

JUGENDSPORT: BAD TÖLZ HAT BAYERN'S ERSTE SPORT-JUGENDHERBERGE

Trainingslager sind auch bei jungen Sportlern beliebt. Dabei geht es nicht nur um Leistungssteigerung, sondern auch um Zusammenhalt und Teamgeist. Optimale Voraussetzungen dafür bietet die Sport-Jugendherberge Bad Tölz, die neben besten Anlagen auch Sportkinesiologie im Angebot hat.

Haus mit Profil

Plötzlich herrscht wieder Leben in der Bude. Die Jugend-Fußballer der SpVgg Unterhaching kommen zurück vom Aktiv-Parcours, die des SV Josko Ried von Kunstrasen. Eine kleinere Gruppe ist in der Kletterhalle gewesen, eine andere auf dem Eis. Einige suchen nun Entspannung vor dem Großbild-Fernseher im Aufenthaltsraum, andere laufen gleich weiter auf dem Speedsoccer-Court, um noch ein bisschen frei zu kicken. „Hier finden sie alles, was sie suchen“, sagt Holger Strobel und beginnt aufzuzählen: Links neben dem Eingang zu seiner Jugendherberge das Eisstadion des EC Bad Tölz, mit zwei Eisflächen, daneben Rasen- und Kunstrasenplatz der Fußballer. Im großen Gebäudekomplex dahinter wird die Turnhalle in eine moderne Ballsporthalle umgebaut, es gibt eine Kletterwand, ein Hallenbad. Rechts, auf einem nicht mehr benötigten Areal des Golfplatzes, ist 2012 der Aktiv-Parcours entstanden.

Die Jugendherberge ist umgeben von modernsten Sportanlagen, „optimale Bedingungen für Trainingslager von jugendlichen Sportgruppen“, so Strobel. Und die kommen gerne. Weil die erste von inzwischen zwei bayerischen Sport-Jugendherbergen nicht nur beste Möglichkeiten in unmittelbarer Nähe bietet, sondern auch spezielle Programme für Sportler. Besonders stolz ist Strobel auf die Sportkinesiologie, die vom Team des Tölzer Orthopäden und Sportkinesiologen Dr. Werner Klingelhöffer angeboten wird und auf große Resonanz stößt. Manche Vereine, wie die Stuttgarter Kickers oder auch die SpVgg Unterhaching, kommen vor allem deshalb in die Sport-Jugendherberge hier auf die Flinthöhe, in diese wunderbare Landschaft vor der traumhaften Alpenkulisse.

Im vierten Jahr seit dem Betriebsbeginn 2009 wurde 2013 erstmals die Zahl 30 000 bei den Übernachtungen überschritten, das Projekt floriert. Neben Sportgruppen sind es vor allem Schulklassen, die das Angebot gerne nutzen, auch Unternehmen kommen mit ihren Azubis. Selbst der Tölzer Knabenchor hat die mannigfachen Möglichkeiten schon für Treffen mit den Wiener Sängerkna-



Mit Tennisball und Gummiband: Die Sport-Jugendherberge Bad Tölz hat auch Sportkinesiologie im Angebot. FOTOS: HÜBNER

ben und den Regensburger Domspatzen genutzt. Doch ganz oben steht der Sport: „Das ist unser Profil“, betont Strobel.

Um als Sport-Jugendherberge anerkannt und zertifiziert zu werden, müssen natürlich bestimmte Kriterien erfüllt sein. „Sportgerechte Anlagen, ums und direkt auch am Haus, spezielle Sportprogramme, gesunde Ernährung, um nur einige zu nennen“, so Strobel, der die Vorgaben hier sogar deutlich übertrifft. Wichtig ist auch eine gewisse Flexibilität: „Wenn eine Mannschaft um die Mittagszeit ein Spiel hat,

musst es das Mittagessen auch mal am Nachmittag geben. Das kann nicht jede Jugendherberge leisten.“

Aus ganz Deutschland kommen Sportteams zu Trainingslagern hierher, viele Fußball- und Eishockeyspieler, auch Handballer und Volleyballer. Die Football-Ladies der Münchner Cowboys waren schon hier, Sportler aus England, Anfragen gibt es sogar aus Dubai. Viele sind auch neugierig geworden durch das sportkinesiologische Angebot von Dr. Klingelhöffer, unter dessen Regie auch der Aktiv-Parcours neben dem Haus entstanden ist:

„Da konnte ich alles ganz nach sportkinesiologischen Gesichtspunkten gestalten“, freut sich der Tölzer Mediziner.

