Sina Kammerschmitt



© Team L.A./Alex Grüber

RUDERN

U18-EM

22.–24. Mai
Brandenburg
1. Platz Mix8+
Carla Zajonc;
9. Platz 2-
Carla Zajonc

LEICHTATHLETIK

SPARKASSEN-GALA

6. Juni
Regensburg
1. Platz 100 m
(DR: 9.98)
Owen Ansah



© Stefan Mayer

7ER-RUGBY

WM

17. April bis 31. Mai
Hongkong/Bordeaux/
Valladolid
11. Platz
Tim Lichtenberg,
Ben Ellermann,
Niklas Koch,
Luis Diel,
Philip Gleitze,
Chris Umeh,
Makonnen Amekuedi,
Jakob Dipper,
Maximilian Heid,
Felix Hufnagel,
Daniel Eneke,
Max Roddick,
Anton Gleitze,
Jan Lammers,
Wolfram Hacker,
Hannes Adler,
Bennet Veil,
Cedric Eichholz,
Lennox Wiese,
Henry Smeed,
Alexander Lott,
Michael Goedecke

RINGEN

EM

20.–26. April
Tirana/Albanien
3. Platz
bis 125 kg Freistil
Mohsen Siyar;
7. Platz
bis 61 kg Freistil
Niklas Stechele;
7. Platz
bis 86 kg Freistil
Joshua Morodion;
7. Platz
bis 130 kg
Greco Jello Krahmer;
8. Platz
bis 97 kg
Greco Lucas Lazogianis;
9. Platz
bis 57 kg Freistil
Horst Lehr

KANU-RENNSPORT

WORLD CUP

8.–10. Mai
Szeged/Ungarn
1. Platz K2 500 m
Max Lemke;
5. Platz K4 500 m
Max Lemke;
7. Platz C1 5.000 m
Tim Bechtold

EISHOCKEY

WM

15.–31. Mai
Schweiz
10. Platz
Maximilian Franzreb,
Leon Gawanke,
Alexander Ehl,
Marc Michaelis

KANU-RENNSPORT

WORLD CUP II

15.–17. Mai
Brandenburg
1. Platz K4 500 m
Max Lemke;
10. Platz C1 5.000 m
Tim Bechtold

RINGEN

DM

3.–6. Juni
Eisenfeld
1. Platz bis 57 kg Freistil
Niklas Stechele;
2. Platz bis kg Freistil
John Keterling;
1. Platz bis 61 kg Freistil
Horst Lehr;
2. Platz bis 70 kg Freistil
Marcel Wagin;
1. Platz bis 74 kg Freistil
Manuel Wagin;
1. Platz bis 79 kg Freistil
Stas David Wolf;
2. Platz bis 79 kg Freistil
Marat Kardanov;
1. Platz bis 97 kg
Greco Lucas Lazogianis;
2. Platz bis 97 kg Freistil
Ertugrul Agca



© Team Paris/Alex Grüber

KANU-RENNSPORT

EM

11.–14. Juni
Montemor-O-Velho/
Portugal
1. Platz K2 500 m
Max Lemke;
2. Platz K4 500 m
Max Lemke;
8. Platz C1 5.000 m
Tim Bechtold

WAS KOMMT?

Athlet*innen aus dem Team L. A. und Perspektivteam sind in den nächsten Monaten regional und weltweit unterwegs. Hier eine Auswahl an interessanten Terminen mit Beteiligung von Sportler*innen aus der Region.



23. – 26.
JULI

DIE FINALS 2026 HANNOVER
DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN IN 23 SPORTARTEN
Hannover

31. – 16.
JULI AUGUST

SCHWIMM-EM
Paris

31. – 02.
JULI AUGUST

RUDER-EM
Varese/Italien

10. – 16.
AUGUST

LEICHTATHLETIK-EM
Birmingham (Großbritannien)

14. – 16.
AUGUST

PARA JUDO-EM
Heidelberg, SNP Dome

24. – 30.
AUGUST

RUDER-WM
Amsterdam/Niederlande

27. – 30.
AUGUST

KANU-RENNSPORT-WM UND PARAKANU-WM
Poznan/Polen

27. – 08.
OKTOBER NOVEMBER

GEWICHTHEBEN-WM
Ningbo /China

30.
NOVEMBER

9. SPORTAWARD
Heidelberg Congress Center

Alle Angaben ohne Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Auf unseren Social Media-Kanälen berichten wir, welche Team L. A.-Athlet*innen am Start sind:



team_losangeles_mrn



Team Los Angeles
Metropolregion
Rhein-Neckar



Follow us!

AOK 

Auf die Plätze,
fertig, **Belohnung.**

Jetzt
zu Top-
Leistungen
wechseln!