„Die Sportkinesiologie ist unser Alleinstellungsmerkmal“, betont Strobel, das habe sein Haus noch besonders heraus aus den insgesamt zwölf deutschen Jugendherbergen, die sich das Siegel „Sport“ anheften dürfen. Selbst Schulklassen, die zum Schuljahresbeginn gerne zum gegenseitigen Kennenlernen für ein paar Tage gemeinsam verreisen, bei Spiel, Sport oder Abenteuer am Teambuilding feilen, nehmen Klingelhöffer

gerne in Anspruch: „Sportkinesiologie fördert Teamgeist und Zusammenhalt.“

Große Unterstützung erfährt Klingelhöffer dabei von der Stadt Bad Tölz, die das Projekt einer Sport-Jugendherberge als Teil der zukünftigen touristischen Ausrichtung sieht. „Nachdem die Zahlen bei den Kuraufenthalten eingebrochen sind, war die Überlegung, wie man sich neu aufstellt“, erzählt Strobel. „Dabei spielte das Thema Gesundheitsvorsorge und Bewegung eine große Rolle.“ Vor allem junge Leute sollten angesprochen werden, „die dann als erwachsene Urlau-

ber irgendwann zurückkommen.“ Geplant war zunächst ein Jugendhotel auf der Flinthöhe. Als das Deutsche Jugendherbergswerk davon Wind bekam, witterte es Konkurrenz, bewarb sich als Träger, stellte sein Konzept vor und „es passte“, so Strobel.

Strobel selbst, gelernter Schreiner aus Mittelfranken, sieht sich hier am „Traumziel“ angelangt. „Eigentlich wollte ich Lehrer werden, weil es mich aber immer Richtung Berge zog, habe ich ein Freiwilliges Soziales Jahr in einer Jugendherberge am Walchensee absolviert. Die Arbeit mit jungen Leuten hat mir soviel Spaß gemacht, dass ich mich um eine feste Anstellung beworben habe.“ Über Ebersberg und Dachau kam er nach Garmisch-Partenkirchen, bekam dort Kontakt zu den Machern in Tölz und war begeistert vom Projekt der Sport-Jugendherberge.

Nun also ist er hier, hat schon viel bewegt und will noch viel mehr bewegen. „Wir wollen unser Profil weiter schärfen“, sagt er, und meint: Es sollen noch mehr Sportgruppen, die bisher ein Drittel der Belegungen ausmachen, die unendlichen Möglichkeiten nutzen, die sein Haus und die Umgebung bieten. Die Deutsche Sportjugend hat er ins Boot geholt, Kontakte auch zum Bayerischen Fußball-Verband geknüpft, der eines seiner Feriencamps nach Tölz vergeben hat. „Das Camp war voll und die Leute waren begeistert.“ Mit der Skischule der ehemaligen Rennläuferin Michaela Gerg-Leitner gibt es eine Partnerschaft, die Isar lädt ein zu Schlauchbootfahrten, der nahe Blomberg bietet neben Sommer- und Winterrodeln einen Waldseilgarten sowie einen Trainingszirkel mit zwölf Stationen, konzipiert auch von Dr. Klingelhöffer.

In Klingelhöffers und Strobel's Köpfen stecken noch viele, spannende Ideen, um die Sport-Jugendherberge in Bad Tölz weiter zu entwickeln und zu einem Mekka zu machen für junge Sportler, die mehr wollen als nur ihre Muskeln zu stählen: „Hier können sie über Bewegung und Naturerlebnis zur inneren Balance finden.“ Und das könne entscheidend zum Erfolg beitragen, ist sich Klingelhöffer sicher.

Gefördert von
Sparkasse

TIPPS, TRENDS UND INFOS

Die Sport-Herberge

Die Sport-Jugendherberge Bad Tölz bewegt – den Körper wie den Kopf. Speedsoccieranlage und sportkinesiologischer Aktiv-Parcours auf dem Gelände, Eisarena, Kletterhalle und Sportplatz direkt in der Nachbarschaft bieten die Möglichkeiten für die unterschiedlichsten sportlichen Aktivitäten. Dazu sanfte Hügel, Berge, grüne Täler mit Seen und Bächen sowie die Isar laden zum Wandern ein oder für Touren mit dem Mountainbike, dem Rennrad und dem Trekkingbike. Am Blomberg kann man Ski, Snowboard oder Schlitten fahren, noch anspruchsvollere Abfahrten findet man im Skigebiet Brauneck. Infos: www.jugendherberge.de

Aktiv-Parcours

Als einzige Jugendherberge Deutschlands bietet die Sport-Jugendherberge Bad Tölz seinen Gästen einen Aktiv-Parcours auf großzügigen 7300 qm. An 13 Stationen wird sowohl Kraft als auch Balance trainiert. Dafür sorgen sportkinesiologische Elemente, die Gleichgewichtssinn, Konzentration und Aufmerksamkeit schulen. Der Parcours entstand in enger Zusammenarbeit mit Dr. Werner Klingelhöffer, Experte für Sportkinesiologie und dem Kooperationspartner Jugendbildungsstätte Königsdorf. Gäste werden von geschulten Trainern angeleitet, können den Parcours aber auch alleine durchlaufen.

Sportkinesiologie

Der besondere Erfolg der Sportkinesiologie liegt in ihrem interdisziplinären und auf viele Sportarten anwendbaren Ansatz. Mit ihrer Hilfe lässt sich die Ausdauer stärken, Muskelprobleme werden eliminiert, die Erholungsphasen verkürzt und das Verletzungsrisiko im Wettkampf nimmt messbar ab. Doch Sportkinesiologie leistet noch mehr. Zunehmend entscheidender für sportliche Erfolge ist Handlungsschnelligkeit, geistige Beweglichkeit und die mentale Komponente. Die Sportkinesiologie räumt dem mentalen Bereich, durch den sportliche Höchstleistungen oftmals erst ermöglicht werden, die Aufmerksamkeit ein, die er verdient. Profitieren von der Sportkinesiologie können jedoch nicht nur Hochleistungssportler, die Methoden eignen sich genauso für Freizeitsportler, Sportvereine, Trainer und Therapeuten. Dr. Werner Klingelhöffer, Orthopäde in Bad Tölz, ist Vorreiter der Sportkinesiologie in Deutschland. Infos unter www.klingsporth.de.

SPORTKINESIOLOGISCHE ÜBUNGSEINHEIT IM AKTIV-PARCOURS

Spielerisch zum One-Touch-Fußball

Am Ende wirkt es chaotisch. Für den Betrachter. „Valentin, Sascha, Lino“, brüllen sie, Tennisbälle fliegen durch die Luft, werden gefangen, weitergeworfen, es geht wild durcheinander, alles in Höchstgeschwindigkeit. Bevor einer den Ball fängt, muss er schon den Namen dessen gerufen haben, der ihn als nächster bekommen soll. Ein verrücktes Spiel, ein spannendes Spiel. Mit großem Lerneffekt: „Aber die Jungs merken das gar nicht, sie haben einfach Spaß“, erklärt Dr. Werner Klingelhöffer, schaut in verschwitzte, aber lachende Gesichter und sagt: „So muss es sein, es ist ein gutes Zeichen, wenn sie lachen.“