Mit dem **AOK-Bonusprogramm** für Sport
Prämien kassieren: **immer-was-du-brauchst.de**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



OLYMPIASTÜTZPUNKT METROPOLREGION RHEIN-NECKAR

TRÄGER: LANDESSPORTVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG

Zuwendungsgeber

 Gefördert durch: Landeskoordinator: aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages	 Baden-Württemberg MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT	 Heidelberg	 Karlsruhe	 Stadt Leimen	 MANNHEIM ²
--	--	---	--	---	--

Bundesstützpunkte und Spezialsportarten

 Deutscher Basketball Bund	 Deutscher Behindertensportverband e.V. National Paralympic Committee Germany	 Bund und Schützenverband für Deutschland	 Deutscher Tischtennis Bund	 Deutscher Golf-Sportverband	 GERMAN WEIGHTLIFTING powered by DWS	 Deutscher Golf-Verband	 Deutscher Handballbund
 Deutscher Hockey-Bund e.V.	 Deutscher Kanu-Verband	 DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND	 Deutscher Radsport Bund	 RUGBY DEUTSCHLAND	 Deutscher Schwimm-Verband e.V.	 DEUTSCHER TURNER-BUND	 DEUTSCHER VOLLEYBALL VERBAND

Dachverbände und Sportpartner

 DOSB	 Landessportverband Baden-Württemberg e.V.	 Badischer Sportbund	 Bundeswehr Wir. Dienen. Deutschland.	 POLIZEI BADEN-WÜRTTEMBERG	 Deutsche Sporthilfe	 NADA FÜR SAUBERE LEISTUNG
---	---	---	--	--	---	---

Kooperationspartner

 DOSB ELITESCHULE DES SPORTS	 hgh HeidelbergGymnasium (Heidelberg)	 UBH UNIVERSITÄT BADEN- WÜRTTEMBERG	 JULIUS-SPRINGER-SCHULE HEIDELBERG Katholische Schule	 JOHANNES-KEPLER-REALSCHULE HEIDELBERG	 IGMH Integrierte Gesamtschule Immerstadt-Heidelberg	 Logo of a person's head	 dasKurfürst Wissen Werte Tradition	
 LEIBNIZ-GYMNASIUM ÖSTLINGEN	 LÖWENROT GYMNASIUM	 Schloß-Schule Livesheim	 TULLA-REALSCHULE KARLSRUHE	 UNIVERSITÄT HEIDELBERG SEIT 1386	 Pädagogische Hochschule HEIDELBERG University of Education	 SPITZENSORT-STIPENDIUM METROPOLREGION RHEIN-NECKAR	 UNIVERSITÄT MANNHEIM	 Technische Hochschule mannheim
 srh	 KIT Karlsruher Institut für Technologie	 sgd DEUTSCHLANDS FERNSTUDIUM	 wbh WILHELM BÜCHNER HOCHSCHULE	 Medizinische Fakultät Heidelberg	 HKA	 HOCHSCHULE ANSBACH	 DHBW Heilbronn	 DHBW Mannheim
 DHGS DEUTSCHE HOCHSCHULE FÜR GESUNDHEIT & SPORT	 FH HOCHSCHULE HEILBRONN	 CAMPUS HEILBRONN	 Arian Güney PHYSIOTHERAPIE	 CASA VITALE PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE UND OSTEOPATHIE	 physiotherapie deuser bauer	 M1 Die F&Tmacher Praxis für Krankengymnastik	 Die Kriegering Physiotherapie	 FH Physio STUDIUM & BERUF
 Logo of a person running	 MWSPORTS	 Sportomed Reha. FRÜHFUNKTIONELLE KOMPLEXTHERAPIE SEIT 1983	 Osteopathie Ziegler www.oesteopathie-ziegler.de	 apfel Betriebsunterstützung	 Athletic Sport Sponsoring für den Sport	 future/office	 KID DOLL 69469 Weinheim	 Odenwald Quelle
 Sportregion Rhein-Neckar								

Partnerbetriebe des Spitzensports

 Adecco	 AOK	 maier präzision	 amplitrain	 BUHLMANN TUBE SOLUTIONS	 BUNG	 CALIBRIUM	 HEIDELBERG	 Henkel
 HOCHSCHULE DER WIRTSCHAFT FÜR MANAGEMENT STUDIES	 KACO new energy	 Die Kriegering Physiotherapie	 GLEITLAGER	 SEIT 1911 LEBENSRAUM GARTEN meinlebensraum.com	 MANNHEIM ²	 Mercedes-Benz Niederlassung Mannheim-Heidelberg-Landau	 MANNHEIMER MORGEN AUFGEWECKT IN DEN TAG	 ONEflow
 power people	 Roche	 SAP	 stadtwerke heidelberg	 Stadtwerke Karlsruhe Besser versorgt, weiter gedacht.	 SÜDKABEL	 Sparkassen Versicherung	 ZAP Mein Sport hat ein Zuhause	



Für jede Liga, für jedes Talent.

Mehr Power für den Sport in unserer Region.

Wir wissen: Sport macht stark, fördert Teamgeist und bringt Menschen zusammen. Mit unserer Unterstützung tragen wir dazu bei, dass sportliche Leidenschaft überall gelebt werden kann.

Gemeinsam machen wir den Unterschied.
www.sparkasse-heidelberg.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Heidelberg