Was sie da gerade gelernt haben, wird ihnen später Yannick Fuchs erklären. Klingelhöffer, Orthopäde in Bad Tölz und in Deutschland eine Kapazität auf dem Gebiet der Sportkinesiologie, hat ihn zum „Kinsporth-Trainer“ ausgebildet, gemeinsam

mit Andi Gerg unterstützt er nun Klingelhöffer bei den Trainingseinheiten mit den Gästen der Sport-Jugendherberge Bad Tölz. An diesem Wochenende bereiten sich die U15-Fußballer der SpVgg Unterhaching hier auf die Rückrunde der Regionalliga vor, für Trainer Andi Haidl ist es eine Selbstverständlichkeit, dass zum normalen Fußballtraining auch das Programm von „Kinsporth“ gebucht wird. „Wir machen das schon seit Jahren und haben beste Erfahrungen damit.“

Sportkinesiologische Elemente hat auch die Nationalmannschaft seit Klinsmann eingebaut, Borussia Dortmund arbeitet damit, auch der FC Bayern. „Aber sie nennen es nicht so“, sagt Klingelhöffer. Und unterscheiden sich auch von dem, was er macht. „Erst der Körper, dann das Hirn“, heißt es bei ihm. Und bedeutet: Über die Schulung der koordinativen Fähigkeiten will er schnelle-



Eldorado für Sportler: Die Jugendherberge Bad Tölz. FOTOS: DJH

res und klareres Denken fördern, „gerade in der Pubertät gibt es viele Baustellen im Gehirn, die wollen wir reparieren.“

Im Leben, so Klingelhöffer, gehe es immer um Balance. Probleme entstünden meist aus Disbalancen, ebenso Feh-

ler. Kinesiologie stärke den Sportler physisch und mental. Ein wesentliche Rolle spielt dabei die „liegende Acht“, mit ihr verbindet man die linke und die rechte Gehirnhälfte durch eine fließende Bewegung. Man kann sie auf ein Papier malen, die Augen ent-

sprechend rollen, den Kopf bewegen oder den ganzen Körper. Damit erreiche man eine Brückenbildung zwischen linker und rechter Gehirnhälfte. Die linke ist für Analytik und Aktion zuständig, die rechte für emotionale Dinge. Funktioniert der Austausch nicht, besteht die Gefahr, dass Informationen falsch verarbeitet werden. „Wir müssen beide Gehirnhälften trainieren und in Balance halten“, sagt Klingelhöffer.

Darauf ist das Programm ausgelegt, bei Mannschaftssportlern begleitet von Übungen, die den Teamgeist fördern. Angeleitet von Andi und Yannick hüpfen die jungen Fußballer nun, um die Beine ein starkes Gummiband, einen Hügel hoch, mühen sich über wacklige Leitern, Bretter und Balken, werfen sich Bälle zu, geben gleichzeitig mit der Hand einen Gegenstand nach links weiter, schieben einen anderen mit dem linken Fuß nach

rechts. Höchste Konzentration ist gefordert, „mit dem Körper trainiert man gleichzeitig das Gehirn“, erläutert Andi Gerg. Er ist Fußballer und Eishockeyspieler, weiß, wie wichtig Handlungsschnelligkeit ist. Und genau darauf zielt auch die verrückte Übung ab, die Yannick, ein Handballer, mit den Hachinger Jungs gemacht hat. „Wer vor der Ballannahme schon weiß, wie und an wen er ihn weiterspielen wird, der ist im Vorteil. Das ist die Grundlage des modernen One-Touch-Fußballs.“

Andi und Yannick attestieren den Hachingern, sich „richtig gut angestellt“ zu haben bei den für Betrachter äußerst komplizierten Übungen. „Die sind jetzt fertig“, weiß Klingelhöffer. Aber sie lachen. Das ist ihm wichtig. Und wenn die Jungs wirklich bald schönen One-Touch-Fußball in der Regionalliga zeigen, dann freut sich auch Klingelhöffer.

JUGENDSPORT

Die Jugendsportseite erscheint alle drei Wochen am Freitag. Autor ist Reinhard Hübner, für Tipps, Infos und Anregungen erreichbar unter 08031 / 42657 oder Huebner-Rosenheim@t-online.de.